



ಕೇವಲ ಪಾಸ್ವಾ, ನೂಡಲ್ಸ್, ಮ್ಯಾಕರೋನಿ ಮುಂತಾದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಹೆಸರಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಫುಕ್ಯೋಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ?

ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಫುಕ್ಯೋಸ್‌ಗಳೆರಡೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಮೂಲವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಸಿಹಿಯ ರೂಪವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ದೇಹ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ ಮಾತ್ರ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಫುಕ್ಯೋಸ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಿಹಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಇದು ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳ (ಸ್ವಾಟ್) ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಸಿಹಿರುಚಿ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಷ್ಟಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಶೇಕಡಾ 80 ರಷ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ (ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್) ಇನ್ನುಲಿನ್ ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಅನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಅನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಶೇಕಡಾ 20 ರಷ್ಟು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪಿತ್ತಕೋಶಕ್ಕೆ (ಲಿವರ್) ಸೇರಿ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಮೂಲಕ ಗ್ಲೈಕೋಜೆನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಆಪದ್ಧನವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಫುಕ್ಯೋಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಉಳಿದರ್ಧ ಭಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಡದೆ ನೇರವಾಗಿ ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತದ ಕಾರ್ಬೋ ಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹರಸಾಹಸ ಪಡಬೇಕಾದ ಪಿತ್ತಕೋಶ ತೊಂದರೆಗಳ ಸರಮಾಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲಾಗದೆ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು (ಇನ್ನುಲಿನ್ ರೆಸಿಸ್ಟೆನ್ಸ್) ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿರುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಅನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಫುಕ್ಯೋಸ್‌ನ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಹಾರ ಬೇಕೆಂದು ಮಿದುಳು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಫುಕ್ಯೋಸ್ ಕರುಳಿನ ಒಳಪದರವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಗೆ ದೇಹ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮರೆಗುಳಿತನ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲಾ ಕಳೆದ ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿವೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಮೊದಲು ಗುರುತಿಸಿದ್ದೇ 1994 ರಲ್ಲಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ವೈದ್ಯರು ಫುಕ್ಯೋಸ್ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಒಪ್ಪದೆ ಇರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲದರ ಬಗೆಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಓದುಗರು ಡಾ. ರಾಬರ್ಟ್ ಹೆಚ್ ಲಸ್ಲಿಗ್ ಅವರ 'ಫ್ಯಾಟ್ ಚಾನ್ಸ್' ಎನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಬಹುದು. ಅಥವಾ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಮೂಲಕ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ಟಿಬಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅವರ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲಾ ಕಳೆದ ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿವೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಮೊದಲು ಗುರುತಿಸಿದ್ದೇ 1994 ರಲ್ಲಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ವೈದ್ಯರು ಫುಕ್ಯೋಸ್ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಒಪ್ಪದೆ ಇರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲದರ ಬಗೆಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಓದುಗರು ಡಾ. ರಾಬರ್ಟ್ ಹೆಚ್ ಲಸ್ಲಿಗ್ ಅವರ 'ಫ್ಯಾಟ್ ಚಾನ್ಸ್' ಎನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಬಹುದು. ಅಥವಾ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಮೂಲಕ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ಟಿಬಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅವರ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲೂ ಫುಕ್ಯೋಸ್!

ಫುಕ್ಯೋಸ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದ ವಿಷ ಎಂದಾದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ಹಣ್ಣು,