



ಹೆಲ್ಪ್ ಫೈಸ್

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಏಕೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಬಾರದು?

'ಕಾಫಿ ಶಾಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಲು ಬಯಸಿದರೆ ತಮ್ಮ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕೂಪಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ' ಎಂದೆನ್ನುತ್ತದೆ ಗ್ಲಾಸ್ಕೋ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸಂಶೋಧನೆ.

ಐರೋಪ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಾರವಿದು. ಅಲ್ಲಿನ 20 ಪ್ರಮುಖ ಕಾಫಿ ಶಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರು. ಒಂದೊಂದು ಕಾಫಿ ಶಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೆಫಿನ್‌ಅನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕೆಫಿನ್ ಸೇವಿಸಬೇಕೋ ಅದಷ್ಟೂ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಫಿನ್ ಒಂದೇ ಕಪ್ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದು ಸಂಶೋಧಕರನ್ನು ಚಿಂತೆಗೀಡು ಮಾಡಿತು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಫಿನ್ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ್ದಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕೆಫಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ 200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮೀರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

'ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ದೇಹ ಸೇರುವ ಕೆಫಿನ್, ಮಾಸು (ಪ್ಲಾಸೆಂಟಾ) ದಾಟಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸೇರಿದ ಕೆಫಿನ್ ತನ್ನ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಹಿಡಿಯುವ ಸಮಯ ಐದು ತಾಸು. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕೆಫಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕರಗಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ ಬರೋಬ್ಬರಿ 30 ಗಂಟೆಗಳು' ಎಂದು ರಾಯಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ ಜರ್ನಲ್ ಫುಡ್ ಅಂಡ್ ಫಂಕ್ಷನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೂ ಗೊತ್ತು ಅಮ್ಮನ ಮೂಡು

ಭಾವಿ ತಾಯಂದಿರೇ... ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಂದ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂಡಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ಇರಲಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭವಾಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಬೇಸರದ ಮೂಡಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಇನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ತುಮುಲಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಮಗುವಿನ ದೇಹ ರಚನೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದೊಮ್ಮೆ ತಾಯಿ ಬಹಳ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಕೆಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವೂ ಸಹ ಹುಟ್ಟಿನ ನಂತರ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಹಲ್ಲೆಗೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ತಿಕ್ಕಾಟಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಂದನ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ನಡವಳಿಕೆ ತಜ್ಞ ಕರ್ಟ್ ಸ್ಯಾಂಡ್ಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಒಂದು ಸುಂದರ ರೂಪ ಪಡೆಯಲು ತಾನೇ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭದೊಳಗೆ ಆರನೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೇನಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಚಲನವಲನದ ಮೇಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಅಧ್ಯಯನದ ವೇಳೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವುದಾಗಿ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

