



# ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ



ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸದಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕೆಲಸದ ಬೆನ್ನುಹತ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಅದೇ ಕಠ. ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕೂರಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ, ನಾಗಾಲೋಟದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ ತಿಂಡಿ ಮಾಡುವುದು, 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ - ಇವೆಲ್ಲಾ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯದೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಸನ್ನಿವೇಶ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಹೃದಯ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗಾಂಗಪ್ರತಿನಿತ್ಯ, ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆ, ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷ, ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆಂಡ್ ಎಡೆಬಿಡದೆ ದುಡಿಯುತ್ತ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಜ್ಜಾಗಿಡುವ ಶ್ರಮಜೀವಿ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವು ನಮ್ಮ ಎರಡನೆ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿರುವಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ನಿಜಕ್ಕೂ ನರಳುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಹೃದಯ. 2015 ರ ಲ್ಯಾನ್ಸೆಟ್ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಸಾವಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳು 2.1 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರಾಗಿತ್ತು. ಅಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಏರುತ್ತಿದೆ, ಅದು ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ವೇಗದಲ್ಲಿ.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಹೆಚ್ಚಳ ಒಂದು ಕಾರಣವಾದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಇತರ ಕಾರಣಗಳು. ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನ ಜೊತೆ ನಾವು ಅನುಸರಿಸುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ರೀತಿ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಮತ್ತು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ನಿದ್ರೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಕಾರಣಗಳಿಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಪ್ರಸಕ್ತ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ, 30 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಬಹಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇದರ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ, ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಆರಂಭವಾಗಲು, ವಯಸ್ಸೊಂದೇ ಮಾನದಂಡವಲ್ಲ. ಈಗ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕ್ಷಣಗಳು ಇವು ಬಹುತೇಕ ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಯಾರಿಗೂ ಆರಾಮವಾಗಿರಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯತ್ತ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಸಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಸುಸ್ಪಷ್ಟ.

### ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ನೃತ್ಯ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವು, ಹೃದಯದ ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸೂ ಹಗುರವಾಗಿ, ಹೃದಯ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

### ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ಕುಳಿತಲ್ಲಿಂದಲೇ ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬದಲಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅಡುಗೆ

ಎಣ್ಣೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಿಂದ

ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಂಥ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಘಟಕಾಂಶಗಳಿರಬೇಕು. ಆಹಾರದೊಳಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಅಧಿಕ MUFA ಇರಬೇಕು; ಉರಿಯೂತದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಒಮೆಗಾ 3 ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಒಮೆಗಾ6 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ3 ನಡುವಿನ ಸೂಕ್ತ ಅನುಪಾತ 5 ರಿಂದ 10 ಇದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಎಣ್ಣೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿಟಮಿನ್ ಎ,ಡಿ ಮತ್ತು ಇ. ಗಾಗಿ ಒರಿಜನೋಲ್ ಇರಬೇಕು.

### ಧೂಮಪಾನ/ಮದ್ಯಪಾನ ವರ್ಜಿಸಿ

ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ, ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಪ್ಪುಜನಕದ ಪೂರೈಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಅಪಧಮನಿ, ಯಕೃತ್ತು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ.

### ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ರಾತ್ರಿ ಕನಿಷ್ಠ ಏಳರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗಿ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ತರುಣರಲ್ಲೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಸದೃಢವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಾವು ಸಕ್ರಿಯವಾದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಇಂದೇ ಶಪಥ ಮಾಡೋಣ. ■