



ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ...

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.



ನಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಒಂದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ ಬರುವ ಎದೆನೋವು, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಿಪರೀತ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಶೇಖರಣೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವಾಂಶವೇ ಬೇರೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎಂದರೇನು?

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು/ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ, ಯಕ್ಕತ್ತು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪದಾರ್ಥವೇ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್. ಯಕ್ಕತ್ತು, ಸುಮಾರು ಶೇ. 75ರಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಉಳಿದದ್ದು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಶಗಳ ಪೈರೆ ನಿರ್ಮಿಸಲು ದೇಹವು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಸೂಕ್ತ ಮಟ್ಟದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಾಪಕ ಪದವಾಗಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪದ ಬಳಸುವಾಗ ಅದನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎಂಬರ್ಥದಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಏಕಮಾತ್ರ ಅಂಶ ಎಂದೂ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ದೂರವಾದ ಮಾತು.

ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಡಚಣೆಗಳು, ಉರಿಯೂತ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ. ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ

ಮಾತ್ರ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಹೃದಯದ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವುದು ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವಂಥ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಹೃದಯ ರಕ್ಷಿಸಲು ಏನು ಬೇಕು?

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ: ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಇಡೀ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರವು ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಹೃದಯದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸ್ಯಾಚ್ಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನೂ ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯೆಂದರೆ, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಘಟಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಆಯ್ಕೆ. ಉತ್ತಮ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಒಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ 6 ರ ನಡುವೆ ಸರಿಯಾದ ಅನುಪಾತವಿರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಡಿ, ಇ ಮತ್ತು ಒರಿಜನೋಲ್ ನಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳೂ ಇರಬೇಕು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಎಂದರೆ ಮಧ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ಮೇಲೂ ಹಿಡಿತವಿರಬೇಕು.

ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣ: ದೇಹದ ತೂಕ ಕಾಪಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು. ದೇಹದ ತೂಕ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಸೋಂಟದ ಸುತ್ತ ವಿಪರೀತ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದು. ಎಂದರೆ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯ

ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆಯಂಥ ಮೂಲಭೂತ ಚಟುವಟಿಕೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಲಾಭಕರವೇ.

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಕೆಲವರು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ವಿಪರೀತ ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಧೂಮಪಾನದಂಥ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಮೈ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಗೊಳಿಸುವಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಇತ್ಯಾದಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ

ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದವರು ಸ್ಥೂಲಕಾಯಿಗಳಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂಥವರಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಯಸ್ಕರಿಗೂ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ದಿ ಲ್ಯಾನ್ಸೆಟ್ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರತದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪೈಕಿ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮಾಣ 1990 ರಿಂದ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು, ಹೃದಯ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅನುಸರಿಸಿ.