



ಕೊಬ್ಬು ಒಳ್ಳೆಯದೇ!

ಡಿಎಚ್‌ಎ: ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಟಾನಿಕ್

ಕೊಬ್ಬು ಎಂದರೆ ಬೆಚ್ಚುವವರೇ ಎಲ್ಲಾ. ಆದರೆ ದೇಹದ ಸುಸೂತ್ರ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಎಚ್‌ಎ ಸಹ ಒಂದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳು, ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಡಿಎಚ್‌ಎಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಲಾಭಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು.

■ **ಸುಶೀಲಾ ಡೋಣೂರ**



ಕೊಬ್ಬು ಎಂದೊಡನೆ ಮಾರುದೂರ ಒಡುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕೊಬ್ಬು ಸೊಂಟದ ಅಳತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೊಬ್ಬು ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳಂತಹ ಕೊಬ್ಬು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಇದರ ಅಗತ್ಯವೂ ಇದೆ. ಈ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಒಮ್ಮೆಗಾ-3 ಆಮ್ಲಗಳ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರ ಡಿಎಚ್‌ಎ.

'ಡಿಎಚ್‌ಎ' ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಿರುವ ಒಂದು 'ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲ'. ಭ್ರೂಣದ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಡೊಕೊಸಾಹೆಕ್ಸೇನೋಯಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಅಂತಲೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಿಎಚ್‌ಎ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ದೇಹ ಇದನ್ನು ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳಿಂದ ಅಲ್ಪ ಡಿಎಚ್‌ಎಯನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳೇ ಕಡಿಮೆ ಹೀಗಾಗಿ ಬಾಹ್ಯ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಎಚ್‌ಎ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ? ಡಿಎಚ್‌ಎ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿಯಾದರೆ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳೇನು? ಪೂರಕವಾಗಿ ಡಿಎಚ್‌ಎ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳೇನು? ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸವಿವರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ ಮ್ಯಾಕ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್‌ಕೇರ್‌ನ ಶಿಶುವೈದ್ಯ ಡಾ. ಮನು ಶರ್ಮಾ.

'ಡಿಎಚ್‌ಎ ಜನನದ ಮೊದಲೂ, ನಂತರವೂ ಕಂದನನ್ನು ಪೋರೆಯುವ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಡಿಎಚ್‌ಎ ಸೇವನೆಯು, ಭ್ರೂಣದ ನರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜನನ ತೂಕವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳ ರೆಟಿನಾ, ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶವೆಂದರೆ ಅದು ಡಿಎಚ್‌ಎ. ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಮೆದುಳಿನ ಆಹಾರ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.'

'ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಈ ಪೋಷಕಾಂಶ ಮಕ್ಕಳ ಕೆಲಕೆಲಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.'



ಡಾ. ಮನು ಶರ್ಮಾ

ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಕಡಿಮೆ ಡಿಎಚ್‌ಎ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಕೆಲಸ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಮನು.

ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳು

ಡಿಎಚ್‌ಎ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ ಸಮುದ್ರಾಹಾರ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೀನು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು. ಸಾಲ್ಮನ್, ಮ್ಯಾಕೆರೆಲ್ (ಬಂಗುಡೆ), ಸಾರ್ಡೀನ್ (ಮತ್ರಿ) ಮತ್ತು ಆಂಪಿರಿಗಳಂತಹ ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಎಚ್‌ಎ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹುಲ್ಲು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಮಾಂಸದಂತಹ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಡಿಎಚ್‌ಎ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸದ ಜನರ ಮುಂದಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಮುಖ ಪದಾರ್ಥವೆಂದರೆ ಪಾಚಿ ಮತ್ತು ಪಾಚಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಆಲಿವ್ ಮತ್ತು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ. ಪಾಚಿ, ಆಲಿವ್ ಡಿಎಚ್‌ಎ ಮತ್ತು ಇತರ ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವೇ ಸಸ್ಯ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಈಗಂತೂ ಪಾಚಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಾತೃಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಭ್ಯ ಇವೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗರಿಷ್ಠ ಮಿತಿ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಜನನ ಪೂರ್ವದಿಂದ

- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಎಚ್‌ಎಯಿಂದ ಸಿಗುವ ಲಾಭಗಳು**
- ಭ್ರೂಣದ ನರಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ
 - ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಪ್ರಸವದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
 - ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜನನ ತೂಕವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ
 - ಪ್ರಿಕ್ಲಾಂಪ್ಷಿಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
 - ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ