



ಊಟ ಬಿಡುವುದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಊಟವನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು, ಅಂದರೆ ಊಟವನ್ನೇ ಸತತವಾಗಿ ಕೆಲವಾರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಐದು ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. (ಉಪವಾಸವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಉಪವಾಸದ ಅವಧಿ ಒಂದು ದಿನ ಮೀರುವುದಿಲ್ಲ.)

- ▶ ದೇಹದ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಲಭಿಸದೇ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉಡುಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಕೊಂಚವೂ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ಸುಸ್ತು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.
- ▶ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ.
- ▶ ಮೂಳೆಗಳು ಟೊಳ್ಳಾಗಿ (ಜೊಳ್ಳುಮೂಳೆ) ಸುಲಭವಾಗಿ ತುಂಡಾಗುವಂತಿರುತ್ತದೆ.
- ▶ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ.



ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು 'ಹೆಚ್ಚು ಧ್ವನಿವುದರಿಂದ' ಎಂಬ ಉತ್ತರವನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಾಲು ತುಪ್ಪದ ಹೊಳೆಯೇ ಹರಿಯುವ ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಬ್ಬರು ಸದಸ್ಯರು ಸಣಕಲರಾಗಿಯೂ, ಒಪ್ಪೊತ್ತಿನ ಊಟಕ್ಕೂ ತತ್ತಾರವಿರುವ ಕುಟುಂಬದ ಕೆಲವು ಸದಸ್ಯರು ಅಸಾಧ್ಯ ದಪ್ಪನಾಗಿಯೂ ಇರುವುದುಂಟು. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ನಿತ್ಯವೂ ಕಠಿಣ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಸೈನ್ಯದ ಸಿಪಾಯಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರುವ ತಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆಯೇ ಚಿಂತೆಯ ವಿಷಯ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗಂತೂ 'ಇಸ್ ಕಮರೇ ಕೋ ಕಮರ್ ಕೈಸೇ ಬನಾನಾ ಹೈ?' (ಈ ಕೋಣೆಯಂತಿರುವ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಿಂಹಕಟಿಯಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ) ಎಂಬುದೇ ಚಿಂತೆಯ ವಿಷಯ. ಸ್ಥೂಲದೇಹದವರ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತುದಿ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಹಸ್ತ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವೂ ಇದೆ. ಕೊಬ್ಬು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಗುರುತ್ವ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರಾಗಿ ಅದರ ಸುತ್ತಲೇ ಇರುವಂತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಡೆಯುವಾಗ ನಮತೋಲನ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪಾದ ಮತ್ತು ಹಸ್ತ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ನಡೆದಾಡುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1) ಮೂಳೆಗಳು

2) ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳು- (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.)

3) ಸ್ನಾಯುಗಳು

4) ಕೊಬ್ಬು

ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಎರಡನ್ನು ನಾವು ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಐವತ್ತು ಕೇಜಿ ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯ ಸುಮಾರು 285 ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನೂರು ಕೇಜಿ ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯ? 570 ಗ್ರಾಂ ಎಂದರೆ ಆ ಉತ್ತರ ತಪ್ಪು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ ಎಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಿದರೂ ಆತನ ಅಗತ್ಯ ಅಂಗಗಳ ತೂಕ ಮಾತ್ರ ಏರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೂಲಕ ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ. ಮೂಳೆಗಳು ಟೊಳ್ಳಾದರೆ ಹಗುರವಾಗುತ್ತವೆ. osteoporosis ಅಥವಾ ಜೊಳ್ಳುಮೂಳೆ (ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಗುಳ್ಳೆಗಳು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮೂಳೆಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ತುಂಡಾಗುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ) ಯಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಅಪಾರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಹೊರತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನವಂತೂ ಅಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು. ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಜವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದೇ