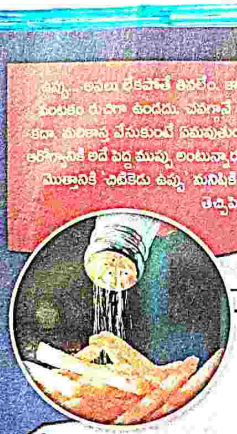
Best Practice on Health and Nutritional elements.

ఉప్పు... అసలు లేకపోతే తినలేం. కాస్త తగ్గించినా వంటకం రుచిగా ఉండదు. చప్పగానే దొరుకుతుంది కదా మరికాస్త వేసుకుంటే సమస్యముంది అనుకుంటే... ఆరోగ్యానికి అదే పెద్ద ముప్పు. అంటున్నారు పరిశోధకులు. ముఖ్యానికి 'చిటికెడు ఉప్పు' మనిషికి పెద్ద సమస్య తెచ్చిపెడుతోంది.



ఉప్పు... కాస్త తగ్గించండి!

ఉప్పు లేని కూర యెప్పుడు రుచులకు... అన్నాడు వేమన. నోరూరించేలా చేసిన నలపాకం అయినా చాలినంత ఉప్పు లేకపోతే రుచి పుట్టదంటుంది బాస్కుర శతకం. లక్షాధికారైన లవణమన్నమైన కాని.... అని కూడా అన్నారు కదా పెద్దలు. మరి అలాంటప్పుడు ఉప్పు వాడకుండా ఉండటం ఎలా సాధ్యం!

అంతెందుకూ... ఒక్కపూట కూరలో కాస్త ఉప్పు తక్కువేస్తే ఇంట్లో ఎవరూ దాన్ని నోట్లోనే పెట్టరు. రుచికోసమే కాదు, ఆరోగ్యానికీ ఉప్పు అవసరమే. మన శరీరానికి అవసరమైన సూక్ష్మ పోషకాల్లో సోడియం కూడా ఒకటి. అది శరీరంలో ద్రవ పదార్థాలన్నీ సమతూకంలో ఉండేలా చూస్తుంది. కండరాలూ నాడులూ సరిగ్గా పనిచేసేందుకూ తోడ్పడుతుంది. కణజాలం పోషకాలను గ్రహించి ఆరోగ్యంగా వాటి పని అవి చేయడానికి సోడియం కావాలి. ఆ సోడియం మనకు ఉప్పు ద్వారానే అందుతుంది.

మరింకేం... అందుకే కదా కూరల్లో చారుల్లో చారెడు ఉప్పేసుకుంటున్నాం. కమ్మగా వండుకు తింటున్నాం... అని మనం అనుకుంటున్నాం కానీ నిజానికి మనకి తెలిసి కొంతా తెలియకుండా ఇంకా ఎంతో... ఉప్పు శరీరంలోకి చేరుతోంది. దాంతో అది మోతాదు మించిపోతోంది. ఏదైనా మోతాదు మించితే ఏమవుతుంది..? మంచి బదులు చెడు ఎదురవుతుంది. ప్రస్తుతం జరుగుతున్నది అదే.

ఆహారంలో అవసరానికి మించి ఉప్పు తినడం వల్ల అధిక రక్తపోటు సమస్యను ఎదుర్కొంటూ గుండెపోటు బారిన పడుతున్నారనీ వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయనీ హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా మనదేశంలో కేవలం ఉప్పు ఎక్కువ వాడటం వల్ల గుండెజబ్బులు వచ్చి లక్షల్లో మరణాలు సంభవిస్తున్నాయని ఒక అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. పాతిక ముప్పై ఏళ్ల క్రితం వరకూ రక్తపోటూ గుండె జబ్బులూ వయసు మళ్లిన వారికి వచ్చేవి. ఇప్పుడు వయసుతో సంబంధం లేకుండా గుండె పోటు మరణాలు సంభవించడం చూస్తూనే ఉన్నాం. పాతికేళ్ల వయసుకే బీపీ పెరిగిపోతోంది. జాతీయ పోషకాహార సంస్థ వారి అధ్యయనం ప్రకారం పట్టణ ప్రాంతాల్లో 35 శాతం, పల్లెల్లో 25 శాతం అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నారట. అందులో కొందరి పరిస్థితి గుండెపోటుదాకా దారితీయడానికి ఆహారపుటలవాట్లూ ప్రధాన కారణం కావచ్చన్నది పరిశోధకుల అభిప్రాయం.

నిజానికి మొదట్లో ఉప్పును రుచికోసం కాకుండా ఆహారపదార్థాలను నిల్వ ఉంచడానికి వాడేవారు. ఉప్పు వేసిన ఆహారంలో సూక్ష్మక్రిములు పెరగవు. దాంతో అది కొంతకాలం నిల్వ ఉండేది. ఆహారవైవిధ్యం పెరిగేకొద్దీ ఉప్పు వాడకం పెరిగింది. సమస్యల్నీ పెంచింది. అందుకే ఇప్పుడు 'ఉప్పు తగ్గించుకోండి' అని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సి వస్తోంది.

ఉప్పు కారణమని రుజువేంటి?

పలు పరిశోధనలు చేశాకే శాస్త్రవేత్తలు ఉప్పు తగ్గించమని చెబుతున్నారు. రక్తపోటు, గుండె జబ్బులకు సంబంధించి చేసిన నాలుగు ప్రముఖ పరిశోధనలను విశ్లేషించిన శాస్త్రవేత్తలు ఆహారంలో ఉప్పు కాస్త తక్కువ తినేవాళ్లకన్నా ఎక్కువగా తీసుకున్నవాళ్లలో ఈ సమస్యలూ ఎక్కువగా వచ్చినట్టు గుర్తించారు. 2 లక్షల 30 వేలమంది జీవన్మరణ పదమూడేళ్ల పాటు పరిశీలించిన తర్వాత- రక్తపోటు, గుండెపోటు సమస్య పెరగడం వెనక ఉప్పు పాత్ర ఉందని నిర్ధారించారు.

పై పరిశోధనలను సమీక్షిస్తూ 2020లో మరోసారి ఆరు లక్షల మందిని పరీక్షించగా- రోజువారీ ఆహారంలో గ్రాము ఉప్పు ఎక్కువైతే గుండెజబ్బుల రిస్క్ ఆరు శాతం పెరుగుతోందని తెలిసింది. ఉప్పుకీ బీపీకీ సంబంధం ఏమిటీ అంటే- ఆహారంలో ఉప్పు ఎక్కువైనప్పుడు రక్తంలో సోడియం స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంచడానికి నీటి శాతం పెరుగుతుంది. ఫలితంగా రక్తనాళాల గోడలపై ఒత్తిడి పెరిగి బీపీ ఎక్కువ అవుతుంది. దాంతో గుండెపోటు, పక్షవాతం రావడమే కాక మూత్రపిండాల్లోనూ సమస్యలు తలెత్తుతాయని వైద్యులు వివరిస్తున్నారు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కువ మరణాలకు దారితీస్తున్న నాలుగు ప్రధాన క్యాన్సర్లలో గ్యాస్ట్రిక్ క్యాన్సర్ ఒకటి. దానికి కారణాలపై జరిగిన అధ్యయనాల్లోనూ ఉప్పే దోషి అని తేలింది. 2016లో జపానులో నలభై వేల మందితో ఒక అధ్యయనం చేశారు. ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం, మొరగాయల పచ్చళ్లు లాంటి ఉప్పు కాస్త ఎక్కువ పట్టే వంటల్ని ఇష్టపడుతున్నవారిలో క్యాన్సర్ రిస్క్ 30 శాతం ఎక్కువ ఉన్నట్టు గమనించారు. ఉప్పుకీ క్యాన్సర్‌కీ సంబంధం ఏమిటన్న దానిమీద ఇంకా పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. ఉప్పు వల్ల కడుపులో హెలికోబ్యాక్టర్ పైలోరి అనే సూక్ష్మక్రిములు ఎక్కువగా తయారవుతున్నాయనీ వాటి కారణంగా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ మొదలై అల్సర్లకీ ఆ తర్వాత క్యాన్సర్‌కీ దారితీస్తుందవచ్చనీ శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. క్యాన్సర్‌కి దారితీసే అసాధారణ కణవిభజనకి ఉప్పు కూడా ఒక కారణం కావచ్చని భావిస్తోంది మరో పరిశోధన.

ఇవన్నీ చూశాకే 'ఎండుద్రైనా మంచిది, ఉప్పు తగ్గించండీ' అని

ఇవి అపోహలే!

ఉప్పు వాడకం గురించి ప్రపంచ దేశాల్లో రకరకాల అపోహలున్నాయనీ వాటిని వదిలించుకుంటేనే ఉప్పు వాడకం తగ్గించవచ్చనీ అంటోంది ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. అవేంటంటే...

వేడి వాతావరణంలో నివసించేవారికి చెమట ద్వారా లవణాలు బయటకు పోతాయి కాబట్టి వారు ఎక్కువ ఉప్పు వాడవచ్చు.

చెమట ద్వారా పోయే లవణాలు నామమాత్రమే కాబట్టి వాటిని ఉప్పు రూపంలో భర్తీ చేయాల్సిన అవసరం లేదు. నీరు ఎక్కువ తాగితే సరిపోతుంది.

సముద్రపునీటినుంచి తయారుచేసిన సహజ ఉప్పు, కన్నా కృత్రిమంగా తయారుచేసిన ఉప్పు మంచిది.

ఉప్పు ఎలా తయారైనా అందులోని సోడియంనే శరీరం వాడుకుంటుంది, కాబట్టి ఏ ఉప్పూ మంచిది కాదు.

వంటల్లో వాడే ఉప్పు వల్ల ప్రమాదం లేదు.

సాధారణంగా వంటల్లోనే ఉప్పును ఎక్కువగా వాడతాం. మనదేశంలో నిల్వ పచ్చళ్లలో మరీ ఎక్కువ. కొన్ని దేశాల్లో అయితే, 80 శాతం ఉప్పు- ప్యాకెట్లలో అమ్మే ప్రాసెస్డ్ ఆహారం ద్వారా శరీరంలోకి చేరుతోందట.

ఉప్పు లేకపోతే ఆహారానికి రుచి ఉండదు.

మనం తినడానికి అలవాటు పడిందే నాలుకకి రుచిగా తోస్తుంది. తగ్గించడం మొదలుపెడితే కొత్తలో కొంచెం ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది కానీ కొన్నాళ్లకు అలవాటైపోతుంది. ఉప్పు లేకుండా కూడా ఆహారాన్ని ఆస్వాదించవచ్చు- అంటున్నాడు శాస్త్రవేత్తలు.

నిజంగా ఉప్పు మోతాదు మించితే ఉప్పగా ఉంటుంది కాబట్టి మనకి తెలిసిపోతుంది.

ఇది మన కూరల్లాంటి వాటికి వర్తిస్తుంది కానీ ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్‌కి వర్తించదు. చాలా రకాల రెడీమేడ్ ఆహారపదార్థాల్లో కలిపే ఇతర పదార్థాల వల్ల ఉప్పు ఎంత ఉన్నా ఉప్పగా అనిపించదు. కొన్నిసార్లు తీపి పదార్థాల్లో కూడా ఉప్పు ఉంటుంది.

వృద్ధులు మాత్రమే ఉప్పు తగ్గించి తినాలి.

ఉప్పు ఎక్కువ తింటే ఏ వయసు వారిలో అయినా రక్తపోటు పెరుగుతుంది.

ఉప్పు తగ్గిస్తే ఆరోగ్యం చెడిపోతుందేమో.

మనం రోజువారీ తినే రకరకాల ఆహారపదార్థాల్లో ఎంతో కొంత ఉప్పు ఉంటుంది. కాస్త తగ్గించడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హాని కలిగేంతగా తగ్గిపోదు. ఆరోగ్యానికి ఎంతో హాని జరుగుతోంది.

★ ఈ మధ్య విదేశాల్లో లాగా మనదేశంలో కూడా కూరగాయల్ని కోసి సిద్ధంగా ఉంచిన ముక్కల్ని ప్యాక్ చేసి అమ్ముతున్నారు. వాటిని నిల్వ చేయడానికి ఉప్పు వాడతారు. అందుకని కూరగాయల్ని వాడేముందు ఒకసారి నల్ల కింద నీటిలో కడగాలి.

★ బేకింగ్ సోడా, బేకింగ్ పౌడర్, ఎంఎస్‌జి లాంటి సోడియం ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను రోజువారీ వంటల్లో వాడకూడదు.

★ తరచూ మంచినీళ్లు తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే శరీరంలోని ఇతర టాక్సిన్లలాగే ఎక్కువ ఉన్న సోడియం కూడా బయటకు పోతుంది.

ఒకవేళ ఉప్పు తక్కువైతే..?

ఉప్పు ఎక్కువైతే ఎలా హానికరమో పూర్తిగా తగ్గించేసినా అంతే హానికరం. శరీరానికి అవసరమైన రెండు గ్రాముల సోడియం కూడా అందకపోతే...

జీపీ: బీపీ పడిపోతుంది. కళ్ల తిరగడం, చూపు మసకబారడం, స్పృహతప్పి పడిపోవడం, కుంగుబాటు లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. గుండెకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. క్రమం తప్పకుండా బీపీ పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి.

డీహైడ్రేషన్: రక్తం సరైన నిష్పత్తిదనంతో ఉండేందుకు సోడియం తోడ్పడుతుంది. ఎప్పుడైతే అది ఆహారంలో బాగా తగ్గిపోతుందో అప్పుడు డీహైడ్రేషన్ సమస్య తలెత్తుతుంది. చర్మమూ నోరూ పొడిబారడం, అలిగా దాహం వేయడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

సోడియం: రక్తంలో సోడియం స్థాయిలు తగ్గిపోతాయి. ఏమీ తినాలనిపించకపోవడం, వికారమూ, వాంతులూ... దీని లక్షణాలు. ఇది తీవ్రమైతే మూర్ఛ రావడం, మానసిక సంతులనం కోల్పోవడం, కోమాలోకి వెళ్లడం జరుగుతుంది.

కొవ్వు: సోడియం తగ్గితే ఆల్డోస్టిరాన్ రక్తంలో కొవ్వు పరిమాణం పెరుగుతుంది. పైగా అది చెడు కొవ్వుగా పేర్కొనే ఎల్‌డీఎల్ కొలెస్ట్రరాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ కాబట్టి గుండెజబ్బుల ప్రమాదం పొంచి ఉంటుంది.

రెడీమేడ్ ఆహారంతో కష్టమేనేమో..!

వివిధ కారణాల వల్ల ప్రాసెస్డ్, రెడీమేడ్ ఆహారం తినుకోవడం ఎక్కువవుతున్న ఈ రోజుల్లో ఇలా ఉప్పు, చక్కెర లాంటి వాటిని నియంత్రించడం కాస్త కష్టమే. ఇళ్లలో వాడకం మన చేతుల్లో ఉంటుంది కానీ బయట తినే ఆహారంలో ఏవి ఎంత పరిమాణంలో ఉంటాయో చెప్పలేం. అందుకే- నాణ్యమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపుటలవాట్లు చేసుకోవడం అనేది వ్యక్తిగత బాధ్యత. అలాంటి వాతావరణాన్ని కల్పించడం సామాజిక బాధ్యత. కానీ పరిస్థితి ఆ స్థాయి దాటి లీడ్రంగా తయారైనందున ఇప్పుడు ప్రజుత్వాలు కొరడాచూపుతున్నాయి. చట్టాలు చేస్తున్నాయి. రెడీ టు ఈట్, ప్యాకేజ్‌డ్ ఫుడ్ ప్యాకెట్ల మీద అందులో వాడిన పదార్థాల లెఖ్ఖ, కచ్చితంగా రాయాలని నియమం పెడుతున్నాయి. ప్రత్యేకించి సోడియం స్థాయిల విషయంలో 'లో, హై, మీడియం' అనే లేబుళ్లు పెట్టాలి. అలాగే హోటళ్లు రెస్టరెంట్ల వారిలోనూ ప్రజల్లోనూ ఉప్పు వాడకం మీద చైతన్యం తెచ్చే కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నాయి. 2004లో జరిగిన వరల్డ్ హెల్త్ అసెంబ్లీలో ఆహారం, ఆరోగ్యం, వ్యాయామం అనే అంశాలపై రూపొందించిన గ్లోబల్ స్ట్రాటజీని అన్ని దేశాలూ అంగీకరించాయి. ఈ మూడు అంశాలమీద ప్రజుత్వాలు శ్రద్ధ పెడితే వైద్యరంగంలో ఖర్చులు తగ్గడమే కాక ఉత్పాదకత పెరిగి ఆర్థికవ్యవస్థకి లాభం చేకూరుతుందని నిపుణులు పేర్కొన్నారు. 2025 కల్లా ఉప్పు వాడకం మూడో వంతు తగ్గించాలన్నదీ ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ లక్ష్యాల్లో ఒకటి.

అయితే... తగ్గించమంటున్నారు కదా అని కంగారు పడి తగ్గించేయడమూ... ఇన్నేళ్లుగా తింటున్నా బాగానే ఉన్నాం, మనకేమీ కాదులే- అని నిర్లక్ష్యం చేయడమూ... రెండూ సరికాదు. ఆరోగ్యపరంగా ఇప్పటివరకూ ఏ సమస్యలూ లేనివాళ్ల కూడా హఠాత్తుగా కాకుండా కొద్ది కొద్దిగా తగ్గించుకోవడమే మంచిది. అదే బీపీ, మధుమేహం, గుండెజబ్బుల్లాంటి సమస్యలు ఇప్పటికే ఉన్నవారు మాత్రం వైద్యుల సలహా తీసుకుని ఉప్పు వాడకంలో అనిమాని వ్యవహరించడం మేలు.

ఎందుకంటే... ఉప్పు ఒక్కటి తగ్గించుకుంటే- ఆరోగ్యకరమైన జీవిత కాలాన్ని సునాయాసంగా మరి కొన్నేళ్లు పెంచుకోవచ్చని హామీ ఇస్తున్నారు పరిశోధకులు. ★

సైన్స్ సంగతులు

టొమాటో తింటే...

సరసగా రెండు వారాలపాటు టొమాటోల్ని ఆహారంలో భాగంగా అధికంగా తినడం వల్ల పాటలోని బ్యాక్టీరియా మారుతుందని ఓహాయో స్టేట్ యూనివర్శిటీ నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ విషయాన్ని ముందుగా పందుల్లో పరిశీలించగా- పాటలోని బ్యాక్టీరియాలో వైవిధ్యం స్పష్టంగా కనిపించిందట. ఇందుకోసం వీళ్లు ఆ జంతువుల్ని రెండు విభాగాలుగా చేశారట. అయితే పీచు, చక్కెర, ప్రొటీన్, కొవ్వులు, క్యాలరీలు... అన్నీ, ఒకే రకంగా ఉన్న ఆహారాన్ని రెండు విభాగాలలోని వాటికీ ఇచ్చారట. ఇలా కొన్నాళ్లు చేశాక వాటి మల పరీక్ష ద్వారా రెండింటి పాటలోని బ్యాక్టీరియా ఒకేలా ఉందని నిర్ధరించుకున్నారట. ఆ తరవాత ఒక వర్గంలోని వాటికే మాత్రం టొమాటోలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్నీ, మరో వర్గానికే మామూలు ఆహారాన్నే ఇచ్చారట. రెండు వారాల తరవాత మళ్లీ రెండింటి మలాన్ని పరిశీలించినప్పుడు- టొమాటోలే ఎక్కువగా తీసుకున్న పందుల్లోని మైక్రోబయోమ్‌లో వైవిధ్యం ఎక్కువగా కనిపించిందిట. అందులో బ్యాక్టీరియోడాలా అనే బ్యాక్టీరియా శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల వాటి ఆరోగ్యం మెరుగైనట్లూ గుర్తించారు. అంతేకాదు, ఆహారంలో భాగంగా టొమాటోల్ని ఎక్కువగా తినేవాళ్లలో హృద్రోగాలూ కాన్సర్ శాతం కూడా తగ్గుతున్నట్టు తేలింది. అయితే టొమాటోలకీ పాటలోని బ్యాక్టీరియాకీ ఉన్న సంబంధం ఏమిటనేది మాత్రం శాస్త్రవేత్తలకి స్పష్టం ఇంకా అంతుబట్టలేదట.

మానసిక సమస్యలు శ్వాసతో దూరం!

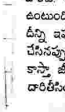
జీవించి ఉండాలంటే శ్వాసించాల్సిందే. అయితే మనం ఎంత స్వల్పమైన గాలిని పీల్చుకుంటున్నాం అనే దాన్నిబట్టి మన బాహోద్యేగాలూ, ఏకాగ్రత, దృష్టికోణం... వంటివి ఆధారపడి ఉంటాయని ఆర్హస్ యూనివర్శిటీ నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. విపరీతమైన ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు- 'గాలి పీల్చండి... వదలండి... గట్టిగా పీల్చండి...' అని చెబుతుంటారు. దీనివల్ల మానసిక ఆందోళన చాలావరకూ తగ్గుతుంది. అయితే అది లక్షణికే పరిమితం కాలేదనీ, దానివల్ల మెదడు పనితీరు ఆధారపడి ఉంటుందనీ అంటున్నారు. ఇందుకోసం వీళ్లు ఎలుకలు, కోతులు, మనుషుల మెదళ్లను ఎమ్మారై స్కాన్‌లను తీసి మరీ పరిశీలించారట. అందులో ఊపిరితిత్తుల నిండుగా గాలి పీల్చుకుని వదిలినప్పుడు మెదడు నరాలకు సాంత్వన కలిగినట్లు గుర్తించారు. అంటే- మెదడు, ఊపిరితిత్తులు... ఈ రెండూ ఒక దాంతో ఒకటి అనుసంధానమై పనిచేస్తాయనీ మొత్తంగా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయనీ తేలింది. అందుకే బాగా ఒత్తిడికి లోనయినప్పుడు డీప్ బ్రీత్ తీసుకుని ఒక్కసారిగా వదలమని క్రీడాకారులకు చెబుతారు. దానివల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళనలన్నీ తొలగిపోతాయి. శ్వాస ఇబ్బందిగా అనిపించినప్పుడు- మన మెదడు సరిగ్గా ఆలోచించదు సరికదా, సైకియాట్రిక్ సమస్యలూ ఏర్పడతాయట. అందుకే ఆయా సమస్యలకి యోగా, ధ్యానం చేయమని చెబుతుంటారు. దీర్ఘకాలిక కోవిడ్‌తో బాధపడ్డవాళ్లలోనూ ఈ రెండింటికీ సంబంధం ఉండటం స్పష్టంగా కనిపించిందట. కాబట్టి దీని ఆధారంగా- శ్వాసతోనే మానసిక వ్యాధుల్ని ఏ రకంగా తగ్గించగలం- అన్నదానిమీద లోతుగా పరిశీలించనున్నారట.

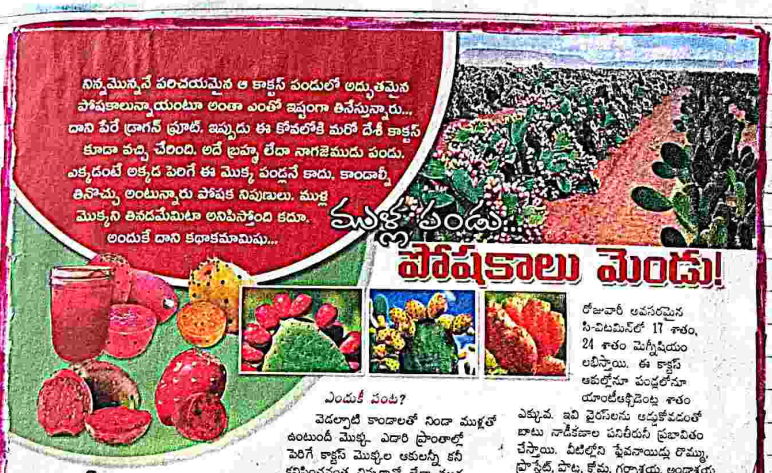
వెన్నెముకకు గాయమైనా...

పక్షవాతంతో కావచ్చు... ఏదైనా ప్రమాదం వల్ల కావచ్చు... వెన్నెముకకు దెబ్బ తగిలితే మెదడు నుంచి సంకేతాలు అందకపోవడంతో నరాలు చచ్చుబడిపోతాయి. దాంతో నడవడం చాలా కష్టం. అయితే విద్యుచ్ఛక్తితో నరాలను ప్రేరేపించడం ద్వారా వాళ్లు మళ్లీ నడిచేలా చేయవచ్చు అంటున్నారు లాసాన్ యూనివర్శిటీ హాస్పిటల్ నిపుణులు. అదెలా అంటే- ఎపిడ్యూరల్ ఎలక్ట్రికల్ స్టిమ్యులేషన్- అంటే, ఓ చిన్న పరికరాన్ని దెబ్బతిన్న వెన్నెముక భాగంలో అమర్చి, దాన్నుంచి వచ్చే విద్యుచ్ఛక్తితో నరాలను ఉత్తేజితం చేయడం ద్వారా కాళ్లలో కదలికల్ని తీసుకురావచ్చుట. దీనివల్ల పూర్తిగా పక్షవాతం బారినపడ్డ తొమ్మిది మంది లేని నిల్చుని క్రచెస్ సాయంతో నడిచారట. కొన్నాళ్లకు ఆ పరికరాన్ని తీసేసినప్పటికీ వాళ్లు యథాప్రకారం నడవగలగడం ఈ పరిశోధనలో చెప్పుకోదగ్గ విశేషం. దాంతో అసలు నడవడానికి కారణమైన నరాలు ఏవి అన్న విషయాన్ని ఎలుకల్లో పరిశోధన చేయడం ద్వారా తెలుసుకోగలిగారట. మొత్తమ్మీద పక్షవాతం వచ్చినవాళ్లలోనూ కొంతవరకూ కదలికల్ని తీసుకురావచ్చు అని భావిస్తున్నారు.

పీచుతోనూ ప్రమాదం ఉంది!

పీచు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను తినడం వల్ల బరువు తగ్గుతారనీ క్యాన్సర్, మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు రావనీ తెలిసిందే. అయితే అదే పీచుని ప్రాసెస్ చేసి తింటే క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది అంటున్నారు టొలెడొ యూనివర్శిటీ నిపుణులు. ఇందుకోసం వీళ్లు కొన్ని ఎలుకల్ని తీసుకుని ఇనులిన్ అనే పీచుతో ఫోర్టిఫైడ్ చేసిన పదార్థాలను తినిపించారట. నిజానికి ఇది మొక్కల ఉత్పత్తుల్లో సహజంగా ఉంటుంది. ప్రీ-బయోటిక్‌గానూ పనిచేస్తుంది. ఆ కారణంతో దీన్ని ఇప్పుడు ప్రాసెస్‌డ్ పదార్థాల్లోనూ కలుపుతున్నారు. అలా చేసినప్పుడు- మామూలుగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పీచు కాస్తా జీవక్రియా లోపాలకు కారణమై కాలేయ క్యాన్సర్‌కు దారితీసిందట. ఈ రకమైన పీచుతో కూడిన ఆహారం తీసుకున్న ఎలుకల రక్తంలో ప్లైత్య రసాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయనీ, దాంతో ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఏర్పడి రోగనిరోధక వ్యవస్థ క్యాన్సర్ కణాల్ని గుర్తించి వాటిని నాశనం చేసే శక్తిని కోల్పోయిందనీ వివరిస్తున్నారు. అంటే- ఆహారంలో సహజంగానే ఉండే ఇనులిన్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గిస్తే, అదే ఇనులిన్ ప్రాసెస్‌డ్ పదార్థాల ద్వారా తీసుకున్నప్పుడు కాలేయానికి హాని కలిగిస్తున్నట్టు చెబుతున్నారు.





నిన్నమొన్ననే పరిచయమైన ఆ కాక్టస్ పండులో అద్భుతమైన పోషకాలున్నాయంటూ అంతా ఎంతో ఇష్టంగా తినేస్తున్నారు... దాని పేరే డ్రాగన్ ఫ్రూట్. ఇప్పుడు ఈ కోవలోకే మరో దేశీ కాక్టస్ కూడా వచ్చి చేరింది. అదే బ్రహ్మ లేదా నాగజెముడు పండు. ఎక్కడంటే అక్కడ పెరిగే ఈ మొక్క పండ్లనే కాదు, కాండాల్నీ, తినొచ్చు అంటున్నారు పోషక నిపుణులు. ముళ్ల మొక్కని తినడమేమిటా అనిపిస్తోంది కదూ. అందుకే దాని కథాకమామిషు...

ముళ్ల పండు... పోషకాలు మెండు!

రోడ్డుపక్కనో పొలం గట్టుమీదనో నాగజెముడు మొక్క కనిపిస్తే... ఈ ముళ్ల మొక్క ఇక్కడెందుకూ అని రైతులు పీకి పారేస్తుంటారు. మరికొందరు 'ఆ... పెరిగితే పెరిగిందిలే' అనుకుంటారు. అలా మనం ఏమాత్రం పట్టించుకోని ఆ మొక్కని వందల సంవత్సరాల నుంచీ అమెరికన్లు- ముఖ్యంగా మెక్సికన్లు సాగుచేసి దాని కాండాన్నీ పండ్లనీ తింటున్నారు. ఇప్పుడిప్పుడు మనదేశంలోనూ నాగజెముడు సాగుని మొదలుపెట్టారు. ఇవి కరవునీ తట్టుకోగలవు, పైగా తక్కువ పెట్టుబడి... దాంతో నీటి సదుపాయం లేనిచోట్ల చాలామంది ఈ కాక్టస్‌ను పెంచేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. పైగా ఈ మొక్క కాండాన్ని పశువులకు దాణాగానూ వాడుతున్నారు.

నిండా ముళ్లతో ఉన్న ఆ మొక్కల్ని ఎలా తింటారని అనిపించడం సహజమే. అందుకే ఇప్పుడు సంకరీకరణ ద్వారా ముళ్ల పరిమాణాన్ని బాగా తగ్గిస్తున్నారు. ఆ కొద్దిపాటి ముళ్లు కూడా దాకతో గీరితే ఊడిపోతాయట. దీన్ని వండించడం చాలా సులభం. ముళ్లులూగా చేసిన కాండాల్ని నేలలో పాతితే ఏడాదికల్లా పెరిగి రెండుమూడేళ్లకే కాస్తాయి. అయితే పండుమీద ఉన్న ముళ్లను తొలగించి తినడం పూర్తిగా నుంచీ మన దగ్గరా వాడుకలో ఉంది. అందుకే దీన్ని పేదవాడి పలం అని మనం పిలిస్తే, పుచ్చ, పియర్స్ కలిసిన రుచితో ఉండే ఈ పండుని అమెరికన్లు ట్యూనా ఫ్రూట్, ప్రిక్లీ పియర్, నోపల్, ప్యాడల్ కాక్టస్ అని పిలుస్తారు.

ఎందుకీ పండు?

వెడల్పాటి కాండాలతో నిండా ముళ్లతో ఉంటుందీ మొక్క. ఎడారి ప్రాంతాల్లో పెరిగే కాక్టస్ మొక్కల ఆకులన్నీ కనీ కనిపించనంత చిన్నగానో లేదా ముళ్ల రూపాన్నే సంతరించుకుంటాయి. దాంతో కాండాలే ఆకుల్లా మారి ఆహారాన్ని తయారుచేసుకుంటాయి. ఎడారిలో నీరు దొరకదు కాబట్టి, ఉన్న కాస్త నీటినీ ఆ కాండంలోనే నిల్వ చేసుకుంటాయన్నమాట. ఈ నాగజెముడు కూడా అలాంటి మొక్కే. అయితే దీని పండ్లే కాదు, కాండం కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని గుర్తించారు పోషక నిపుణులు. దాంతో ఈ పండ్ల నుంచి నీటిని సేకరించి విక్రయిస్తున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లలో మాదిరిగానే వీటిల్లోనూ పొటాషియం, మెగ్నీషియం శాతం ఎక్కువ. దాంతో కండరాల సమన్వయానికీ గుండె పనితీరుకీ మంచిదన్న కారణంతో ఈ నీటికీ డిమాండ్ పెరిగిందట. ఈ పండ్ల గుజ్జుతో జ్యూసులూ జామ్‌లూ జెల్లీలూ కూడా చేస్తున్నారు. ఇక, ముళ్లు తొలగించిన కాండాల్ని కూరల్లోనూ సలాడ్‌లోనూ వేసుకుంటున్నారు. అంతేకాదు, హైపోగ్లైసీమియా, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, ఊబకాయం... వంటి వ్యాధుల్ని నివారించే మందులూ, షాంపూలూ క్రీములూ బాడీ లోషన్లూ... వంటి కాస్మెటిక్స్ తయారీలోనూ ఈ కాక్టస్ వాడకం పెరిగిందట.

ఎంతో మంచిది

కాక్టస్ ఆకుల్లో 88 శాతం నీరూ, 10 శాతం పిండిపదార్థాలూ, కొద్ది మొత్తంలో ప్రొటీన్లూ కొవ్వులూ ఉంటాయి. వంద గ్రా. కాండాల నుంచి 41 క్యాలరీలతో పాటు ఎక్కువ. ఇవి వైరస్‌లను అడ్డుకోవడంతో బాటు నాడీకణాల పనితీరునీ ప్రభావితం చేస్తాయి. వీటిల్లోని ఫ్లేవనాయిడ్లు రొమ్ము, ప్రొస్టేట్, పాట్క, కేమ, గర్భాశయ, అండాశయ, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్లు తగ్గేందుకు సాయపడతాయి. రక్తంలో చక్కెర నిల్వల్ని నియంత్రించేందుకూ ప్రొస్టేట్ గ్రంథుల వాపును తగ్గించేందుకూ తోడ్పడుతుందీ కాక్టస్ పండు. ఇంకా విటమిన్-ఎ, సి, ఇ, బి6, ఫోలేట్, థయన్, రిబోఫ్లేవిన్; నియాసిన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం... వంటివన్నీ లభిస్తాయి. వీటిల్లోని పీచు ఆకలినీ చెడు కొలెస్ట్రాల్‌నీ తగ్గిస్తుంది. ఈ పండ్లలోని బెటానిన్ అనే పదార్థం ఆరర రసాలు ఊరేలా చేస్తుందనీ, అందుకే దీన్ని తినడంవల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగై మలబద్ధకం లేకుండా ఉంటుందనీ అంటున్నారు.

ఈ పండ్లలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా కాలేయాన్ని కాపాడతాయట. అలాగే పొటాషియం బీపీని తగ్గించి, గుండెకు మేలు చేస్తుంది. అంతేకాదు, ఈ కాక్టస్ పాడ్స్‌లోని తేమ శిరోజాలకూ, చర్మ సౌందర్యానికీ ఎంతో మేలుచేస్తుందని అనేక పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. చూశారా మరీ... ఆ ముళ్లపొదలో ఎన్ని సుగుణాలు దాగున్నాయో! ★

Dept. of Zoology
Best Practice on Heath and Nutrition
2021-2022.

ఫుడ్ ట్రెండ్

మనం చేసే పనిలోనైనా వెళ్లే దారిలోనైనా కొత్తదనం లేకపోతే ఏం బాగుంటుంది. కొన్నాళ్లకి బోర్‌కొట్టేస్తుంది. అలానే మనం తినే ఆహారం కూడా ఎప్పుడూ ఒకే రుచిలో ఉంటే మజా ఏముంటుంది. అందుకే, నిత్యం మనం తినేవాటితోనే షెఫ్‌లు ప్రయోగాలు చేసి రుచిలోనూ, రూపంలోనూ మార్పులు తెస్తున్నారు. ఇదిగో ఇవీ అలా చేసినవే... రుచి చూసేయండి మరి.

ఒకసారి తినిచూద్దాం

కోన్ చాకీ కావాలా!

చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరినీ తన రుచుల మాయలో పడేస్తుంది నోట్లో వేసుకోగానే కరిగిపోయే చాక్లెట్. రకరకాల రుచుల్లో నోటికి విందు చేసే ఈ చాక్లెట్లు సాధారణంగా గుండ్రంగానో, పలకగానో వస్తుంటాయి. ఇప్పుడు ఆ చాకీలు ఐస్‌క్రీమ్‌వైపు దారి మళ్లినట్టున్నాయి. క్రంచీగా ఉండే వేఫర్ కోన్‌లో దూరిపోయి కోన్ చాక్లెట్ అవతారమెత్తాయి. కొసరి కొసరి కోన్ ఐస్‌క్రీమ్‌ను తిన్నట్టే... క్రంచీగా ఉండే కోన్‌తో కలిపి తియ్యని చాక్లెట్‌ని కొద్దికొద్దిగా కొరుక్కుతింటున్నారు చిన్నారులు. బాక్సుల్లోనూ, రేపర్స్‌లోనూ వస్తోన్న ఈ చాక్లెట్లు- డ్రైఫ్రూట్స్‌నూ, రంగురంగుల పంచదార పలుకులనూ అద్దుకుని అందంగానూ ముస్తాబవుతున్నాయి. గబుక్కున చూసేవారికి కోన్ ఐస్‌క్రీమ్‌లానే అనిపించే ఈ చాక్లెట్లు చూపులకే కాదు, రుచిలోనూ అదుర్స్. పలు కంపెనీలూ తయారు చేస్తున్న ఈ చాక్లెట్లు ఈ కామర్స్ సైట్లలోనూ దొరుకుతున్నాయి. అందుకే ఈ సారి ఇలాంటి చాక్లెట్లతో మీ చిన్నారులకు తీయని వేడుక చేసేయండి.

దమ్ పరోటా లాగించేయ!

పొరలు పొరలుగా... మెత్తగా ఉండే పరోటా రుచి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. మసాలా కుర్మాతో తిన్నా... మాంసం కూరతో లాగించినా ఆ రుచి అద్భుతమే. అయితే ఇప్పుడు పరోటాలోకి ప్రత్యేకంగా కూరను నంజుకుని తినే బదులు... రెండింటినీ కలగలిపి తిని సరికొత్త రుచిని ఆస్వాదించేలా దమ్ పరోటా సిద్ధం చేస్తున్నారు. దమ్ బిర్యానీ వండేప్పుడు ఎలాగైతే సగం వండిన అన్నాన్నీ, మసాలా కూరనూ పొరలు పొరలుగా వేసి చేస్తామో అలానే దమ్ పరోటానీ చేస్తున్నారు. ఓ చిన్న కుండలో నెయ్యి రాసి సగం కాల్చిన పరోటాను ఉంచి దాని పైన చికెన్, మటన్, గుడ్డుకూర ఏదో ఒకటి పరుస్తారు. ఆపైన సగం పచ్చివీ, సగం వేయించినవీ ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి వాటిపైన మరో పరోటాను ఉంచుతారు. ఆ పైన కూరనూ, దానిపైన ఇంకో పరోటా పెట్టి కుండలోని ఆవిరి బయటకు వెళ్లకుండా గట్టిగా మూత పెట్టి కాసేపు స్టౌ మీద ఉంచుతారు. ఆవిరిపైన- కూరతో పాటు ఉడికే పరోటాకు మసాలా పట్టి మెత్తగా అయిపోతుంది. కూరలో కలిసిపోయి ఫోర్కు, చెంచాతో తినడానికి వస్తుంది. చల్లని వాతావరణంలో వేడిగానూ, స్పైసీగానూ ఉండే ఈ దమ్ పరోటా లాగిస్తే ఎంత బాగుంటుందో కదా.

ఖర్జూరంలో నింపుతున్నారు!

గట్టిగా ఉన్నా మెత్తగా ఉన్నా, గింజలున్నా లేకున్నా ఖర్జూరం కనిపిస్తే తినకుండా ఉండలేం. చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా తినదగిన ఈ ఖర్జూరం పోషకాలగని. రోగనిరోధకశక్తిని పెంచి... రక్తహీనతను దూరం చేసే ఇది పిల్లలకీ, మహిళలకీ చాలా మంచిది. అలాంటి ఆరోగ్య ప్రదాయిని అయిన ఖర్జూరం ఇప్పుడు డ్రైఫ్రూట్ పలుకులూ, కోవా, కొబ్బరిపొడీ, తేనె, గుల్కంద్ వంటి రకరకాల పదార్థాల్ని నింపుకుని- సరికొత్త రుచినీ, ఆరోగ్యాన్నీ పంచుతోంది. ఖర్జూరాల మధ్యలో గింజతీసేసి కాస్త పెద్ద గాటును పెట్టి అందులో స్టఫ్‌తోపాటు కొందరు పాన్ మసాలానూ పెట్టి మసాలా డేట్స్‌నూ ప్రత్యేకంగా అందిస్తున్నారు. నోటికి ఒకేసారి పలురుచుల అనుభూతిని పంచే ఈ స్టఫ్డ్ డేట్స్‌ను కొన్ని కంపెనీలు సందర్భాన్ని బట్టి కస్టమైజ్ చేసి మరీ వినియోగదారులకు కానుకలుగా పంపుతున్నాయి. మరి ఈసారి పటాసుల పండక్కి ఆత్మీయులకీ, బంధువులకీ ఈ డేట్స్ బాక్సును ఇచ్చి ఆరోగ్యాన్ని పంచేస్తే సరి.

Dept. of Zoology

PRINCIPAL
Govt. Degree College
Pollapur, Nagarkurnool Dist