



ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚು

'ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ' - ಇದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯಿಗಳಿಗೆ, ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ಮಾತು. ಆದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದು ಇನ್ನಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ.



ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್‌ನ ಕೋಪೆನ್‌ಹೇಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಂಶೋಧಕರು 40 ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪ್ಪು ಸೇರದಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 2.5 ರಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇಕಡಾ 7 ರಷ್ಟು 'ಎ' ಮಾದರಿಯ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಏರಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳದೊಳಗೆ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿವಂತಹ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನುವವರು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೆನಿನ್ ಎಂಬ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರಲಿದೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸುವತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಒತ್ತಡ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಮೊಬೈಲ್

ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದನ್ನು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂದು ಹಲವರು ಚಿಂತಿಸಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ



ವಿಜ್ಞಾನಿ ಒತ್ತಡ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಮೊಬೈಲ್ ಅಪ್ಲಿಕೇಷನ್ ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್ ಅನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತನ್‌ಜೀಮ್ ಚೌಧರಿ



ಎಂಬ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಪ್ರಕಾರ, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮೈಕ್ರೋಫೋನ್ ಬಳಸಿ ಒತ್ತಡ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಂತೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಮೈಕ್ರೋಫೋನ್ ಎದುರು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಮೊಬೈಲ್ ಅಪ್ಲಿಕೇಷನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂದಾಜು ಒತ್ತಡ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಮೊಬೈಲ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳೇ ಇದನ್ನು ಓದಿ

ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ಸತ್ಯವೋ, ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಬಾರದು ಎಂಬ ಮಾತನ್ನೂ ಇದೀಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿಾರೆ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಎಂದು ಇವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸದ ತುಂಡಿನ ಮೇಲ್ಮದರ ಕಪ್ಪಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಕಪ್ಪಿಗಿನ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವಸ್ತು ಕರಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಕರಿದ ಅಥವಾ ಗ್ರಿಲ್ ಮಾಡಿದ ಮಾಂಸಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಕರಿದ ಮಾಂಸದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಅಮಿನೋ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು ಅತಿಯಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಈವರೆಗೂ ಮಾಂಸವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಕರಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ 'ಫುಡ್ ಮ್ಯೂಟೇಜೆನ್ಸ್' ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಅಂಶವು ಅತಿಯಾದ ಶಾಖದಲ್ಲೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶೇಕಡಾ 31 ರಿಂದ 80 ರಷ್ಟು, ಹೀಗಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಕರಿದ ಮಾಂಸದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಲೇಸು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

-ಇವನ್‌ಎಸ್