

ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯಿಂದ ವಿಟಮಿನ್..!

■ ಡಾ. ಜೀವನ್ ಎಲ್. ದೋಶಿ

ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲು; ಇದರಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ವಿಟಮಿನ್-ಮಿನರಲ್ ಎನ್ನುವ ಜೀವಸತ್ವ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸತ್ವಗಳು ಆಹಾರದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಎಲುಬು ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ಗರ್ಭಿಣಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೂ ವರ್ಗಾಯಿಸುವಳು. ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಜೀವಸತ್ವ (ವಿಟಮಿನ್) ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಏನಿದು ಸೂರ್ಯಕಿರಣ ಜೀವಸತ್ವ..?

ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆ-ಹಲ್ಲು ಗಟ್ಟಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ನರ-ಮಾಂಸಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಈ ಸತ್ವ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿಯಲ್ಲಿ ಅತೀ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಈ ಸತ್ವ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಬರುವ ಯುವಿ ಕಿರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೋದಾಗ, 'ಡಿ' ತಯಾರು ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಸನ್‌ಶೈನ್ ವಿಟಮಿನ್' ಎಂದು ಹೆಸರು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ ಇದ್ದರೂ, ನಾವು ಆ ರಶ್ಮಿಗೆ ಬರದೇ ಇದ್ದರೆ ಕೊರತೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಬದುಕುವ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಒಳಗೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಗಗನ ಚುಂಬಿ ಕಟ್ಟಡಗಳು, ಗಾಜಿಗೆ ಅಂಟಿಸುವ ಫಿಲ್ಮಿಗಳು, ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ನೂರಂಟು ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಬುರ್ಬು ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ ನಮಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ಕಷ್ಟಗುವುದೆಂದು ಹೆದರಿಕೆ ಹಾಕುವ ಬಂಡವಾಳಶಾಹಿಗಳೂ ಕಾರಣಕರ್ತರು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3, ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಈ ಜೀವಸತ್ವ ಸಿಗುವ ಮುಖ್ಯ ಸಮಯ. ಬೆಳಿಯರಿಗಿಂತ ಕಪ್ಪು ಜನರು, ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮೈ ಒಡ್ಡಬೇಕು. ಕಾರಣ ಕಪ್ಪು ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೆಲನಿನ್ ಅಂಶ, ಯುವಿ ಕಿರಣಗಳು ಚರ್ಮ ತುರಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ.84 ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಶೇ.75 ಇತರರು 'ಡಿ' ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶಾಖಾಹಾರಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ದೈವದತ್ತವಾಗಿ ಏನೂ ಖರ್ಚು ಮಾಡದೇ, ಪ್ರಕೃತಿಯಾಗಿ 'ಡಿ' ಸೂರ್ಯನಿಂದ ದೊರೆಯುವುದು. ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ, ಹಿಮ ಭರಿತ, ಶ್ರೀಮಂತ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಡಿ'ಯನ್ನು ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವರು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಊಹಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು, ಮೂಳೆ-ಹಲ್ಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವು. 'ಡಿ' ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಶಿಥಿಲಗೊಂಡು ಸಣ್ಣ ಏಟಿಗೂ ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುವವು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ, ದೊಡ್ಡ ವರಾದಂತೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದಯ ರೋಗ, ಮೂರ್ಛರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.



ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮ

- ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಬೇಡ, ಸತ್ತ ಭರಿತ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- * ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಶೇ. 40 ಇರಬೇಕು.
- * ದಿನಾಲು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡಿ, ನಡಿಗೆ, ಜಿಮ್ ಮುಂತಾದವು ನಾವು ಸೂರ್ಯನಡಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಬಿಸಿಲಿನ ಆಟ-ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಬೇಕು.
- * ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಟಿಟಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಜತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಹ ಕೊಡಬೇಕು.
- * ಚರ್ಮ ಕಷ್ಟಗುವ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವವರು, ಕನ್ನಡಕ, ಕ್ರೀಂ ಗಳಂತಹ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನ ಮಾರಾಟಗಾರರು ಬಿಸಿಲಿನಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನೇ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜನ ಕೂಡ ಹೆದರಿ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ದೂರವೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಗುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಂದು ಕೊಡುಗೆಯೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬಾರದು.