



ಆರೋಗ್ಯ

ಹಿತಮಿತವಿರಲಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯೇ ಎಲ್ಲ...

ದೀಪಾವಳಿ ಬೆಳಕಿನ ಹಬ್ಬ, ಜೊತೆಗೆ ಸಿಹಿ ಹಬ್ಬವೂ ಹೌದು. ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಾಗಿ ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಸುವುದು ರೂಢಿ. ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭವಿದೆ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ.

■ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ



ದೀಪಾವಳಿ ಬಂದರೆ ಪಟಾಕಿಗಳ ಸುರಿಮಳೆಯಂತೆಯೇ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆ, ವಿವಿಧವೂ ಮೇಲೆ ಮೀರುತ್ತದೆ. ಪಟಾಕಿ ಹೇಗೆ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದೋ ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಪಟಾಕಿಯೇ ಇರಲಿ, ಸಕ್ಕರೆಯೇ ಇರಲಿ ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಿತ. ಸಕ್ಕರೆ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಹೋಗಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ಕಾಫಿ, ಟೀಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಡೀ ದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾರತೀಯ ದಿನಕ್ಕೆ 8 ರಿಂದ 10 ಚಮುಚ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಮೆರಿಕದ ನಾಗರಿಕ 17 ಚಮುಚದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಸಲು ಬೇಕಾದ ವಾತಾವರಣ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಫ್ಲೂಯಿಡ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಲ್ಲ ಫ್ಲೂಯಿಡ್ ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವುಂಟಾಗಿ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 25 ಗ್ರಾಂಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಫ್ಲೂಯಿಡ್ ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚಾದ ಫ್ಲೂಯಿಡ್

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆಯೆಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢವಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಗರಿಷ್ಠ 6 ಚಮುಚ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಿನ ಹಾರ್ಮೋನಾದ ಗ್ಲಿಕ್ಲಿನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನು ಈ ಸ್ವವಿಸುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಅತಿಯಾದಾಗ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಉದರದ ಸುತ್ತ, ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಫ್ಲೂಯಿಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ಕೀಲುಗಳ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆ ಅಲ್ಟಿಮರ ಕಾಯಿಲೆಗೂ

ಕಾರಣ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ (ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು) ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನೀಯ, ಪೇಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಫ್ಲೂಯಿಡ್ (ಸಿಹಿಕಾರಕ ವಸ್ತು) ಬಳಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಿಹಿಕಾರಕ ವಸ್ತು ಕೃತಕ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶೇ. 74 ಭಾಗ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೃತಕ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶೇ.10ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೃತಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು. ದಿನಕ್ಕೆ 25 ಗ್ರಾಂಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಫ್ಲೂಯಿಡ್ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂಯಿಡ್ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರಾಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- ಕೃತಕ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಕೃತಕ ಪೇಯಗಳು ಇಂಗಾಲಯುಕ್ತ ಸೋಡಾಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇಡಬೇಕಾಗುವುದು

