ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಉಪವಾಸವಿರಬೇಕು

ಆಗಾಗ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಲಾಭವಿದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಉಪವಾಸದಿಂದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಯೌವನವನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಗೆರೆಗಳು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬೇಗ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಯನ ತಂಡದ ಅಭಿಮತ.

ಆಗಾಗ ಮಾಡುವ ಒಪ್ಪೊತ್ತು ಅಥವಾ ಉಪವಾಸ ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀವಿತಾವಧಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ ಆಹಾರ

ಅತಿ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಗುವುದೇ? ಎನ್ನುವ ಪಶ್ನೆಗೆ ಹೌದು, ಅಂತಹ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ನಾಜೂಕುತನ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಯವಾದ, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡಲು ಅನುಕೂಲ ಆಗುವ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟಿವೆ. ಆದರೆ, ಅಂತಹ ಆಹಾರ ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಕೂಡ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಪಾನೀಯಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಡಯಟ್‌ಗೆ ಪೂರಕವೇ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಕಠಿಣವಾಗಿತ್ತು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಕೋಟಿನ್ ಮುಕ್ತಿಗೆ ‘ಇ ಸಿಗರೇಟ್’

ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವವರಿಗೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ನಿಕೋಟಿನ್ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ‘ಇ ಸಿಗರೇಟ್’ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ‘ಇ ಸಿಗರೇಟ್’ ನಿಕೋಟಿನ್ ರಹಿತ ಧೂಮ ಬಯಕೆಯನ್ನು ತೀರಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಧೂಮಪಾನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು 900 ಧೂಮ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಟೀಬಿ ಹೊಸ ಔಷಧ

ಕಡಿಮೆ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ನೆರವಾಗುವಂತೆ ಕ್ಷಯ (ಟೀಬಿ)ಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಜೀವಕ (ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್) ಔಷಧ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದು ಎನ್ನುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಎಎನ್12855 ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಈ ಔಷಧದಿಂದ ರೋಗ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುವ ಜೊತೆಗೆ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

■ ಟಿಪ್ಸ್