



ಆರೋಗ್ಯ



ಮೊಟ್ಟೆ ಒಂದು ವೈದ್ಯಾವಲೋಕನ

ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ನೀಡುವುದರ ಕುರಿತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಡಾ. ಕೆ.ಬಿ. ರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಅವರು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

■ ಡಾ. ಕೆ.ಬಿ. ರಂಗಸ್ವಾಮಿ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಯಾಮದಿಂದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಂದು 'ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಾಸರಿ ಐವತ್ತು ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಷ್ಟು ತೂಕವಿರುವ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು ಎಂಬತ್ತು ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಮತ್ತು ಆರು ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗದಿಂದಲೂ ಮಿಕ್ಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಬಿಳಿಭಾಗದಿಂದಲೂ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮಿಕ್ಕಿಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗವು ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ಎಂಬ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಾಹ್ಯದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಮೂಲಧಾತುವಾದ ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಶರೀರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಇದರ ಜೈವಿಕ ಮಹತ್ವ (ಬಯಾಲಾಜಿಕಲ್ ವ್ಯಾಲ್ಯೂ) ಪ್ರತಿಶತ ನೂರರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು 'ರೆಫರನ್ಸ್ ಪ್ರೋಟೀನ್' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ 'ಬಿ 12' ಜೀವಸತ್ವ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ರಕ್ತೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡು ಇತರೆಲ್ಲಾ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ರಸದೂತಗಳ (ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ) ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

◆ ಆಮ್ಲಿಟ್ ಒಳ್ಳೆಯದೇ?

ಆಮ್ಲಿಟ್ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಆಮಿರೂಪದಲ್ಲಿ

◆ ಹಸಿಮೊಟ್ಟೆ ಉತ್ತಮವೋ? ಬೇಯಿಸಿದ್ದು ಉತ್ತಮವೋ?

ಕೆಲವರು ಹಸಿಮೊಟ್ಟೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಅಂಥ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನಿಲ್ಲ. ಹಸಿಮೊಟ್ಟೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ, ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ 'ಬಯೋಟಿನ್' ಜೀವಸತ್ವಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ ಆ್ಯವಿಡಿನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಸಿಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ 'ಬಯೋಟಿನ್' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಕವಚಕ್ಕೆ ಕೋಳಿಯ ಮಲ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಕವಚ ಬಿರುಕುಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದರಿಂದ, 'ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ಟೈಫಿಮ್ಯೂರಿಯಮ್' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸೋಂಕುಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಹಸಿಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವವರು ಕರುಳುಬೇನೆಗೆ (ವಾಂತಿ-ಭೇದಿಗ) ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ, ಅದು ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿ ನೀಡಬಹುದೇ ಹೊರತು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಷ್ಟೇನೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

◆ ನಾಟಿ ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಯೋ ಫಾರಂ ಕೋಳಿಯದೋ?

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಅಂಥ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಫಾರಂ ಕೋಳಿಗಳ ಮಾಂಸ

ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸ್ವೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕವಚದೊಳಗೆ ಬಂಧಿಯಾಗಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೂ ನುಸುಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗದು.

◆ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು?

ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳು ಪೂರೈಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕೇವಲ ಹಳದಿ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನೂ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು.

◆ ಮೊಟ್ಟೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೋ ಮಾಂಸಾಹಾರವೋ? ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳು

ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿವೆ. 'ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ'ಯೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರವೆಂದು ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಹಲವಾರು ಮಂದಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅನೇಕ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಮುಜುಗರವಿಲ್ಲದೆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹವರನ್ನು 'ಓಪೋವೆಜಿಟೇರಿಯನ್ಸ್' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು ಅವರವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿವೇಚನೆಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು. ಆದರೆ, ಮೊಟ್ಟೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಂತೂ ಎರಡನೇ ಮಾತಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in