



ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ

ಕೃತಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕಳೆದ ಐದು ದಶಕದ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಕೃತಕ ಸಿಹಿಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಪ್ರಿಯರ ಮನ ತಣಿಸಲು ವೈವಿಧ್ಯ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಸ್ವಾದದ ಅನೇಕ ಸಿಹಿಪಾನೀಯಗಳು ಕಣ್ಣುಕುಕ್ಕಿ ಕರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎಂದು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಕರಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಪಾನೀಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ತಂಪುಪಾನೀಯ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯ ಎಂದು ಸೇವಿಸುವ ಸಿಹಿಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿ

ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ರಜೆ ದಿನಗಳ ಸಾಲು ಸಾಲು ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕನಂತೆ ಬಂದು ಒದಗುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಿಡುವು ಸಿಕ್ಕರೆ ಸುತ್ತಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹೃದ್ಯೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಒಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ ಆಗಾಗ ದೀರ್ಘ ರಜೆಗಳು ಬಂದರೆ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರ ಚಯಾಪಚಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಚಯಾಪಚಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೃದ್ಯೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಅದರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹೃದ್ಯೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅನಿಸಿಕೆ. ಸಂಶೋಧಕರು 63 ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ರಜೆಯ ಸುತ್ತಾಟ ಹೃದ್ಯೋಗ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು ಗೋಚರಿಸಿತು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಿಗೆ ರಜೆ ದಿನಗಳ ಸರಣಿ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಒಂದು ಅವಕಾಶ.

ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವ ಜೀವನಶೈಲಿ

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಲೇ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಡಯೆಟ್ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಕೊಬ್ಬು ಕೂಡ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಿದರೆ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಡಯೆಟ್ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊಬ್ಬಿನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ತುಂಬ ಅಗತ್ಯ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮೀಸಲು ಇಡಬೇಕು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗೂ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕೂಡ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಓಟ್ಸ್, ಪಿಂಚ್, ವಾಲ್‌ನಟ್, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್

ಲೇಡಿಜ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಂ...? AN ISO9001:2015 COMPANY
CARAM®
Pure Ayurveda

ಛೇನೇಜ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು...

ಒಣಗಿದಂತೆ ಇದ್ದ ನನ್ನ ದೇಹ, ಈಗ ಪುಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ.

ನನ್ನ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ ತುಂಬಿದೆ...

ನನ್ನ ಮುಖ ಕಮಲದಂತೆ ಅರಳಿದೆ (ಕಲೆ, ಮೊಡವೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ)...

ಆನಿಯಮಿತತೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿದೆ

ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯ ವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿದೆ...



ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣು ನನ್ನ ಮೇಲೇ...

ಫ್ಯಾನ್ ಫಾಲೋಯಿಂಗ್ ಯಾರಿಗೆ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲ...

ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿ, ಚರ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ,

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುವ

ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ...

ಲೇಡಿಜ್ಸ್ ಸ್ವೆಪ್ಸ್ ಟಾನಿಕ್

ಅಸಾವರಿ

ಆಯುರ್ವೇದ ಕಲ್ಪ



11ರಿಂದ 60ರ ವಯಸ್ಸಿನ

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಆಗುವ

ಬಹುತೇಕ ಆರೋಗ್ಯದ

ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ

ಸುರಕ್ಷಿತ ಉಪಾಯ.

ಎಲ್ಲಾ ಮೆಡಿಕಲ್ ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ

Cust. Care : 99808 10229, 94488 23007