

ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಾ..? ಕುಡಿಯಿರಿ, ಇತ್ತೀಚಿನ
ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗೆ ಅಪ್ಯಾಯಮಾನವಾದ
ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿವೆ.

★ ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ್



ಕಾಫಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಪೇಯ

ಕಾಫಿ ಎಂದರೆ ಚಟ ಎಂದೇ ಈವರೆಗೂ ಜನರಲ್ಲಿ ಭಾವನೆ ಇತ್ತು. ಆಸ್ಪಿಡಿಟಿ ಇದ್ದವರಿಗಂತೂ 'ಚಹಾ- ಕಾಫಿಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ' ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಕಾಫಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ.

'ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಫೇನ್ ಅಂಶ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಬರುವ ಅತಿ ಮರೆಗುಳಿ ರೋಗ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಅಂಶಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿವೆ.

ಕಾಫಿಯ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಆಗಬೇಕಿದ್ದು, ಇವು ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇಳಕು ಚೆಲ್ಲಬೇಕಿವೆ. ಆದರೆ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿದಾಗಲಷ್ಟೇ ಇದರ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ; ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ ಎಂಬಂತೆ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯ ಮೇಲೆ ಈ ವರೆಗೆ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸಾರ ಇಲ್ಲಿದೆ.