



ಆರೋಗ್ಯ

ಮಧುಮೇಹ, ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳು ವರ್ಷ್ಯ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಲಹೆ. ಆದರೆ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾವು, ಹಲಸು ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಧುಮೇಹಿಗಳೂ ತಿನ್ನಬಹುದು.



ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೂ ಹಣ್ಣಿನ ಮೋಹ!

■ ಡಾ. ವೀಣಾ ಅರ್ಹಂತ್

ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಹಣ್ಣುಗಳೆಂದರೆ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಹೇಳಿ. ಆಯಾ ಋತುಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ, ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಅಮೃತದ ಸಮಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವು ತಕ್ಷಣವೇ ರಸವಾಗಿ (ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ದ್ರವ) ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನೇರವಾಗಿ ಓಜಸ್ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದಲ್ಲದೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಆಚೆ ಹಾಕಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುಚರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಪಾತ್ರ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ತಂಪಾಗಿರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚು

ತಿನ್ನಬೇಡಿ... ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವಾಗ ಆಗುವ ತೃಪ್ತಿ ಇನ್ನಾವ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲೂ ಸಿಗಲ್ಲ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಸಾರಜನಕಗಳು, ಅಮಿನೊ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು, ಲಿಪಿರಾಟಿಕ್, ಗ್ಲೈಸಿನ್, ನಾರಿನಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ವಿವಿಧ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪಕ್ವವಾದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ವಾತ ಸಮತೋಲನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ, ಕಫ ಹರವಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಗಳ ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ನರ ಸಂಬಂಧ ಕಾಯಿಲೆ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವಾಗಿ, ಜ್ವರಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ. ಸಂಪರ್ಕ: 9916491041

ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ರುಚಿ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಡಿ

ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ನಾರುಗಳಿರುವ ಕೆಳದರ್ಜೆಯ ಮಾವಿನಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉಂಟಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಮಾವಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವ ಬದಲು ಹಣ್ಣನ್ನೇ ತಿನ್ನಿ. ಇದರಿಂದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪಿನಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನಲ್ಲಿ ಹೈಕ್ಯಾಲರಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಿತಿಯಿಂದ ತಿನ್ನಬೇಕು ಜೊತೆಗೆ ಆ ದಿನದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಕೂಡ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲೇಬಾರದು ಎಂಬ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬಹುದು.