



ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ? ಬದನೆ ತಿನ್ನಿ

ಬದನೆಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಯಥೇಚ್ಛ. ಅದು ನಮ್ಮ ಕರುಳುಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

★ ಡಾ. ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್

ಈಗಂತೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ ಭಯ! ಹಾಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಗಮನ, ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮ ಹಿತ್ತಿಲ ಬೆಳೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯೂಟವನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕು, ಅವರು ಬೇಡವೆಂದು ಒತ್ತರಿಸಿಡುತ್ತಿದ್ದ ತರಕಾರಿಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಆಶಯ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು, ದಿನತೆಯೇ ಮೈವೆತ್ತ ಬದನೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದ ವೃಂತಫಲ, ವೃಂತಾಕವೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಿಯ ಬದನೆಕಾಯಿ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎನ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್, ಆಬರ್ಜೆನಿಸ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ 'ಬ್ರಿಂಜಾಲ್' ಎನ್ನುವ ಪದ ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಬಂದಿರಬೇಕು. ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಕ್ಕಾಯ್, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ವಂಕಾಯಿ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಬೈಂಗನ್, ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳುಗಾಯಿ ಎನ್ನುವರು. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಬದನೆ, ನೋಡಲು ಸುಂದರ, ಮೈನುಣುಪು, ಬಣ್ಣವಂತೂ ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಕವಾದ ನೇರಳೆ ಅಥವಾ ತೆಳು ಹಸಿರು, ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆ, ಹಳದಿಗಳಲ್ಲೂ ಇವೆ.

ಆಹಾರ, ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಎಂಥಾ ವೈವಿಧ್ಯತೆ! ನಮ್ಮ ಪ್ರಿಯ ಈರನಗೆರೆಯ ಪುಟ್ಟ ಬದನೆ, ಮಂಗಳೂರು ಕಡೆಯ ತೆಳು ಸಿಪ್ಪೆಯ ದುಂಡು ಗುಳ್ಳೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ದುಂಡಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದಿಟ್ಟ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಬದನೆ- ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಗೃಹಿಣಿಯರ ಕೈಯಲ್ಲಿ, ಸಾಂಬಾರ್ ಆಗುತ್ತೆ, ಹುಳಿಸಾರು ಆಗುತ್ತೆ, ಪಲ್ಯವೂ ಆಗುತ್ತೆ, ಎಣ್ಣೆಗಾಯಿ, ವಾಂಗೀಬಾತ್, ಚಟ್ಟಿಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಕರಿದ, ಮಸಾಲೆ ಹಚ್ಚಿದ ಹೋಳುಗಳು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ? ಹಿಂದೆ, ದುಂಡು ಬದನೆಯನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಅದರ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಚಟ್ಟಿ, ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಈಗಲ್ಲಿಯೆ ಕೆಂಡ? ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಮಾರ್ಕೆಟ್ಟಿನಲ್ಲೂ ಈ ಬಗೆಯ ಬದನೆ ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಬದನೆಕಾಯಿ ಬೇಕು.

ತೀರಾ ವೈದಿಕರಾಗಿದ್ದವರು ಬದನೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. (ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಸೃಷ್ಟಿ?) ಆದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಆಸೆಯಿಂದ, ಮರೆಯಾಗಿಯೇ ತಿಂದು, 'ಪುರಾಣ ಹೇಳೋಕೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನೋಕೆ' ಗಾದೆಗೆ ಕಾರಣರಾದರು.

ಇದೆಲ್ಲಾ ಇರಲಿ. ನಾವು ಬದನೆಯನ್ನು ಯಾಕೆ ತಿನ್ನಬೇಕು? ಅದರಲ್ಲೇನಿದೆ ಅಂಥಾ ವಿಶೇಷ? ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಿ...

* ಬದನೆಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಯಥೇಚ್ಛ. ಅದು ನಮ್ಮ ಕರುಳುಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ, ನವಯುಗದ ಓಡೆಯಾದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಾಣದಂತೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ, ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಂಭವವೂ ಕಡಿಮೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾರಿನಂಶವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶದ ಹೀರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಅಂಶವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಬದನೆಯಲ್ಲಿ ನೈಯಾಸಿನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ3 ಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳಿಂದ ಒಳ್ಳೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಆದ ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೃದ್ಯೋಗ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

* ನಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ಬದನೆಕಾಯಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೇಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವವಾಗಿ, ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದು ಅಪರೂಪ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

* ಬದನೆಯಲ್ಲಿ ಫೈಟೊ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ಸ್, ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ದು, ಅವುಗಳ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗುಣವು, ಅಪಾಯಕರ ಬಿಡಿ ಮೂಲಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬದನೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬಾರದು.

* ಈ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಮತ್ತು ಸಿ ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಡಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಮುಪ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ನೀಳಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಬದನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕೀರ್ಣ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಸಾಕಷ್ಟಿರುವ ಕಾರಣ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜೀವನೋತ್ತಾಹ ಪುಟಿದೇಳುತ್ತದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಸೋಮಾರಿತನ ಮಾರು ದೂರ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

* ಮೆದುಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುವ ಫೋಲೇಟ್ ಸಹ ಬದನೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ನರ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೇಗ ಮುದಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಲೇ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

* ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ಬದನೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಸೇವನೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ (ಸ್ಟ್ರೋಕ್) ಸಂಭವವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

* ಬದನೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಎಲ್ಲುಬುಗಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಬೇಗ ಜೊಳ್ಳಾಗದೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

* ಬದನೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಇದ್ದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಳನುಗ್ಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಿಟಿ ಬದನೆ ತುಂಬಾ ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿದೆಯಲ್ಲವೆ? ಇಲ್ಲಿ, 'ಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಟ್ರಾಸೆನ್ಸಿಸ್' ಎಂಬ ಬಿಣ್ಣು ಜೀವಿಯಿಂದ ತೆಗೆದ ವಂಶವಾಹಿನಿ ಯನ್ನು (ಜೀನ್) ಬದನೆಯ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಸಿ ಆ ತಳಿ ರೋಗ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ತ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಜೀವಕೋಶ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆ ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವೋ ಎಂಬ ಅಳುಕೂ ಜನರಲ್ಲಿದೆ. ■