



ವೇಳೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗ ತರುತ್ತದೆ. ದಿನೇ ದಿನೇ ಇಂತಹ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹ ಆಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಕೊನೆಗೆ ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಶ್ವತ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ನಿದೇಶ. ಇಂತಹ ವಿಷಾಣು ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಜೀವರಕ್ಷಕವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದೇ ಲೈಟ್ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್ ಜೀವಸತ್ಯ.

ಎನಿದು ಲೈಟ್ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್?

ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಅಸ್ಥಿರ ಅಣುಗಳಿಂದ, ಜೈವಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳು ಡಿಎನ್‌ಎಗಳನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ವಿಷಾಣುಗಳಿಂದ, ಫ್ರೀ ರಾಡಿಕಲ್‌ಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದೇ ಲೈಟ್ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್‌ಗಳು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಾಣುಗಳನ್ನು ನಾವು ಫ್ರೀ ರಾಡಿಕಲ್ಸ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥ ಫ್ರೀ ರಾಡಿಕಲ್‌ಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೈಹಿಕ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಲೈಟ್ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್‌ಗಳು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ವಿಷಾಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೇಗನೆ

ರೋಗಗ್ರಾಸಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮುಪ್ಪು ಸಹ ಬೇಗನೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ದೈಹಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಲು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ವಿಷಾಣುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಏರಿಕೆಯಾದಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಡಿಎನ್‌ಎ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವಕೋಶಗಳ

ಲೈಟ್ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್ ಇರುವ ಆಹಾರ

- ಅರಿಶಿನ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬಾದಾಮಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು.
- ಯಥೇಚ್ಛ ಧಾನ್ಯ ಬಳಕೆ.
- ಹಣ್ಣುಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಹುಳಿ ಆಧಾರಿತ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಬ್ಲಾಕ್ ಬೆರಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಲಿಂಬೆ.
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳು.
- ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಮೀನು.

ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆ ಭಾಗವು ಈಡಾಗಬಲ್ಲದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲೈಟ್ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್‌ಗಳು ವಿಷಾಣುಗಳ ವಿರೋಧಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವಿಷಾಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಇವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲ ರೋಗವು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಲೈಟ್ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್‌ಗಳು ವಿಷಾಣುಗಳ ವಿರೋಧಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಕೂಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಷಾಣು (Toxin) ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣ

- ಉತ್ತಮ ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ, ಗಾಳಿ, ನೀರು ಸೇವನೆ.
- ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ, ಕಲುಷಿತ ಹವೆ, ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ವಾಹನದ ಹೊಗೆ.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಪದೇ ಪದೇ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು. (ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ, ಅನ್ನ, ಸಾಂಬಾರು ನೀರು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದು). ಇದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ಸತ್ವಯುತ ಅಂಶ ನಾಶವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರಕದೆ ಅದು ವಿಷಾಣುವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು.
- ಕಡಿಮೆ ನಾನಿನಂಶದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
- ಹೆಚ್ಚು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸೇರುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು.
- ಲೈಟ್ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಸತು, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ವಿಟಮಿನ್ ಎ. ಸಿ. ಇ. ತಾಮ್ರ, ಲೈಕೋಪಿನ್ ಲೂಟಿನ್, ಫ್ಲೆವನಾಯ್ಡ್, ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್, ಸೆಲೇನಿಯಂ... ಅಂಶಗಳು.

ಲೈಟ್ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್‌ನ ಉಪಯೋಗ

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಉರಿ ಊತ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.
- ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಒಟ್ಟಾರೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು.
- ಲೈಟ್ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್‌ಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಾಗ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ರೋಗಗಳಾದ ಹೃದ್ರೋಗ, ಬಿಸಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- ಅಲ್ಟ್ರಾ ಮರ್, ಮರೆವಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಥವಾ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in