ದೃಢಕಾಯವನ್ನೂ ಬಗ್ಗಿಸುವ ಒತ್ತಡ

ನೀವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದೂ ರೋಗರುಜಿನಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಏನೋ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ ಕಾರಣ. ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದರೆ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಲಕ್ವ ತಡೆಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ

ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರ ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೊಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ದಿನವೂ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಶೇ.12ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. 1982 ರಿಂದ 2015ರವರೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡ ತಜ್ಞರ ತಂಡ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಆರು ಗ್ರಾಮ್‌ನಷ್ಟು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಯೋಕ್) ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ಡಿ ಮತ್ತು ಎ ಸೇರಿದಂತೆ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಂಶಯವನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿತ್ಯ ಒಂದೇ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ

ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಟೆಕ್ಸಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಹಿಮಾಲಯದಂತಹ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗ ಕೂಡ ಅದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ. ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯು ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.7 ರಿಂದ 21ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್