



# ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಡ ಬೊಜ್ಜಿನ ಭಾರ

■ ಡಾ. ಎಂ.ಡಿ.ಸೂರ್ಯಕಾಂತ

ಸ್ವಲ್ಪ ಮಕ್ಕಳು ಮೈ ಕೈ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಗುಂಡಾಗಿದ್ದರೆ ನೋಡಲು ಚೆಂದ, ಎತ್ತಿ ಮುದ್ದಾಡಲು ಆನಂದವೆಂದು ಮಗುವಿಗೆ ತಿನಿಸುವ ಕೈಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ 4000 ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ 3-17 ವರ್ಷದ ಶೇ.13.7 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತೀ ತೂಕವಿದೆ. ಗಾಬರಿ ಎಷಯವೆಂದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 40 ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು. ಶೇ.33 ಮಾಧ್ಯಮಿಕ, ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಕಿಂಡರ್‌ಗಾರ್ಡನ್ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿ ತೂಕದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

## ಕಾರಣಗಳೇನು?

- ★ ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆತ್ತವರ ಬೊಜ್ಜು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದ ತೂಕ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.
- ★ ಮಕ್ಕಳ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಶೈಲಿ, ಕಡಿಮೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಣಿಸುವ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಜನ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಅತಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ, ಮನೋಕಾಯಿಲೆಯ ಔಷಧಿ, ಕೃತಕ ಪಾನೀಯ, ಎನರ್ಜಿ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಜಡತ್ವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಮೈ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ★ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ಶಾಲಾ ಅವಧಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿದಿನ 7 ಗಂಟೆಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಟಿವಿ, ಡಿವಿಡಿ, ವಿಡಿಯೋ, ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಧಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಮೂಲ. ಟಿ.ವಿ ಸಕ್ಕರೆ ತರಹ, ಇತಿ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಿಹಿ, ಅತಿಯಾದರೆ ಕಹಿ.
- ★ ಉದ್ಯೋಗಸ್ವ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನ, ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಹೋಟೆಲ್ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

## ಅಪಾಯಗಳು

ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಸಂಧಿವಾತ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು, ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹರಳು, ಬಂಜೆತನ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಅವಧಿ ಪೂರ್ವ ಹೆರಿಗೆ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಶಿಶು ಸಾಧ್ಯತೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ, ಲಕ್ಷ, ತ್ವಚೆಯ ಸೋಂಕು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಜೀವಿತಾವಧಿ 6-7 ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

## ಬೊಜ್ಜು ತಡೆಯಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ

ಅತೀ ತೂಕದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಹೀಯಾಳಿಸಬೇಡಿ, ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು ಬೇಡ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದೆಂದರೆ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಅಥವಾ ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲ್ ಅಲ್ಲ. ಪಾಠದ ಜೊತೆಗೆ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪೂರಕವಾದ ಆಟದ ಹವ್ಯಾಸಗಳು. ಇವೆಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ ನಡಿಗೆ, ಜಾಗಿಂಗ್, ಈಜು, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ನೃತ್ಯ, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ಲಿಫ್ಟ್ ಬದಲಾಗಿ ಮೆಟ್ಟಲು ಬಳಸುವುದು, ಸ್ಪಿಷ್ಟಿಂಗ್,



ಸೈಟಿಂಗ್, ಫುಟ್ಬಾಲ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್. ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ, 3-5 ವರ್ಷದವರಿಗೆ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಕು.

ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳು ಕೇವಲ ಎದೆ ಹಾಲು, ಇದಾದ ನಂತರ ಪೂರಕ ಆಹಾರದ ಜೊತೆ 2 ವರ್ಷ ಎದೆ ಹಾಲು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಎದೆ ಹಾಲು ಬೊಜ್ಜು ನಿರೋಧಕ ಕೂಡ. ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೇಡ.

ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋವಿಕಾಸ, ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಸಾಧ್ಯ. ನಿತ್ಯ ಒಂದೆರಡು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಲಿ. ಎಣ್ಣೆ ಭರಿತ ಮತ್ತು ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ.

## ಇವು ಬೇಡ

- ★ ಎರಡು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಟಿ.ವಿ ನೋಡಲೇಬಾರದು. ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿ ಹರೆಯದವರ ಟಿ.ವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ ಅವಧಿ ನಿತ್ಯ 2 ಗಂಟೆ ಮೀರದಿರಲಿ. ಟಿ.ವಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ವಿಡಿಯೋಗೇಮ್ ಬೆಡ್‌ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಬೇಡ, ಇವುಗಳನ್ನು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಮಗುವಿನ ಊಟ, ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಧಿಗಳಿದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಮನೆಯವರಿಂದ ಟಿ.ವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ ಬೇಡ. ಹೆತ್ತವರು ಟಿ.ವಿಗೆ ಸದಾ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರದೆ ಮಾದರಿಯಾಗಲಿ.
- ★ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನು ಎಂಬ ಒತ್ತಾಯ ಬೇಡ.
- ★ ಒಳ್ಳೆ ನಡತೆ ಅಥವಾ ದುರ್ನಡತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಟ್ರೀಟ್ ಕೊಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಬೇಡಿ.
- ★ ಜಂಕ್, ಬೇಕರಿ ಆಹಾರ ಬೇಡ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರಲು ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ, ರುಚಿಸಲು ಕೃತಕ ಸುವಾಸನೆ, ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಬೊಜ್ಜು ಪೂರಕ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯವಿದೆ.

(ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು)