



ಹೃದ್ರೋಗ ರಕ್ಷಕ ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ

ಹೃದ್ರೋಗ ತಡೆಗೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕೋಟಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು. ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ ಅಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣವನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿಯೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವನ್ನು ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿಯಲ್ಲಿ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಜೀವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ತಡೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಮಕ್ಕಳು ಮೆಚ್ಚುವ ಸಲಾಡ್

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮೆಚ್ಚಬೇಕೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಬಡಿಸಿ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ತೃಪ್ತಭಾವ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ಹೀಗೆ ತರಕಾರಿ ಉಣ ಬಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ರುಚಿಯಾದ ತಿನಿಸನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ.

ತರಕಾರಿಯನ್ನೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಖಾದ್ಯಗಳು, ಮಾಂಸದ ತುಂಡುಗಳಿದ್ದರೂ ಅದರ ಜೊತೆ ತರಕಾರಿ ಸಲಾಡ್ ಇದ್ದರೆ ಊಟದ ರುಚಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ದೂರ ಮಾಡುವ ನಿಸರ್ಗ ನಡಿಗೆ

ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಿಹಾರ ಮಾಡುವುದು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಜ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ 90 ನಿಮಿಷ ನಡೆದರೆ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನಜಂಗುಳಿ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶ- ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆಯ ನಡುವೆ ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮೆದುಳಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣ ಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿರ್ಮಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳಿತು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೋಟೆಲ್ ಊಟ ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ

ದೊಡ್ಡ ಹೋಟೆಲ್- ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ದರ್ಶಿನಿಗಳಿಗಿಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮನೆ ಊಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗಡೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ 200 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೋಟೆಲ್ ಊಟದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಸ್ಯಾಚುರೆಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್, ಸೋಡಿಯಂ ಅಂಶ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

"Wishing you a Happy World Plastic Surgery Day"

Dr. Shetty's Cosmetic Centre

Laser Therapy



Design your looks...

Skin, Laser, Plastic & Cosmetic Surgery

Body Slimming



Nose Reshaping



Hair Treatment



Body Reshaping



COSMETIC SURGERY: Rhinoplasty, Dimple Creation, Brow Lift, Blepharoplasty, Facial Augmentation, Fat Injection/fillers, Chin Augmentation, Facial Rejuvenation, Face Lift, Facial Contouring, Implant Augmentation, Breast Augmentation, Breast Reduction, Breast Lift, Gynecomastia Surgery, Body Reshaping, Abdominoplasty, Liposuction, Vaginoplasty, Vaginal Tightening, Labiaplasty, Hymenoplasty, Hair Transplantation.

SKIN & COSMETOLOGY: Chemical Peel, Botox, Vitiligo Surgery, Tattoo, Keloid And Mole Removal, Dermaroller, Hair Treatment, Skin Rejuvenation, Micro - Dermabrasion, Stemcell Therapy, Mesotherapy, Fillers.

LASERS: Laser Hair Removal, Tattoo Removal, Facial Rejuvenation, Body Slimming, Laser Acne Treatment, Pigmentation.

Opp. Navarang Theatre, Dr. Rajkumar Road, Bengaluru-560 010
Mob: 80500 08855, Ph: 23120026, E-mail: info@drshettys.in, www.drshettys.in