ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರು; ಪ್ರಯೋಜನ ನೂರು

ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ ನಾರುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ (ಫೈಬರ್ ಕಂಟೆಂಟ್ ಫುಡ್) ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೃದಯಾಘಾತ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

■ ಡಾ.ಶೈಲಜಾ ಕೆ.ಆರ್.

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಡಯಟರಿ ಫೈಬರ್ ಅಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ (ಧವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ) ನಾರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅರಿವಿನ ಫಲದಿಂದ ಏನೋ ದಿನಸಿ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಧವಸಗಳತ್ತ ವಾಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಾರೆಂದರೆ ಏನು? ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದೆಯೇ!?

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೆ 'ನಾರು' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ?

ಭಂಜಿಸಿ ಭುಜಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಯಾವ ಭಾಗ ಜೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡದೆ ಅಂದರೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜೀರ್ಣಕಿಣ್ವಗಳ ಮತ್ತು ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡದೆ ಪಚನವಾಗದೆ ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಉಳಿಯುವ ಭಾಗವನ್ನು 'ನಾರು' ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಇದು ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಅಂದರೆ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣು ಧವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ ಒಂದು ಕರಗುವ ನಾರು, ಮತ್ತೊಂದು ಕರಗದಿರುವ ನಾರು. ಕರಗುವ ನಾರು ಅಂದರೆ ಇದು ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕರಗದಿರುವ ನಾರು ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ ಜೀರ್ಣವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾರು.

ನಾರು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ತನ್ನ ಗುಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಅದರ ಸ್ವರೂಪ ಎಂತಹದು ಎನ್ನುವುದು ಅಂದರೆ ಕರಗುವ ನಾರೋ ಅಥವಾ ಕರಗದಿರುವ ನಾರೋ ಎಂಬುದು. ನಂತರ ಅದರ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅದು ಯಾವ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಜಠರ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆ ಎನ್ನುವುದು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಕರುಳು ಹೊಂದಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹಾಸು.

ನಾರಿನ ಭೌತಿಕ ರೂಪ ತಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಧವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದು ಬಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಸುವುದರಿಂದ, ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ, ರುಬ್ಬುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದರಿಂದ, ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ, ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ, ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದಿಂದ ಅದು ಸಣ್ಣಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮತ್ತೂ ಸಣ್ಣಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪಕ್ಕೆ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಾವುದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ನಾರಿನ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ಕಿಣ್ವಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತಡೆಗೋಡೆಯಂತೆ ನಿಂತು ಜೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯದ ಕಾಳುಗಳು, ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಬೇಯಿಸಿದರೂ ಅದರ ಕಠಿಣ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಾದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

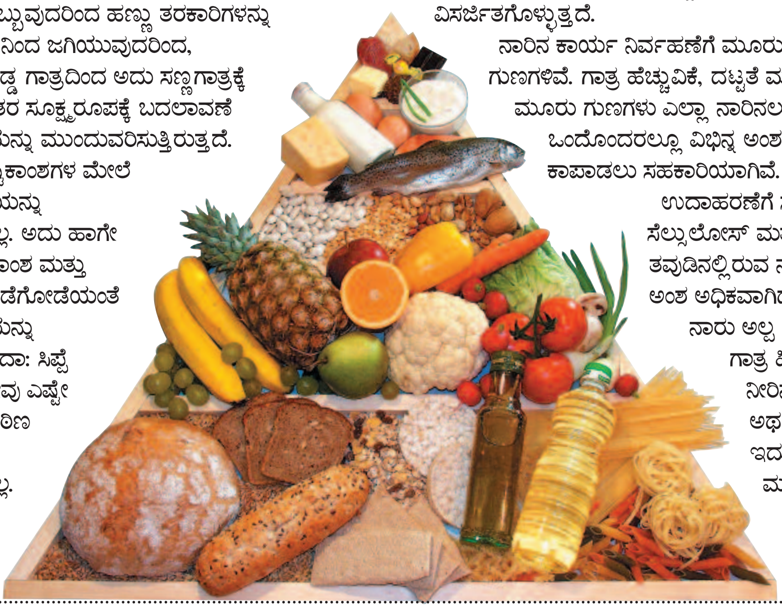
ನಾರು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಿಗಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಹುಶರ್ಕರಗಳು, ಖನಿಜಾಂಶಗಳಾದ ಸತು (zink) ಕಬ್ಬಿಣ (iron), ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನೊಡನೆ ಕಲೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕರಗುವ ಖನಿಜಗಳು ಕರಗದಿರುವ ಖನಿಜಗಳಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಕರಗುವ ನಾರಿಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ನೀರನ್ನು ಬಂಧಿಸಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂದ ಆಹಾರ ದಟ್ಟದ್ರವವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.

ನಾರಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಿಡಿದಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅದರ ಕರಗುವಿಕೆ, ಜಠರ ರಸಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಿಹೆಚ್ ನಾರಿನ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ನುಣುಪಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ ನುಣುಪಾದ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ತವುಡು ಸಿಪ್ಪೆ ಇರುವಂತಹ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೀರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಧಿಕ.

ಜಠರದಲ್ಲಿ ನಾರು, ನೀರನ್ನು ಹೀರಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ದಟ್ಟತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಜಠರದಿಂದ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಬೇಗ ರವಾನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಅಧಿಕ ಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದು. ಇದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಶರ್ಕರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯೂ ನಿಧಾನಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವ ನೀಡಿ ಹಸಿವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾರು ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರಲು ಕಾರಣವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಬಂಧಗಳನ್ನು ಒಡೆಯುವಂತಹ ಜೀರ್ಣ ಕಿಣ್ವಗಳು ಜೀರ್ಣ ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರಿ ಮಲದೊಂದಿಗೆ ವಿಸರ್ಜಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಾರಿನ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮೂರು ಮೂಲ ಭೂತ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ, ದಟ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಹುದುಗುವಿಕೆ. ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಎಲ್ಲಾ ನಾರಿನಲ್ಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದರಲ್ಲೂ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿದ್ದು ದೇಹದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸೇಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ತವುಡಿನಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿಗೆ ಗಾತ್ರ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಹುದುಗು ಬರುವ ನಾರು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಗಾತ್ರ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯ ನಾರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಕರಗದಿರಬಹುದು. ಇದು ನೀರನ್ನು ಹೀರುವುದರಿಂದ ಮಲದ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ತೂಕ