



ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒತ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಬಹುದು.

ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೂಡ ಮಾವು ದೇಹದ ಪೋಷಣೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕನಿಷ್ಠ 20 ರೀತಿಯ ವಿವಿಧ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಎರಡು ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಬಿ6, ಇ, ಕೆ, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಫೋಲೇಟ್, ತಾಮ್ರ, ನಾರಿನಂಶ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮುಂತಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮ್ಯಾಂಗ್ನೀಸ್, ಕೆಟಾಚಿನ್‌ನಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ರೀತಿಯ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು (plant compounds) ಹೊಂದಿದೆ. ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ, ಕರುಳಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡುವ, ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಹೊಂದಿದೆ.

### ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಿನ್ನಬಹುದೇ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹೌದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಕ್ಕರೆ (natural sugar) ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಇದು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (Glycemic Index) ಕಡಿಮೆಯಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ನಾರಿನ ಅಂಶಗಳು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ದೇಹ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ವೇಗ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ

## ಯಾರು ತಿನ್ನಬಾರದು?

ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು, ಭೇದಿ, ಜ್ವರ, ಐಬಿಎಸ್‌ನಂತಹ (ಭೇದಿ-ಆಮಶಂಕೆ ಆಗುವ ಐಬಿಎಸ್) ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಹುಳಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅಲರ್ಜಿ, ನೆಗಡಿ, ಆಸ್ತಮಾದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಇದನ್ನು ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸರಿಯಿಲ್ಲ.

ಸಕ್ಕರೆಯ

ಅಂಶವು

ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ

ಸಿಗದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉಳಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಸಿಹಿನಿವುಗಳು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಅವುಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಪಥ್ಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಪರಿಚ್ಛಿಸುತ್ತಾ ಅದು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

### ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಕೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಣ್ಣು ಮಾಡಲು 'ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೊಡೇಟ್'

ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ?

- ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಣ್ಣು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದಾಗ ಅಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳು ತೇಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ಹಣ್ಣು ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಬಣ್ಣ ಇಡೀ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದವಾದರೆ ಅವು ತೊಟ್ಟಿನ ಕಡೆಯಿಂದ ತುದಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಣ್ಣಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದೇ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಕಡೆ ಒಂದೊಂದು ಬಣ್ಣ ಕಾಣಲು ಸಿಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ಬೆಂಕಿಪೊಟ್ಟಣ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಇಡೀ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಖರೀದಿ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತೆರೆದು ಒಂದು ಬೆಂಕಿ ಕಡ್ಡಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಹಿಡಿದಾಗ ಒಳಗಡೆ ಪುಟ್ಟ ಪಟಾಕಿಗಳು ಅಥವಾ ಸುರುಸುರುಬಿತ್ತಿ ಇದೆಯೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಅದು ಚಿಟಿಚಿಟಿ ಎಂದು ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೊಡೇಟ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ವಿಷವನ್ನು ಹಾಕಿ ತುಂಬಾ ಸಮಯ ಆಗಿರದಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೇ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

### ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಪೇಯ 'ದುಗ್ಧಾಮ್'

ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ; ಅಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ, ಸಿಹಿಯಾದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವಿನಾಯಿತಿ ಇದೆ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಥರ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ದುಗ್ಧಾಮ್‌ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಕಾಂತಿಯ ವೃದ್ಧಿ, ಧಾತುಪುಷ್ಟಿ, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಹುಳಿಯಿರುವ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ.

