



ಹಾಗೆಯೇ 'ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಪ್ರಚಾರ ಬಹಳ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿಯೇ ನಡೆದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾದದ್ದು. ಅದೊಂದು ಅಪಪ್ರಚಾರ ಅಷ್ಟೇ. ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ 'ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಗ್ರಹಚಾರ' ಎಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಲೇಖನ ಬರೆದಾಗ ಬಹಳ ಮಂದಿ ನನಗೆ ಬೈದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಅವರೇ 'ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದೆವು' ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಫ್ಯಾಟ್' ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ 'ಫ್ಯಾಟ್' ಎರಡೂ ಒಂದೇ. ಅವೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ನಡೆಯುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು. ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ 2 ಮಾದರಿಯ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಶೇಕಡಾ 90ರಷ್ಟು ಗುಣ ಮಾಡಬಹುದು.