ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮಾಂಸ ಬಿಡಿ

ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪ್ರಿಯರು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಲಾಭ ಏನು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸುವವರೂ ನಿತ್ಯ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಿಯ ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ತರಕಾರಿ ಸಲಾಡ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿಸುವುದರಿಂದ ಕೃಷಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ಮಾಂಸಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಹಣಕಾಸಿನ ಉಳಿತಾಯಕ್ಕೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತರಕಾರಿ ಪೂರೈಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಲಾಭಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವಧಿ ಪೂರ್ವ ಶಿಶು ಜನನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೇಶ ರಕ್ಷಕ ಸುಗಂಧ

ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪರಿಮಳ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದ್ದು ಕೂದಲುದುರುವ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಇದು ಭರವಸೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಚಂದನ ಸುವಾಸನೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಮಳ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪರಿಮಳದ ರಾಸಾಯನಿಕದಲ್ಲಿ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಗುಣ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೂದಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಡ

ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಫಿನ್ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೇಯಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವರಮಾನ ಇರುವ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಶೇ.14ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಫಿನ್ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಇಲ್ಲವೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಇಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ನಿಷೇಧ ವಿಧಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್