



### ಕೊಬ್ಬು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಹತ್ತಿ ಎಣ್ಣೆ

ಹತ್ತಿಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರೊಫೈಲ್‌ನ ಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹದಿನೈದು ಯುವಕರನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಐದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿದ್ದರು.

ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದ್ದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಅವರ ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್‌ಅನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸುಧಾರಣೆ ಹತ್ತಿಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿದವರಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರಕ್ಷಕ ದ್ರಾಕ್ಷಿ

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾದ ಸರಾಸರಿ 80 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಸಾವನ್ನು ಅಪ್ಪುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಅಂತ್ಯ ಹಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಎಂದಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

### ಗೆಣಸು, ಮೀನಿನಿಂದ 'ಬಾಳೆ' ಸೊಗಸು

'ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ಸೇವಿಸಿ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರವಿರಿ' ಎನ್ನುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಮಾತನ್ನೇ ಸಂಶೋಧಕರು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಗೆಣಸು ಮತ್ತು ಮೀನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು ಎಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮದೇ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಸ್ಪೀಲಿಯಾ ದೇಶವೊಂದರಲ್ಲಿಯೇ 42 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿಗೆ ಹೃದಯ ರೋಗವೇ ಕಾರಣ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೀರ್ಘ ಬಾಳಿಗಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ವಯಂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಊಟೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಗೃತೆ ಕೂಡ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಮುಷ್ಟಿಯಷ್ಟು ಒಣಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಹೃದಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

### ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಿ

ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯಿಂದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದರೆ ಆ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಈ ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಬೊಜ್ಜು ಹೇಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಬ್ಬಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದವು. ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಬೊಜ್ಜು- ಸ್ಕೂಲಕಾಯ ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಡಲು ಇದೂ ಕಾರಣ. ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿರುವ ತಜ್ಞರು ಫೈಬರ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಓಟ್ಸ್, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರೆಟೀನ್ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ನೀರು ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಿತವಾಗಿ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

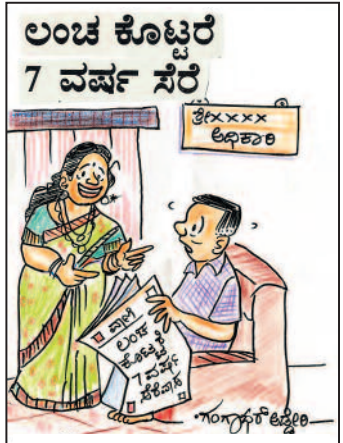
-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ರಿ.. ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ನೀವು ಬರೆದ ಕಥೆಯ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಕಣ್ರೇ.. ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಇಡ್ಲಾ?



ಹೊರಗಡೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದು, ಒಳಗಡೆಯೇ ಅನುಕೂಲವಿದೆ ಅಂತ.. ಅದ್ದೆ ಮತ್ತೆ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡ್ಲೆ ಸಾ...!



ಇನ್ನುಂದೆ, ನೀವು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಲಂಚ ಕೇಳಬಹುದು. ಕೊಟ್ಟೋರು ಖಂಡಿತ ದೂರು ಕೊಡೊಲ್ಲ.. ಅಲ್ಲೇನಿ..?