



## ಯೌವನಕ್ಕೆ: ರೆಡ್ ವೈನ್

ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಂಪು ವೈನ್, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಯಲ್ಲಿರುವ ರೆಸ್ವೆರಾಟ್ರಾಲ್ ಎಂಬ ಅಂಶವು ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿ ಸುವುದಲ್ಲದೆ ವಯಸ್ಸಾಗ ದಂತೆ ತಡೆಯಲಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಫ್ಲೋರಿಡಾ ವಿವಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.



ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮೈಕ್ರೋ ಆರ್ಗಾನಿಸಂ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿ ಬಹುಬೇಗ ವಯಸ್ಸಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಯುಎಫ್ ವಿಮರ್ಶೆಯ ಪ್ರಕಾರ ರೆಸ್ವೆರಾಟ್ರಾಲ್ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದರ ಜತೆಗೆ ಬರಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಿದೆ. ಈವರೆಗೂ ರೆಸ್ವೆರಾಟ್ರಾಲ್ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಂಶವಾಹಿ, ವಯಸ್ಸು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವೈನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಂಬೋಣ.

## ತಾಯಂದಿರ ಆಹಾರ

ತಾಯಿ ಯಾಗಬಯಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ಮೊದಲಿಂದಲೇ ತನ್ನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಾಳಜಿ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಅಂದರೆ



ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ, ಪ್ರಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಮಗು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಎದೆ ಹಾಲು ನೀಡುವವರೆಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಕಾಳು, ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ, ತಾಜಾ ಹಾಗೂ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮೀನು ಹಾಗೂ ಹೈನು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ...

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ತಾನು ಗರ್ಭವತಿ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 2,300ರಿಂದ 2,500 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಯಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 60ರಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (ಬಗ್ಬೆಗೆಯ ಧಾನ್ಯ ಗಳು), ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಹೈನು ಪದಾರ್ಥ, ಪೌಲ್ಟಿ, ಮೀನು ಹಾಗೂ ಕಾಳುಗಳು) ಹಾಗೂ ಶೇ.15 ರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು (ಎಣ್ಣೆ, ಒಣಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಕಾಳುಗಳು) ಒಳಗೊಂಡ ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ದ್ರವ ಶೇಖರಣೆಗೆ 8ರಿಂದ 10ಲೋಟರಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕು. ಜತೆಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 2ರಿಂದ 3 ಬಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ 4ರಿಂದ 5 ಬಾರಿ ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಯಲ್ಲಿ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಇರುವ ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆ, ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್‌ನಟ್, ಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಕಾಳುಗಳ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಗರ್ಭವತಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಗಾಗಿ ಹಸಿರೇ ತರಕಾರಿ, ಅಲಸಂದೆ, ಕಾಬೂಲಿ ಕಡಲೆ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು, ಚೀಸ್, ಹಾಲು, ಸೋಯಾ ಹಾಲು, ಕ್ಯಾರಿಟ್ ರಸ, ಸಿಹಿಗುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಬಾದಾಮಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಷ್ಟು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

## ಕ್ರಾಪ್ ಡಯೆಟ್; ಲೈಫ್ ಕ್ರಾಪ್

ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ಮದುವೆ. ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ತಕ್ಷಣ ತೆಳಗಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯಿಂದ ಅನ್ನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ ಒಬ್ಬ ಯುವತಿ ಕೇವಲ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 10 ಕಿಲೋ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದಳು. ಆದರೆ ಮದುವೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಕಾಡಿದ್ದು ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಬಹುತೇಕರು ಕ್ರಾಪ್ ಡಯೆಟ್ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದು ಡಯೆಟಿಷಿಯನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ 'ಬದಲಾವಣೆ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಆಗುವಂಥದಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆ, ಪರಿಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯ. ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಇಂಥ ಕ್ರಾಪ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕ್ರಾಪ್ ಕೋರ್ಸ್ ಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತವು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಪ್ರೋಟೀನ್/ ದ್ರವರೂಪದ ಡಯೆಟ್ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರಿಗೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಬೇಗ ದೊರಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬಹಳಷ್ಟಿವೆ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಡಯೆಟ್ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತೆ ಏರಲಿದೆ.

ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಏರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೆಟಬಾಲಿಸಂಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳಲಿದೆ. ದೇಹ ಒಂದು ಆಹಾರ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ದಂಡಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಕೇವಲ ದ್ರವ ರೂಪದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಡಯೆಟ್ ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು, ಆಯಾಸ ಹಾಗೂ ತಲೆಸುತ್ತುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಇನ್ನು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನೆಯ ಡಯೆಟ್ ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ನಾರಿನ ಅಂಶ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡ ಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಲಿವೆ ಹಾಗೂ ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಕ್ಷಣ ತೆಳಗಾಗುವ ಅಥವಾ ದಪ್ಪಗಾಗುವ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವುದು ಲೇಸು.

■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್

## \* ಅಷ್ಟುತೆ \* ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು \* ಮಲಬದ್ಧತೆ \* ಅಜೀರ್ಣ

ಇವುಗಳು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು

# ಬೈದ್ಯನಾಥ್ ಡೈ-ಜಿವಿನ್

ಈಗ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಅನುಕೂಲ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಿರಿ.

- ಈಗ ಬೈದ್ಯನಾಥ್‌ರವರ ಡೈ-ಜಿವಿನ್ ಪರಿಣಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಒಳಗೊಂಡು ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಇಡೀ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸುವುದು.
- ಕಿಣ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣರಸವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರದ ಹೀರಿಕೆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.



ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.... ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ