

ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರದ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಕಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು 2015, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 14ರಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಕರಡಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಭರಿತ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕೆಂಪು ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವು ದೊರೆಯದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಹೊಂದಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಸದ್ಯೋಭವಿಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಜನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಎರಡನೇ ವಿಧದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ಕೆಲದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ವರದಿಯಾಗಿತ್ತು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸಕ್ಕರೆಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭದೊಳಗಿನ ಮಗುವಿಗೂ ವಿಪರೀತ ಸಕ್ಕರೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗತೊಡಗುವುದೇ ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಗತ್ಯವೇ ನಮಗಿಲ್ಲ

ಸಕ್ಕರೆಯೆಂಬ ಸಸ್ತುಹಾರದ ಅತಿಸೇವನೆಯೇ ಹೊಸ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದ ಮೇಲೆ, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೂ, ಅದಾಗಲೇ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಅಂತಹ ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಸಕ್ಕರೆ, ಹಣ್ಣಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳೆಂಬ ಸಸ್ತುಹಾರದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇಳಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್, ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಯೂರಿಕಾಕ್ಮಗಳೂ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ, ಎಸ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಏರುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ದೇಹ ತೂಕಗಳೂ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣ ಎನ್ನುವುದಾಗಲೀ, ಸಕ್ಕರೆಯಿಲ್ಲದೆ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆ ಎಂದಾಗಲೀ ಎಲ್ಲೂ, ಯಾರೂ ಬರೆದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಅಣು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಿನ್ನದಿದ್ದರೂ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಾಗೂ ದೇಹದೊಳಗೆ ಶೇಖರಗೊಂಡಿರುವ ಮೇದಸ್ಸನ್ನಷ್ಟೇ ಬಳಸಿ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. [Am J Clin Nutr 2002;75(5):951-953]

ಹೊಸ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದರೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು. ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕೂಡ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಕೂಡ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಬ್ರೆಡ್ಡು, ಬಿಸ್ಕಿತ್ತು, ನೂಡಲ್ಸ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ತಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಡೀಯ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ನಾರುಭರಿತವಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಒಂದಿಷ್ಟು ಶರ್ಕರಾಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ಅನ್ನಾಂಶಗಳು, ಲವಣಗಳು, ಲೋಹಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ, ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕರುಳೊಳಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಭೋಜನವು ಲಭಿಸಿ, ಮೈಮನಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳು, ಇಡೀ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೇದಸ್ಸು, ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದಷ್ಟು ಬಗೆಯ ಅನ್ನಾಂಶಗಳೂ, ಲೋಹಾಂಶಗಳೂ ದೊರೆತು, ಆಹಾರವು ಸಮತೋಲಿತವೂ, ಪೌಷ್ಟಿಕವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ, ದುರುಪಯೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು, ಹಾನಿಕಾರಕ ಗುಣಗಳು, ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಶರಾಬಿನಂತೆ ಸಕ್ಕರೆಗೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಾರಾಟವನ್ನೂ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಖ್ಯಾತ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ತಜ್ಞ ರಾಬರ್ಟ್ ಲಿಸ್ಟ್ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. [Nature. 2012;482(2):27]. ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ತೆರಿಗೆ ವಿಧಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ, ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅದರ ಮಾರಾಟವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು ಎಂದವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರದ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಕಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು 2015, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 14ರಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಕರಡಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಭರಿತ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕೆಂಪು ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವು ದೊರೆಯದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇಡೀ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರವನ್ನೇ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಅಧಿಕೃತ ನಿಯಮ, ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಜಾರಿಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸೋಣ.

ಸಂಧಿಲಿನ್
SANDHILIN सन्धिलिन

ಗಂಟು ನೋವು,
ಬೆನ್ನು ನೋವು,
ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ,
ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ

ನೋವಿಗೆ
ಶೀಘ್ರ
ಪರಿಹಾರಮಾಕಾರಿ



- ◆ ಬೆಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಮಾಕಾರಿ.
- ◆ ತ್ವರಿತಗೊಂಡು ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಡ್ಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ
ಕುತ್ವಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ
Ph / Fax: 0820 - 2520852
Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ
ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ತಮ