



ಕಾಫಿ ಕಠೋರ ಸತ್ಯ

ಕಾಫಿ ಕುಡೀತಿದ್ದೀರಾ..? ಹುಷಾರು! ಕಾಫಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಕಠೋರ ಸತ್ಯಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಸತ್ಯ ಒಂದು: ತಿಂಡಿ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಫಿ ಬೇಡ!

ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದನಂತರ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ತಿಂಡಿ, ಉಪಾಹಾರ, ಫಲಾಹಾರ ಅಥವಾ ಬೆಳಗಿನ ಊಟ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಸುಮಾರು ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ನಾವೆಲ್ಲಾ ತಿಂಡಿ ಜೊತೆಗೆ ಟೀ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಒಂದೆರಡು ದಶಕದ ಹಿಂದೆ ದೊಡ್ಡವರು ಮಾತ್ರ ಕಾಫಿ/ ಟೀ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹಾ ಕಾಫಿ/ ಟೀ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಉಪಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀರ್ಣನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹೀರಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ/ ಟೀಯಲ್ಲಿ ಇರುವ 'ಟ್ಯಾನಿನ್' ಎಂಬ ಅಂಶ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 50ರಿಂದ 70 ಜನರಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೀರಿಕೆಯಾಗದಿರುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು 'ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ' ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ. ಭಾರತೀಯರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಯಾವುದೇ ತಿಂಡಿಯಿಂದ ಕರುಳು 0.4 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬಲ್ಲದು. ಈ ವಿದ್ಯಮಾನದಂತೆ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ತಿಂಡಿಯಿಂದಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭಿಸಬೇಕು.

ನಾವು ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಕಾಫಿ/ ಟೀ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಕಾಫಿ, ಟೀ

ಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹೀರಿಕೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ಕರುಳು ಕೇವಲ 0.2 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಅಂದರೆ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಟೀ ಕುಡಿದಾಗ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಹೀರಿಕೆ ಕಾಲು ಭಾಗ (0.1 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.)ಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಟೀದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಟ್ಯಾನಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಾಹಿತಿ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಷಯ ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ ತಿಂಡಿ (ಉಪಾಹಾರ) ತಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಕಾಫಿ/ ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಕಾಫಿ/ ಟೀ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೀರಿಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಶರಬತ್ತು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿನ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೀರುವ ಪ್ರಮಾಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗಳಲ್ಲಿ)	
0.1	ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಟೀ ಸೇವಿಸಿದಾಗ
0.2	ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದಾಗ
0.4	ಉಪಾಹಾರ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ