

(35ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಈ ಅಂಶ ಸಸ್ಯಗಳು ಬೆಳೆವ ಜಾಗಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಇರುವ ಅವಿನಾಭಾವವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಿಂದೆ ಅವರಿಕಾದ ಡಾ.ಕೆಂಪನೇರ್ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ವಿಷಯವೊಂದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ಡಯೆಟ್ ಹೃದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಅವರು ಸಾಬೀತು ಮಾಡಿದರು. ಆದರೂ ಕೂಡ ಈ ಅಕ್ಕಿಯ ಡಯೆಟ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಪಡೆಯದೆಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದಂತೆ ಆಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ ಅಕ್ಕಿ ಏಷ್ಯನ್ನರ ಬೆಳೆ ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಮನೋಧರ್ಮದವರಾದ ಅಮೆರಿಕನ್ನರ ಲಾಬಿಗಳಿಂದ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಅಕ್ಕಿ ಮೂಲೆಗುಂಪಾಗಿ ಹೋಯಿತು! ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ದುಡ್ಡನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಅಬ್ಬರದ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೊತ್ತಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವ ನಮ್ಮ ಜನರನ್ನೂ ಮತ್ತು ಅದನ್ನೇ ತಿನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರನ್ನೂ/ ಡಯೆಟೀಶಿಯನ್ನರನ್ನೂ ಏನಂದು ಹೇಳಬೇಕೋ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ಗಳಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು

ಕೆಂಪಕ್ಕೆ, ಕಂದಕ್ಕೆ/ ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗುವಂತಹ ನಾರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅಕ್ಕಿಯ ಗ್ಲೈಸಿಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಟೈಪ್ 1 ಮತ್ತು ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಕೆಂಪಕ್ಕೆ ಉಂಡ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಬೇರುಪಟ್ಟಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೇರಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಇನ್ನಲಿನ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹೊರೆಯಾಗದೆ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ತೂಕದವರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು

ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬರುವ ನೂರರಲ್ಲಿ ನೂರೂ ಜನರೂ ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿರುವುದೇನೆಂದರೆ ಅನ್ನ ತೂಕವನ್ನು, ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು! ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೇಳಿದಾಗ ಅವರ ಮುಖಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಂತ್ಯಾಪಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಾವೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ಅನ್ನವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪಕ್ಕೆ ಅನ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದರೂ ಕೂಡ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂತ್ಯಾಪಿ ಸಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ಈ ಅಂಶ ಅತಿ ತೂಕದವರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತಿದೆ. ಈ ಒಂದು ಗುಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬಂಜೆತನದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೂ ಅನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನ, ಅಕ್ಕಿರೊಟ್ಟಿ, ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಪೊಂಗಲುಗಳನ್ನು ನಾನು ಡಯೆಟಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದಾಗ 'ಏನು! ಡಾಕ್ಟರ್, ಇಷ್ಟೊಂದು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ, ನಾವು ಸಣ್ಣ ಆಗುತ್ತೇವಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದವರು ಬಹುಮಂದಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿಂದುಕೊಂಡು ಸಣ್ಣ ಆದಾಗ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಹೋದವರು ಅಷ್ಟೇ ಮಂದಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ..

ಇದಿಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅಕ್ಕಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆದ



ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ಇದನ್ನು ಹೇಳಿತ್ತು. ಅರವತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಇದೆ. ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸುವ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಈವತ್ತಿಗೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಕೆಲವು ಬಗೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ/ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾಲಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರಕ್ಕೂ; ನಿವರ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆಗೂ; ನೀಲಸಾಂಬವನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲೂ, ಮಾಹಿಳೆ ಸಾಂಬವನ್ನು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವರ್ಧನೆಗೂ; ಶಾಸ್ತಿಕವನ್ನು ವಾತ, ಕಫದ ದೋಷಕ್ಕೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ 80% ಕರ್ಮೋ ಹೈಡ್ರೇಟ್, 7.8% ಪ್ರೋಟೀನು, 3% ಕೊಬ್ಬು ಇದೆ, ಮುನಿ ಪರಾಶರರು ತಮ್ಮ ಕೃತಿ ಪರಾಶರದಲ್ಲಿ 'ಅಕ್ಕಿ ಜೀವನಕ್ಕೂ, ಜೀವಕ್ಕೂ, ದೇವರಿಗೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾದಂತೆ ಧಾನ್ಯ' ಅಂತ ತಿಳಿಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಶರಣರು 'ಅಕ್ಕಿ ಯನ್ನು ತಿಂದವನು ಹಕ್ಕಿಯಂತಾಗುವನು' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆವ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿಂದು, ನಮ್ಮ ರೈತರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡುತ್ತಾ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅಕ್ಕಿಯ ಬೆಲೆ ಏನಿದ್ದರೂ 30 ರಿಂದ 40 ರೂ.ಗಳಾದರೆ, ಓಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಆಕರ್ಷಕ ಡಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸೀರಿಯಲ್‌ಗಳ ಬೆಲೆ 120 ರಿಂದ 250 ರೂಗಳವರೆಗೂ ಇದೆ.

ಇನ್ನೇಕೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೆದರಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಂಕೋಚ? ಬನ್ನಿ ದಿನವೂ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿಂದು ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸೋಣ.

