ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರತಿರೋಧಕ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಪಿಡೆಮೊಲೊಜಿ, ಬಯೋಮಾರ್ಕರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ 2010ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಯೊಂದು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಕತ್ತು ಮತ್ತು ತಲೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಂಭಾವ್ಯತೆ ಶೇ.33ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಯು ದಿನಕ್ಕೆ ಐದು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವನೀಯತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಶೇಕಡಾ 57ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವ ಪುರುಷರಿಗೆ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಂಭವ ಶೇಕಡಾ 20ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಲಿವರ್ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿವೆ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಇಳಿಕೆ: ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಟೈಪ್-2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ಸ್ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ವರದಿಯೊಂದರ ಸಾರ. ಸುಮಾರು 7 ಇತರ ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ಇದೇ ಅಂಶವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಗೆ ತಡೆ: ಕಾಫಿಪ್ರಿಯರಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ. ಇದು 'ಸ್ಟ್ರೋಕ್: ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಅಮೆರಿಕನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್'ನ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಯೊಂದರ ಸಾರ.

ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಬಂಧ: ಸುಮಾರು ಒಂದೂ ಕಾಲು ಲಕ್ಷ ಜನರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾದ 26 ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 25ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂದಿವೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 2 ರಿಂದ 3 ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಂಬೋಣ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ: ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆ ಎಂದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ15ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವವರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 20ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಫೇನ್ ಅಂಶ ಮಿದುಳಿನ ಭಾವನಾ ವಾಹಕಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

'ಆದರೆ ಡಿಪ್ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು, ಕೆನೆ ಮತ್ತಿತರ ರುಚಿಕಾರಕಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ?

ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಕೇವಲ ಕಫೇನ್ ಅಂಶ ಮಾತ್ರ ಇರದು. ಇದರಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಇತರ ಅಂಶಗಳೂ ಇದ್ದು, ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈವರೆಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಆದರೆ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲೊರೊಜೆನಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಅಂಶವು ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿದ್ದು, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಂವೇದಿತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಟೈಪ್- 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗೆ ತಡೆ ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರದು. ಆದರೂ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮ್ಯಾಗ್ನಿಶಿಯಂ ಹಾಗೂ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುವ ಕಫೇನ್ ಅಂಶದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಎರಡು ವಾದವಿದೆ. ಇದು ಮಿದುಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ವಾದ. ಕಾಫಿ ಪುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿದ್ದು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಫೇನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

'ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 8 ಔನ್ಸ್ ಇರುವ ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ 100 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕಫೇನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡಲು 10 ಗ್ರಾಂ ಕಫೇನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ 100 ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯ ಸಾಯಲು ಸಾಧ್ಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ಕಫೇನ್ ಅಂಶ ಮೊದಲು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮಿದುಳು ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವಿತರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸಿದ 30-45 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಫೇನ್ ಅಂಶ ವೇಗವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಎರಡು ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಡೆನೊಸೈನ್‌ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ತಡೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಇನ್ನೊಂದು ಮಿದುಳಿನದ ಪ್ರಮುಖ