ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ತೂಕ ಏರಿಕೆ

ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಅವರಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಏರಿಕೆಯಾದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ರಿಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊದಲ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತೂಕ ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಮೊಟ್ಟೆ

ಮೊಟ್ಟೆ ತಿಂದರೆ ಹೃದಯರೋಗ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. ಮೊಟ್ಟೆ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ. ಅದು ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಆಹಾರದಿಂದ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬು ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೀರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದೇನು ದೊಡ್ಡ ನಷ್ಟ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಲವು ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಇದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿದ್ದರೂ ಸೇವಿಸಿದವರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊಟ್ಟೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಬಿ, ಡಿ ಮತ್ತು ಬಿ 12 ಹೊಂದಿದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು, ಬೇಯಿಸಿಯಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಡಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಿತ್ಯ ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

ಕುಳಿತೇ ದುಡಿಯುವುದು ಅಪಾಯ

ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಏಳದೆ ದಿನವಿಡೀ ಕೂತೇ ದುಡಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಏಳದಂತೆ ಕುಳಿತೇ ಇರುವುದು ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಜನಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನಿತ್ಯ ಏಳು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಕುಳಿತು ದುಡಿಯುವ ಮಂದಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್