ಉದರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಅಥವಾ ಚಕ್ಕೆ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ರುಚಿಯಾಗಿಸುವ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ಆಹಾರದ ನಂಜಿಗೆ (food poisoning) ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೆಯ ಮದ್ದು. ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಉದರ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ಅನುಕೂಲ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ವಿವಿಯ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ತಾಜಾತನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಸೊಪ್ಪು– ತರಕಾರಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲು ಸಹ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕ ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್‌ಹೆಲರ್‌ನಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತ

ಆಸ್ತಮದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಇನ್‌ಹೆಲರ್' ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಮಗು ನಿತ್ಯವೂ 'ಇನ್‌ಹೆಲರ್' ಬಳಸುತ್ತಿದೆ ಅಂದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯ ಮೊದಲ ವರ್ಷ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಎಡಬಿಡದೆ ಆಸ್ತಮಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದ 18 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ 8471 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು 25 ಬಾರಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಆಸ್ತಮಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಎಳೆಯುವ ಔಷಧ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅಣಬೆ

ಅಣಬೆ ಮಾಂಸವೋ? ಸಸ್ಯವೋ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬೀಜ ವೃಕ್ಷದಷ್ಟೇ ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಒಗಟಾಗಿದೆ. ಮಾಂಸದ ಸವಿ ನೀಡುವ ಈ ಸಸ್ಯ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿದ ಕೈ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕರಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಹುತೇಕ ಖಚಿತ. ಅಣಬೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಅಣಬೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನೂ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಬಿಪಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಚ್ಛೇದನ

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ವಿರಸ ವಿಚ್ಛೇದನದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಭಂಗ ದೇಹದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೇ ಉಡುಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 138 ಮಂದಿಯನ್ನು ವಿಚ್ಛೇದನದ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅವರ ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ದೊತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕ್ರಮೇಣ ನಿದ್ರೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದರೆ ಅದು ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬಂತು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್