



ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಮೆದುಳು ತಿಂದೀತು ಜೋಕೆ!

ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಕೇವಲ ದೇಹವನ್ನು ಭಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಕೊನೆಗೆ ಇದು ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಮೆದುಳು ತನ್ನ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನು ಲಿನ್ ಮೇಲೂ ಇದು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಇದರಿಂದ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

‘ವೈನ್’ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಕ

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ರಹಿತ ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ (ವೈನ್) ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮದ್ಯ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಹಿತಕರ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ವೈನಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಂಶವನ್ನು ಮೊದಲು ಅದರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ರಹಿತ ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್

ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತನಾಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತ ಹೃದಯವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಸಮತೋಲಿತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ 67 ಮಂದಿಯನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲ ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರು. ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ನಿಯಮಿತ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ನಡುವೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಕೆಂಪು ವೈನ್ ನೀಡಿದ್ದರು. ಇದು ಹೃದಯ ರೋಗ ಶೇ.14ರಷ್ಟು, ಲಕ್ಷ್ಯದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕಾಫಿ



ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ದೇಹ ಭಾದೆಯನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಸೇವಿಸುವ ಒಂದು ಲೋಟ ಕಾಫಿ ದೂರ ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ದಿನವಿಡಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಕುಳಿತ ಜಾಗದಿಂದ ಏಳದೆ ಆರೇಳು ಗಂಟೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸೊಂಟ, ಕತ್ತು, ಭುಜದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಹಜ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಯ ಜೊತೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಆ ಭಾದೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಶೋಧಕರು 48 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

- ಟಿಪ್ಪನ್

ALVA'S ANANDAMAYA AROGYADHAMA

Come rejuvenate yourself...

tranquility guaranteed...



- Serene environment in the heart of Shobhavana, an Ayurvedic Herbal Garden with more than 1400 varieties of herbs.
- Holistic approach of treatment with application of "Naturopathy & Yoga, Ayurveda & Physiotherapy"
- Expertised facility for Yoga, Dhyana & Pranayama
- Specialized treatment for Obesity, Diabetes and Hypertension.
- Economical, Special, Deluxe rooms & independent cottages with full fledged personalized care.

A Unit of Alva's Education Foundation (R.), Shobhavana, Mijar, Moodbidri, D.K., Karnataka - 574 225
Contact: 08258-262735, +91 8971161797 E-mail: anandamaya@alvas.org, www.alvasanandamaya.org