

ಹೆಚ್ಚುವುದು. ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು ಸರಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾರು ಹುದುಗುವುದು ಕಡಿಮೆ.

ದಟ್ಟತೆ ನೀಡುವ ನಾರು ಕರುಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಹೀರದಂತೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ದಟ್ಟತೆ ನೀಡಿ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ತಡೆದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ನಾರು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹುದುಗುವುದು.

ಇನ್ನು ಹುದುಗುವ ನಾರನ್ನು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹಾಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಲದ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಸರಪಳಿಗಳ ಪಿಷ್ಟ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜಲಜನಕ, ಇಂಗಾಲ ಜನಕ ಮತ್ತು ಮಿಥೇನ್ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಧೋವಾಯುವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿತಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಹುದುಗುವಿಕೆಯ ನಾರು ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಮತ್ತು ಕರಗದಿರುವ ಎರಡೂ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ನಾರುಗಳು ತಮ್ಮ ಗುಣಗಳಿಂದ ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ರಸಾಯನಗಳ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಧಿಕ ತೂಕ, ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾರುಗಳಿದ್ದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಎನ್ನುವ ನಾರು (ಸೇಬು ಮತ್ತು ಸೀಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ) ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಮಲದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸ್ವೀರಾಯಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಫೈಬ್ರಿನೋಜನ್ ಎನ್ನುವ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕರೋನರಿ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ತಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೇಗೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ?

ಹುದುಗುವಿಕೆ ನಾರು ಸಣ್ಣ ಸರಪಳಿಯ ಪಿಷ್ಟ ಆಮ್ಲ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರುಳಿನ ಪಿಹೆಚ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರೈಮರಿ ಓತ್ತ ಆಮ್ಲಗಳು ಸೆಕೆಂಡರಿ ಓತ್ತ ಆಮ್ಲಗಳಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಆಮ್ಲಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ತಳಪಾಯ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಕರುಳಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಪಿಹೆಚ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಕರುಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ, ಈ ನಾರುಗಳು ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಗನೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕಗಳಿಗೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀರು ಹೀರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ತೆಳುತ್ತವೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರ ನಂಬು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಿತ್ತು. ಕಾರಣ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಕರುಳುಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇಂದು? ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತಿದೆ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಮಾರುಹೋಗಿರುವುದು ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ, ರಿಫೈಂಡ್ ಹಿಟ್ಟುಗಳಿಗೆ.

ತೂಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ?

ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಳು, ನಾರಿನ ತರಕಾರಿಗಳು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಅಗಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನುಣುಪು ಮಾಡಲು ಇವರಿಂದ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜಠರದಲ್ಲಿ ರಸ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನು



ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾರು ತನ್ನ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವ ನೀಡಿ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಹೀರುವಿಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ತೂಕ ಇಳಿಯುವುದು.

ಹೇರಳವಾಗಿ ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ದೂರ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹವು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ನಾರು ಹೇಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ?

ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಬಲಿತಷ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಂಶ ಏರುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿರುವುದು ಕರಗುವ ನಾರು. ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು ಇರುವುದರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 100 ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪು ಮನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೊಪ್ಪಿನ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸುವುದು ಹುರಿಯುವುದು ಯಾವುದೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅದರ ನಾರಿನಂಶವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ ಕೆಡಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 30 ನಾರಿದೆ. ಇದು ಕೂಡ ಕರಗುವ ನಾರು. ನೀವು ರಸ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಯಾವ ನಾರು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ರಿಫೈಂಡ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಸೆಸ್ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಸಕ್ಕರೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಾರು ಇಲ್ಲ. ಇದು ನೀವು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕಾದ ವಿಷಯ. ನಾರು ಇರುವುದು ಕೇವಲ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ.

ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣು ತಾಜಾತನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಕಾರಣವಿಷ್ಟು, ತಾಜಾತನದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶೇ. 85 ನಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಒಣಗಿದರೆ ತೇವಾಂಶ ಶೇ. 20ಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ರಿಫೈಂಡ್ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ನುಣುಪು ಇರುವುದರಿಂದ ನಾರಿನ ಗಾತ್ರ ತುಂಬಾ ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದು ನೀರು ಹೀರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂದು ನಾರನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಬಾರಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾರು ಹಿಡಿದಿಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅದು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಾರೇ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇಗ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸಿ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ದಪ್ಪ ದೇಹಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಸಾಧಾರಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೃಶಕಾಯಕರಿಗೆ ಅಲ್ಲ.

ನಾವು ಎಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣವಿಲ್ಲ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕರಗುವ ಕರಗದಿರುವ ನಾರು ಎರಡರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ತರಹದಿದ್ದರೆ ಎರಡೂ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಮಾತ್ರವೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಸಮತೋಲನದತ್ತ ಗಮನವಿರಲಿ.