ತಿಂಡಿ ಬಿಟ್ಟೀರಿ ಜೋಕೆ!

ದೇಹ ದಪ್ಪಗಾಯಿತು, ಸಪೂರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಾಗ ತಿಂಡಿಯನ್ನೋ ಊಟವನ್ನೋ ಬಿಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ ಅದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆದರೆ, ಆತನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಿದರೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೂಡ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ, ದಪ್ಪವಿರುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹುಡುಗಿಯರು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಕಿವುಡುತನ!

ಹದಿ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಕಿವುಡುತನ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹದ ತೂಕ ಸಹಜತೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಏರಿತೆಂದರೆ, ಬೊಜ್ಜು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ಒಳಗಿನ ಪದರದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಫಾಸಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಿವುಡುತನ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರವ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯರು ಶೇ.7.89ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ದಪ್ಪಗಿನ ಶರೀರದವರು ಶೇ.15.16 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಲೆಕ್ಕ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಕಿವಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಹೃದಯ ಕದಿಯುವ ಸಕ್ಕರೆ!

ಸಕ್ಕರೆ ತಿನ್ನುವುದು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಅತಿಯಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ತಿಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಜಖಂ ಆಗುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಅದರ ಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಹೂಸ್ಟನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಸ್ಟಾರ್ಚ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕ್ಷೇಮವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದೇನಾದರೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಟಲ್ ನೀರಿನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್!

ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲ್ ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅಂಶ ದೇಹ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಕೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ್ದರೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎಂಬುದು ಅವರ ಸಲಹೆ.

ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದರೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್