



## ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ

# ಸರಳ ಆಹಾರ



ಮಧುಮೇಹದ ಜಾಗತಿಕ ರಾಜಧಾನಿಯೆಂದೇ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ನಾವು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ಗುಣಗಳಿವೆ.

### ■ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

**ಈ** ಕಾಯಿಲೆ ಒಮ್ಮೆ ದೇಹವನ್ನು ಅಮರಿಕೊಂಡರೆ ಕೊನೆಯ ತನಕ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ; ಹಿಂದಿ ಹಿಪ್ಪೆ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ, ಪಥ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ.. ಎಂದೆಲ್ಲಾ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಶಿಸ್ತನ್ನು ವಿಧಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಜೀವನಶೈಲಿ ಹೀಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಸರಳರೇಖೆಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸರ್ಕಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸರಿ. ಈ ರೇಖೆ ಒಂಚೂರು ವಕ್ರವಾದರೂ ಸಾಕು ಅಥವಾ ರೇಖೆಯ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸುವಾಗ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಅಚೀಚೆ ಆದರೂ ಇಡೀ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಏಟನ್ನೇ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಮಧುಮೇಹ.

ಇನ್ನುಲಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಪೇಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ವಿಫಲವಾದಾಗ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸಲು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಕಳೆದು ಕೊಂಡಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಟೈಪ್ 1 ಅಥವಾ ಟೈಪ್ 2 ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ದೈಹಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶ.

ಔಷಧಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾದರೆ, ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ. ಬಹುತೇಕ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಏರಿಳಿತವಾಗುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಲು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯದ ಜೊತೆ ಗುದ್ದಾಡುವುದು ಮಾಮೂಲು. 'ಅಕ್ಕಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಬಿಡಿ, ಸಿಹಿಗುಂಬಳ ತಿನ್ನಬೇಡಿ, ಸಪೋಟ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಬೇಡ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ' ಎಂಬ ಸಲಹೆಗಳ ಜೊತೆ ಒಂದೊಂದೇ ಹೊಸ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಈ ಬೇಡಗಳ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮೈದಾ ಜೊತೆ ಗೋಧಿಯನ್ನೂ ಬಿಡಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತೂ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಅಳಲು.

ನಿರಾಶೆ ಬೇಡ, ಕೆಲವೊಂದು ಸರಳ ಆಹಾರಗಳು ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈರುಳ್ಳಿ: ನಿತ್ಯ ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ಬಹು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ