ಕೆಫಿನ್ ಮಿಥ್ಯ-ಸತ್ಯ

ಕೆಫೆನ್ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಕಾಫಿ, ಟೀಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಇಲ್ಲಿದೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ.

★ ನಾಗರಾಜ ಜಿ. ಹೆಗಡೆ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವರಿಗೆ ಮುಂಜಾನೆ ಕಾಫಿ ಟೀ ಕುಡಿದ ನಂತರವೇ ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಳೆ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕುಡಿಯಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ ಟೀಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಫಿನ್ ಇರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಆಲ್ಕಲಾಯ್ಡ್. ಇದು ಜಗತ್ತಿನ ಸುಮಾರು ಅರವತ್ತ ಮೂರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಜಾತಿಯ ಗಿಡ, ಎಲೆ, ಬೀಜ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕೆಫಿನ್ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತೇಜಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಗುಣ ಮತ್ತು ದಣಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಫಿನ್ ಕೆಟ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದರೂ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಾಫಿ ಟೀ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹಲವು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ.

ಕೆಫೆನ್ ವ್ಯಸನ

ಕೆಫಿನ್ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ನರ್ವಸ್ ಸಿಸ್ಟಂಗೆ ಉತ್ತೇಜಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ದೇಹ ಸ್ವಲ್ಪ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಲಂಬಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ವ್ಯಸನ ಹಿಡಿಸುವ ಡ್ರಗ್ಸ್‌ಗಳಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡದು. ಹಾಗಾಗಿ ತಜ್ಞರು ಕೆಫಿನ್‌ಗೆ ಡಿಪೆಂಡ್ ಆಗುವುದನ್ನು ಚಟ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಫಿನ್ (ಕಾಫಿ ಟೀ) ಅನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದು, ಉದ್ವೇಗ, ದಣಿವು, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ, ಮೂಡ್ ಹಾಳಾಗುವಿಕೆಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕೆಫಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿದ್ರೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಕೆಫಿನ್ ಅನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಲಿವರ್ ಮೂಲಕ ಹಾಯ್ದನಂತರ ಅದರ ಜೀವಿತ ಅವಧಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀವು ಸೇವಿಸಿದ ಕೆಫಿನ್‌ನ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಭಾಗ ಹೊರ ಹೋಗಲು ನಾಲ್ಕರಿಂದ-ಐದು ತಾಸು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಐದು ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಭಾಗವು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಟೀ ಅಥವಾ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಪ್ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದು.

ಕೆಫಿನ್ ಎಲುಬುಗಳ ರೋಗ, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ಮಿಥ್ಯ.

ಎಲುಬು ರೋಗ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಾಗ (7-8 ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಟೀ), ಕೆಫಿನ್ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಮ್‌ಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುವಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಲುಬು ರೋಗಗಳಾದ ಎಲುಬು ಟೊಳ್ಳಾಗುವಿಕೆ, ಸವೆಯುವಿಕೆಯಂತಹ ರೋಗ ಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದಾಗ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೂ ವಯೋವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಮೂಳೆ ಸೀಳು ವಿಕೆಗೂ ಮತ್ತು ಕೆಫಿನ್‌ಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ: ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸುವಂತೆ ಕೆಫಿನ್ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಏರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಷರ್‌ನಲ್ಲಿ ಏರುವಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅದು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವಾಗ ಆಗುವ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಒತ್ತಡ. ಕೆಲವರು ಕೆಫಿನ್ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಷರ್ ಇರುವವರು ಕೆಫಿನ್ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳಿತು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಜನರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಕೆಫಿನ್‌ಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದೆ. ಬದಲಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳೂ ವಯಸ್ಕರಂತೆ ಕೆಫಿನ್ ಅನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹವೂ ದೊಡ್ಡವರಂತೆ ಕೆಫಿನ್‌ಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಫಿನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಪೇಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯಂತಹ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೆಫಿನ್ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಿತವಾಗಿ ಕೆಫಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ನಿರಪಾಯ. ಕೆಫಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ವೈಕಲ್ಯಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇ ಅಬಾರ್ಷನ್ ಹಾಗೂ ಅನಿಯಮಿತವಾದ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಕೆಫಿನ್‌ಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಫಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೆ 300 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ (ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಟೀ) ಒಬ್ಬರು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಫಿನ್ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು? ಸುಮಾರು 300 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಟೀ. ದಿನದಲ್ಲಿ 7-8 ಕಪ್ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಮಿತವಾಗಿ ಕೆಫಿನ್ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.