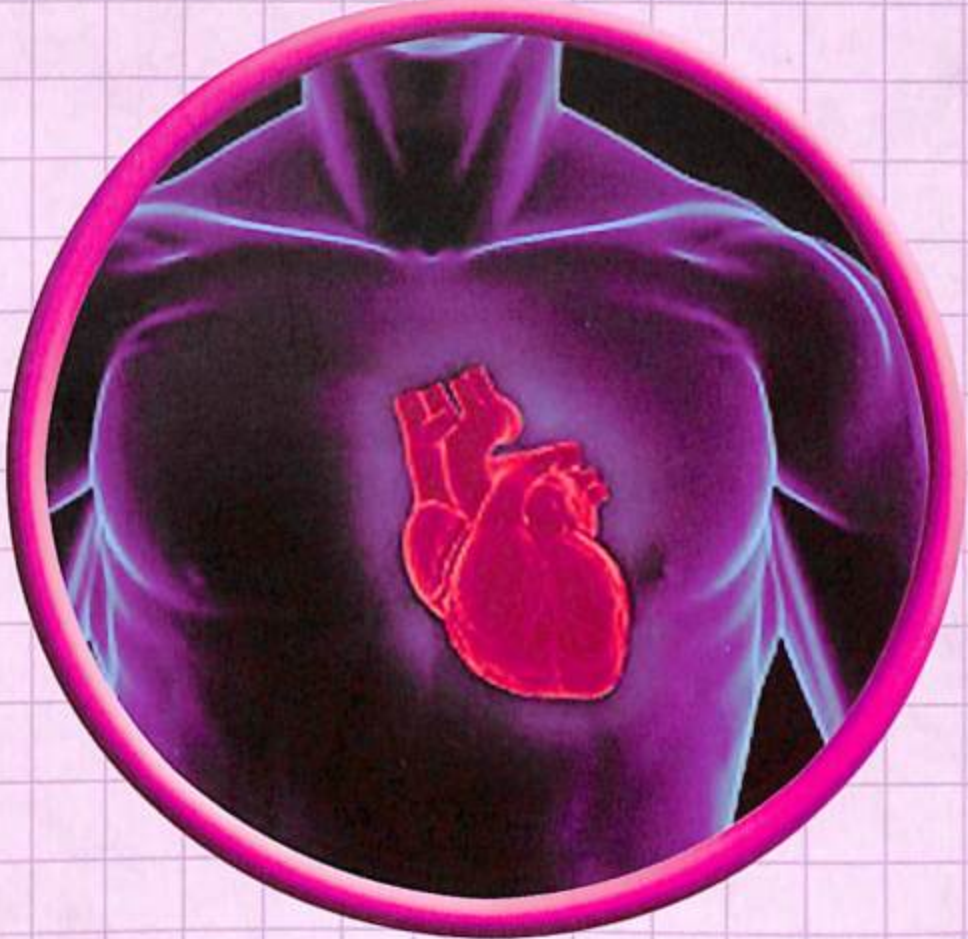




ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ
**ಹೃದ್ರೋಗಗಳು
80 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು**

ಡಾ|| ಸಿ. ಜಿ. ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ



ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಹೃದ್ರೋಗಗಳು: ಲಂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಡಾ|| ಸಿ.ಜಿ. ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಬಿ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

Hrudrogagalu : 80 Prashnegalu by Dr. C.G. Keshava Murthy
(Vydyakiya Sahitya Maale), Published by B.H. Mallikarjuna,
Administrative Officer, Kannada Pustaka Pradhikara, Kannada
Bhavana, J.C. Road, Bangalore-560 002

© ಈ ಆವೃತ್ತಿಯ ಗ್ರಂಥಸ್ವಾಮ್ಯ - ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

First Impression : 2012
Pages : xv + 51
Copies : 1000
Price : ₹. 40/-

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೧೨
ಪುಟಗಳು : xv + ೫೧
ಪ್ರತಿಗಳು : 1000
ಬೆಲೆ : ₹. ೪೦/-

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ
ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ
ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

ಮುದ್ರಕರು :

ಸತ್ಯಪ್ರೀ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಪ್ರೈ. ಲಿ.,
ನಂ. ೧೬/೧, ೨ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ೩ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ
ಕಸ್ತೂರಿಬಾ ನಗರ, ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೨೬.
ಮೊರವಾಣಿ : ೦೮೦-೨೬೭೪೮೮೧೧; ಮೊ : ೯೩೪೨೮೬೪೭೬೧

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಸದಸ್ಯರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಡಾ|| ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ

ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ

ಶ್ರೀ. ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕನ್ನಡ ಮಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಮಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಮಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ಈ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರಲು ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ, ಡಾ|| ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ, ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು : ಆಂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ|| ಸಿ.ಜಿ. ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ. ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ, ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಮುಕುಂದನ್, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬುಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.



(ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ)
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು



ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

- ಹೃದ್ರೋಗಿ ಎಂದಾಕ್ಷಣ 'ಅಯ್ಯೋಪಾಪ, ದುರ್ಬಲ ಹೃದಯದ ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.
- ಹೃದ್ರೋಗಿ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು, ಹೃದ್ರೋಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುವುದೆ ಅಥವಾ ಸಾವನ್ನು ಬೇಗ ತರುತ್ತದೆಯೇ? ಹೃದ್ರೋಗಿಯ ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯೇ?
- ಹೃದ್ರೋಗಿ ಏನು ತಿನ್ನಬಹುದು, ಏನು ತಿನ್ನಬಾರದು?
- ಹೃದ್ರೋಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದೇ. ಮಾಡಬಹುದಾದರೆ ಎಷ್ಟು?
- ರೋಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬಹುದೇ? ಹಾಸಿಗೆ ವರ್ಧ್ಯವಿರಬೇಕೆ? ಎಷ್ಟು ಅವಧಿಗೆ?
- ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ / ಆಘಾತಕಾರಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದೇ?
- ಹೃದ್ರೋಗದ ಜೊತೆಗೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿದ್ದರೆ ಏನು ಗತಿ?

ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ರೋಗಿಯ, ರೋಗಿಯ ಮನೆಯವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ೮೦ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ, ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯಿಯೂ ಆದ ಡಾ|| ಸಿ.ಜಿ. ಕೇಶಮೂರ್ತಿಯವರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಈ ಮಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸರಳ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕಲು ಮಾರ್ಗ ತೋರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಲೇಖಕರ ಮಾತು

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯೀಕರಣದ ಗಾಳಿಬೀಸಿ, ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಕ್ರಮವೇ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಯಂತ್ರಗಳ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕುಳಿತೇ ಕಾಲಕಳೆಯುವ ಹವ್ಯಾಸ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಸದಾ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಚಾಕೋಲೇಟು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಪೇಡ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಕೆನೆ ಭರಿತ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಮುಂತಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು ಇಂದು ಎಲ್ಲರ ಪರಿವಾರವಾಗಿದೆ. "ನಡೆಯುವುದು" ಬಹಳಜನಕ್ಕೆ ಮರೆತೇಹೋಗಿದೆ. ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಮರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಏನೋ ಆತಂಕ ಏಕೋಧಾವಂತ. ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಿ ಸುಖಸಾಧನಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಹಂಬಲದಲ್ಲಿ ಸಾಲದ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕು, ಮತ್ತಷ್ಟು ದುಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಆತಂಕಕ್ಕೇಡಾಗುವುದು ಇಂದಿನ ಜನರ ಪರಿವಾರವಾಗಿದೆ. ಅತ್ಯಪ್ಪಿ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ, ಭಯಗಳಿಂದ ಬಳಲುವುದೂ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆತಂಕಭರಿತ, ವ್ಯಾಯಾಮರಹಿತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಜಿಡ್ಡು ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದಲ್ಲೇ ಉಳಿದು, ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡುಗಳ ಮಟ್ಟವು ಮಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಏರುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬುತುಂಬಿ, ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗಿ ಎದೆನೋವು ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇಂತಹ ಆತಂಕ ಭರಿತ ವೇಗದ ಜೀವನಕ್ಕೆ - ಜಂಟಿ ಕುಟುಂಬಗಳು ಒಡೆದು ಒಂಟಿ ಕುಟುಂಬಗಳಾಗಿರುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಂಟಿತನ ಮತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯಾ ದಟ್ಟಣೆಯು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿವೆ.

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹೃದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ-ನೀಡುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಹೃದ್ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರೂ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಕೆಡಕದೇ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡದೇ- ಕೇವಲ ಎದೆನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ರಕ್ತ-ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಪುನರ್ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೊರೋನರಿ ಕೇರ್ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳು [I.C.C.U] ಪ್ರತೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೂ ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡಿವೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮತ್ತು ಇತರ ನಗರಗಳ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಮತ್ತು ಬೈಪಾಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಅನಗತ್ಯ, ಯಾವುದು ಅಗತ್ಯ

ತಿಳಿಯದು. ಈಗಾಗಲೇ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿದ್ದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗುವ ಮುನ್ನಿನ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದವರಿಗೆ ಈ ಹಂತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಪಠ್ಯಾಹಾರ ಪಾಲನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಮುಂತಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಕೊಡುಗೆ ತುಂಬಾ ಗೌಣ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಸಾಣ್ಣಡಿ. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಪ್ರತೀ ನಿತ್ಯ ಅರ್ಧಘಂಟೆಯಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಮ್ಮತ್ತ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಜನ್ಮದತ್ತ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಹೊರತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗ, ಅತಿಕಾಯಗಳೂ ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕಸರತ್ತುಗಳಾದ ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಚದುರಂಗ, ಪದಬಂಧ ಬಿಡಿಸುವಿಕೆ, ಪಠನ, ಲೇಖನ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಮೆದುಳನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಮನೋರಂಜನೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಜನಿಸಿದಾಗ, ಹೆತ್ತವರು ನೀಡಿದ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂಥ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನಕ್ರಮವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವ ನಿಷ್ಠೆ, ಮನೋಬಲ ಅಗತ್ಯ; ಅವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಾದ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಸಹ ಊಟದ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಆಹಾರ ಸೂತ್ರ ಇಂತಿವೆ.

ದ್ವೈಭಾಗೋ ಪೂರಯೇತ್ ಅನ್ಯೈಃ |

ಏಕಂ ತೋಯೇನ ಪೂರಯೇತ್ ||

ವಾಯೋ ಸಂಚರಣಾರ್ಥಾಯ |

ಚತುರ್ಥಂ ಅವಶೇಷಯೇತ್ಃ ||

ಹಾಗಾಗಿ 'ಸಾವಕಾಶ' ಊಟ ವೆಂದರೆ (ಸ-ಅವಕಾಶ) ಇನ್ನೂ ಕಾಲು ಭಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿರುವಂತೆಯೇ ಉಣ್ಣುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು; ಇನ್ನೂ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತು ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಗಳಿಸುವುದು ಎಂದಲ್ಲ.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಆತ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ಸುಸ್ವಿಗ್ಧ ಮಧುರಾಹಾರ

ಚತುರ್ಥಾರಂ ವಿವರ್ಜಿತಃ

ಭುಂಜತೇ ಸಂಸ್ಪ್ರೀತ್ಯೈಃ

ಮಿತಾಹಾರಂ ಸ-ಉಚ್ಯತೇ.

ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಸಂತ್ಯಸ್ತಿಯಾಗಲೆಂದು ಶಾಂತ ಮನದಿಂದ ಊಟಮಾಡಬೇಕು; ಕೋಪ ತಾಪದೊಡನೆ, ಅಸಹನೆಯೊಡನೆ ಕೋಳಿ ಕೆದರಿದಂತೆ ತಿನ್ನುವುದಲ್ಲ. (ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಈಗೀಗ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ, ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿತ್ತು.)

ತೋಯೇನ ಪೂರಯೇತ್ - ಎಂಬ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಎಷ್ಟುನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು 'ಆಹಾರ ಶಾಸ್ತ್ರ' ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತೀ ಒಂದು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ದೇಹತೂಕಕ್ಕೆ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ೩೦ ಮಿಲಿ ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವೆಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ. 'ಅಯ್ಯೋ ನಂಗೆ ನೀರೇ ಬೇಕಾಗಲ್ಲ, ಎಂದು, ಅದೊಂದು ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯೆಂಬಂತೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಲ್ಲ ಅದು ತಪ್ಪು. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ರುಚಿರುಚಿಯಾಗಿರಲು ನೀರುಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಪಠ್ಯಸಗಳ ಪಾಕ ನಾಲಿಗೆಯ 'ರುಚಿಗ್ರಾಹಿ'ಗಳ ಆಳಕ್ಕೆಳೆದು ರುಚಿಯ ಅನುಭವವಾಗುವುದು.

ನೀರಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿರುವಲ್ಲದುತ್ತದೆ; ತಳುವಾದ ಗಂಜಿಯಿಂಥ 'ಆಹಾರ ರಸ' ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಪೊಕ್ರಾಟಸ್ ಸಹ ೪೩೦ ಬಿ.ಸಿ. ಯಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಸಾಕುವ ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ, ಕುರಿ, ಕೋಳಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಅವು - ಜೀವಮಾನ ಪೂರ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರ ಬೇಕೆಂಬ ಆಶಯ ನಮ್ಮದು. ಅದನ್ನೇ ನಾವೇಕೆ ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ? ಆಹಾರದ ಅಶಿಸ್ತಿನಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೊಟ್ಟು, ಬಿ.ಪಿ., ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದಯಾ ಘಾತಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಿದೆ. 'ನಡೆಯುವುದು' ಎನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಹುತೇಕ ಮರೆತೇ ಹೋಗಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ರೋಗಿಗಳ/ ಓದುಗರ ಮನದಲ್ಲಿ ಮುಟದೇಳುವ ಆಂ ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ/ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಈ ಮಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಓದುಗರು ಅವುಗಳ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆಯೆಂಬ ಆಶಯ ನನ್ನದು. ಕನ್ನಡ ಮಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾಲೆಯ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ರವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಡಾ|| ಸಿ.ಬಿ. ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ,

ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ

ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು	: ಡಾ ಸಿ.ಜಿ. ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ
ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ	: ೧೪-೪-೧೯೪೬ ವಯಸ್ಸು ೬೨
ವ್ರಸಕ್ತ ವಿಳಾಸ	: ಶ್ರೀ ಜಯಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಜೈನಮಂದಿರದ ಬಳಿ, ಗಾಂಧಿಬಜಾರ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ - ೫೭೭ ೨೦೨
ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ	: ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ, ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್ (೧೯೯೪), ಡಿಪ್ಲೊಮಾ- ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರ
ವಿಶೇಷ ಪರಿಣತಿ ವಿಷಯ	: ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್ - ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ
ಉದ್ಯೋಗ	: ವೈದ್ಯರು
ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿ	: ಲೇಖನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು ೨೦೦ : ೧೦೦೦ ಲೇಖನಗಳಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು
ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	: ೭ ಪುಸ್ತಕಗಳು

ಪರಿವಿಡಿ

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ

೧. ಹೃದಯದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನ ಹೇಗೆ? ೧
೨. ಹೃದಯದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳೇನು? ೨
೩. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಎಂತಹ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ? ೩
೪. ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನುವುದೇಕೆ? ೪
೫. ಹೃದ್ರೋಗವು ಉಂಟಾಗುವ ರೀತಿ ಹೇಗೆ? ೪
೬. ಕೊರೊನರಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳೆಂದರೇನು? ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಏನು? ೬
೭. ಆಂಜೈನಾ ರೂಪದ ಎದೆನೋವು ಎಂದರೇನು (ANGINA)? ೮
೮. ಹೃದಯಾಘಾತ ವೆಂದರೇನು? ೯
೯. ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಇತರ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು? ೧೧
೧೦. ಕೊರೊನರಿ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಿದ್ದರೂ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ೧೨
೧೧. ಆಂಜಿಯೋ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಎಂದರೇನು? ೧೨
೧೨. ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿಯೆಂದರೇನು? ೧೨
೧೩. ಔಷಧಗಳಿಂದ ಅಡಚಣೆ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೇ? ೧೩
- ಅಡಚಣೆಯೇ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು (RISK FACTORS) ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ೧೩
- ಅವನ್ನು ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಇರುವಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಅವು ಇಂತಿವೆ. ೧೩
- ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ೧೪
೧೪. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಂದರೇನು? ಹೃದ್ರೋಗ ಬರದಿರಲು ನಾವು ಹೇಗೆ ಬದುಕಬೇಕು? ೧೪
೧೫. ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು? ೧೫

೧೬. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೊರೊನರಿ ಅಡಚಣೆಯಿದ್ದರೂ, ಅವರಿಗೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವವೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಏಕೆ? ೧೬
೧೭. ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವಂತಹ ಗಂಡಾಂತರದ ವಿಷಯಗಳು ಯಾವುವು? ೧೭
- ಅ. ನಾವೇ ತಂದುಕೊಂಡ ಗಂಡಾಂತರದ ವಿಷಯಗಳು. ಅವನ್ನು ನಾವು ತಡೆಹಿಡಿದು ಮುಂದುವರೆಯದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಹೀಗೆನ್ನಬಹುದು. ೧೭
- ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾದ ಅಂಶಗಳು: ಉದಾಹರಣೆಗೆ ೧೭
- ಆ. ತಡೆಹಿಡಿಯಬಹುದಾದ ಅಂಶಗಳು ೧೭
- ಇ. ನಿವಾರಿಸಲೂ, ತಡೆಹಿಡಿಯಲೂ ಆಗದಂಥ ಅಂಶಗಳು ೧೮
೧೮. ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಎಂದರೇನು? ೧೮
- ಜೀವಕೋಶಗಳ ಹೊರಗೋಡೆಯ (cell wall) ರಚನೆಗೆ. ೧೯
 - ನರತಂತುಗಳ ಹೊರಕವಚದ, ಹಾಗೂ ೧೯
 - ಮೆದುಳಿನ ಸರಕಣಗಳ ಹೊದಿಕೆಯ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ೧೯
೧೯. ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡುಗಳೆಂದರೇನು? ೨೦
೨೦. ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು? ೨೦
೨೧. ಹೃದ್ರೋಗದ ಪತ್ತೆಗಾಗಿ ಯಾವ ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ? ೨೧
೨೨. ಸಂಪೂರ್ಣ ತೈಲವರ್ಜಿತ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ ಕೊಡುತ್ತೀರಲ್ಲಾ ಏಕೆ? ೨೨
೨೩. ಎಣ್ಣೆ-ಜಿಡ್ಡುಗಳಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ? ೨೩
೨೪. ಎಣ್ಣೆ ಡಬ್ಬಗಳ ಮೇಲೆ PUFA ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತಾರಲ್ಲ ಹಾಗೆಂದರೇನು? ೨೩
೨೫. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ? ೨೪
೨೬. ಮಾರ್ಜರಿನ್ ರೂಪದ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ? ೨೫

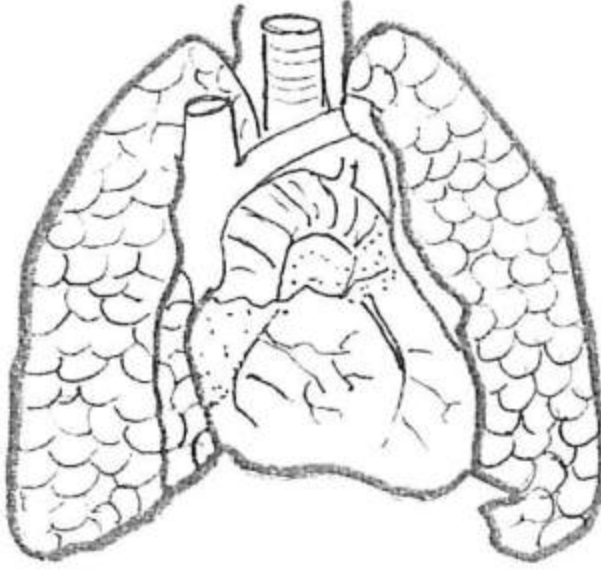
೨೭. ಮೀನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ? ೨೫
೨೮. ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯು 'ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಸ್ನೇಹಿತ' ಎನ್ನುವರಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ? ೨೬
೨೯. ಹಾರ್ಟ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಲಿ, 'ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ರಹಿತ' ಎಂಬ ಆಕರ್ಷಕ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತವಾದದ್ದೆ? ೨೬
೩೦. ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಏಕಿಷ್ಟು ಆರೋಪವನ್ನು ಹೊರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ? ೨೬
೩೧. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಬಳಸರೇಬಾರದೇ? ೨೬
೩೨. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ೨೭
೩೩. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲು ದೇಹದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟದಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆಯೇ? ೨೭
೩೪. ಅಗೋಚರ ಜಿಡ್ಡು ಎಂದರೇನು? ೨೮
೩೫. ದೇಹವು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ೨೮
೩೬. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದೇ? ೨೯
೩೭. ಮಿಲ್ಕಡೈರಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಟೋನ್ಡ್' ಮಿಲ್ಕ್ ನ ಅನುಕೂಲವೇನು? ೩೦
೩೮. ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ? ೩೦
೩೯. ಮೊಸರನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ? ೩೦
೪೦. ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೇ? ೩೧
೪೧. ಲಸ್ಟಿ ಶ್ರೀಖಂಡದಂತಹ ಪಾನೀಯ / ತಿನಿಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದೇ? ೩೧
೪೨. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಎರಡಕ್ಕೂ ಬಿಟ್ಟರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಪ್ರೋಟೀನು ದೊರೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ೩೧
೪೩. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ಮನ್ನು ಯಾವ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುವುದು? ೩೨

೪೪. ಕ್ಯಾಲಿಯಂಗಾಗಿ ಹಾಲಿನಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ.
ಅದು ಸರಿಯೇ? ೩೨
೪೫. ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಹಾಲು ಉತ್ತಮವಾದದ್ದೇ? ೩೨
೪೬. ಹೈಡ್ರೋಜಿಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ೩೩
೪೭. ಹಂದಿ ಕುರಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು
ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ? ೩೩
೪೮. ಕೋಳಿಮಾಂಸ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದೇ? ೩೩
೪೯. ಶ್ರಮ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನೆತ್ತರೊತ್ತಡ. ಎದೆನೋವು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ
ಎನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲ - ನಿಜವೇ? ೩೪
೫೦. ಹೈಡ್ರೋಜಿಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನಬಹುದೇ? ೩೪
೫೧. ತರಕಾರಿಗಳು ಉತ್ತಮವಾದ ಅಹಾರವನ್ನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಏಕೆ? ೩೫
೫೨. ಟೊಮೇಟೋ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಾಗಲಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದ
ತರಕಾರಿಗಳನ್ನುವರಲ್ಲ? ನಿಜವೇ ೩೫
೫೩. ಹೈಡ್ರೋಜಿಗಳು ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ? ೩೬
೫೪. ಹೂಕೋಸು ಸಹ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಹಾರವಂತೆ ಹೌದೇ? ೩೦
೫೫. ತರಕಾರಿ ಹೋಳುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ (ಸಲಾಡ್) ವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ
ಬಹುದೇ? ೩೬
೫೬. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದೇ? ೩೭
೫೭. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದೋ ಅಥವಾ ರಸ ತಯಾರಿಸಿ
ಕುಡಿಯುವುದೋ? ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು? ೩೮
೫೮. ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗಿ ಹೈಡ್ರೋಜಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಹಣ್ಣು ನಿಷಿದ್ಧ? ೩೯
೫೯. ನೇರಳೆಹಣ್ಣು ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದೇ? ೪೦
೬೦. ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯು ಹೈಡ್ರೋಜಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಂತೆ ಹೌದೇ?
೪೧
೬೧. ಹೈಡ್ರೋಜಿಗಳು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದೇ? ೪೨
೬೨. ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ? ೪೨

೬೩. ಬೀಟ್‌ರೂಟನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೇ? ೪೨
೬೪. ಗಣಸು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಕಾರಿಯೇ? ೪೨
೬೫. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆಲ್ಲ ಅಪಫ್ರವೇ? ೪೨
೬೬. ಕೃತಿಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳ ಬಳಕೆ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವೇ? ೪೨
೬೭. ಇದೀಗ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಸರದಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ? ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಳ್ಳೆಯವೇ? ೪೪
೬೮. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಕಾಫಿ ಜವಾವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೇ? ೪೪
೬೯. ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಪರಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ? ೪೪
೭೦. ಮಾದಕ ಪಾನೀಯ ಆವಾಂಶಕಾಲ ಹೇಮಾಟೋಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಮಿತಿಮೀರಿತೆ ಆವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೇ? ಮದ್ಯದ ಅಪಕಾರಿತ್ವ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸತ್ಯವೇ? ೪೬
೭೧. ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿಯೆಂದುವರತ್ತ? ೪೬
೭೨. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್, ಬೋರ್ನಿವಿಟಾಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದೇ? ೪೬
೭೩. ಚಾಕೋಲೇಟುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದೇ? ೪೬
೭೪. ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನುವುದೂ ಕೆಡುಕೇ? ೪೭
೭೫. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಮುದುವೆ - ಮುಂಜಿ ಸ್ನೇಹಕೂಟ ಮುಂತಾದ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ? ೪೭
೭೬. ಹೊಟೇಲುಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಬಹುದೇ? ೪೮
೭೭. ಒಣಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಬಳಸಿದರಾದೀತೆ? ೪೮
೭೮. ಬಾದಾಮಿ ಗೋಡಂಬಿ ಮುಂತಾದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದೇ? ೪೯
೭೯. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ? ೫೦
೮೦. ಕಡಲೇ ಕಾಯಿ ಬೀಜವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ? ೫೦

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ

1. ಹೃದಯದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನ ಹೇಗೆ?



ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ಹುದುಗಿರುವ ಹೃದಯ

ಹೃದಯವೆಂಬುದು ಒಂದು ಮಾಂಸಲವಾದ ಅಂಗ. ಮಾನವನ ಮುಷ್ಟಿಯಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡದಾದ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ "ರಕ್ತ ತಳುಯಂತ್ರ"ವು ಎದೆಗೂಡಿನ ಮಧ್ಯ - ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಕ್ಕೆ ವಾಲಿದಂತೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಮತ್ತು ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಕೆಳಭಾಗಮಾತ್ರವೆಗೆ [Diaphragm] ತಗುಲಿಕೊಂಡಂತಿದೆ. ಇದು ಜೀವನವಿಡೀ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು ಸುತ್ತಲೂ ಎದೆಗೂಡಿನ ಕವಚದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ.

ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಹೃತ್ಪರ್ಣ ಮತ್ತು ಹೃತ್ಪುಕ್ಷಿಗಳೆಂಬ ನಾಲ್ಕುಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಹೃದಯವು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಬಲಹೃತ್ಪರ್ಣವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಭಾಗಗಳಿಂದ ಮಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಡೆದು, ಕ್ಷಣಕಾಲ ಶೇಖರಿಸಿ, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಬಲಹೃತ್ಪುಕ್ಷಿಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ರಕ್ತವು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವು (CO_2) ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಿ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಜನಕವು

ರಕ್ತದೊಳಕ್ಕೆ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಶುದ್ಧಗೊಂಡ ರಕ್ತವು ಎಡಹೃತ್ಯರ್ಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಎಡಹೃತ್ಯರ್ಣಕ್ಕೆ ರವಾಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಎಡಹೃತ್ಯರ್ಣಿಯು ಬಲವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿಸಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಅಯೋರ್ತಾದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗೂ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಎರಡೂ ಹೃತ್ಯರ್ಣಗಳು, ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಹೃತ್ಯುಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವ ದ್ವಿದಳ [Bicuspid] ಮತ್ತು ತ್ರಿದಳ [Tricuspid] ಕವಾಟಗಳು ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಆಯಾ ಹೃತ್ಯುಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಒತ್ತಡವು ಏರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದ್ವಿದಳ ಮತ್ತು ತ್ರಿದಳ ಕವಾಟಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಬಲವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೃದಯದ ಮೊದಲನೇ 'ಲಬ್' ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅಯೋರ್ತಾ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಪಧಮನಿ (Artery) ಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಶುದ್ಧರಕ್ತವೂ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮಲಿನ ರಕ್ತವೂ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅಯೋರ್ತಾ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ರಕ್ತವು ಹಿಂದುರುಗದಂತೆ ಅವುಗಳ ಕವಾಟಗಳು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಹೃದಯದ ಎರಡನೇ 'ಡಬ್' ಶಬ್ದವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವಿಷ್ಟು ಕೆಲಸವು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಗಿದೇ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಬ್, ಡಬ್‌ಗಳ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ 72 ಬಾರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗೂ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಗ್ಲೂಕೋಸು, ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಹ ಅಲ್ಲಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೃದಯವು ಪ್ರತಿನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 5 ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ತಳ್ಳುತ್ತದೆ; 70 ವರ್ಷದ ಜೀವನಾವಧಿಯಲ್ಲಿ 70 ಕೋಟಿ ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ತಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಹೃದಯವು ಪಡೆದಿದೆ. ಇಂಥ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸರಿ ಸಮಾನವಾದ ಪಂಪನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಮಾನವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

2. ಹೃದಯದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳೇನು?

ಹೃದಯದ ಎಡಹೃತ್ಯುಕ್ತಿಯು ಬಲವಾದ ಸ್ನಾಯುವಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ರಭಸದಿಂದ ಅದು ತಳ್ಳಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಸ್ನಾಯುವು ಬಲಯುತವಾಗಿದೆ. ಅಯೋರ್ತಾದ (ಮೂಲಕ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ತುತ್ತ ತುದಿಯವರೆಗೂ ರಕ್ತವನ್ನು) ತಲುಪಿಸಲೇ ಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯು ಹೃದಯಕ್ಕೆಿದೆ - ಅದು,

- ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಶ (Tissue) ಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

- ವಿಟಮಿನ್ನು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಬದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ (ಅ) ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಕಸವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಸೋಸು ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಸವು ಹೊರಚಿಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟು ಮೂತ್ರದೊಡನೆ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. (ಆ) ಚಯಾಪಚಯದ (Metabolism) ಫಲವಾಗಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡ ಇಂಗಾಲಾಹ್ಲವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಬಲ-ಹೃತ್ಕರ್ಣದ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಗಾಳಿಯಿಂದ ಆಹ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೀರಿ ಇಂಗಾಲಾಹ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಂಗಾಲಾಹ್ಲವು ನಿಶ್ವಾಸದ ಗಾಳಿಯೊಡನೆ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಗಗಳ ವಿತರಣೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹೊರಹಾಕುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸರಕು ಸಾಗಣೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

3. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಎಂತಹ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ?

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

- ಅ. ಜನ್ಮದತ್ತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೃದಯದ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ, ನಿಶ್ಯಕ್ತ ಕವಾಟಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿನ ಇತರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಹೃದಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಆಘಾತ-ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರುಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಕಾರ್ಡೈಟಿಸ್.
- ಇ. ಯೌವನದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಂದ ನ್ಯೂನತೆಗಳು: ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಿಫಿಲಿಸ್‌ನಿಂದ ಅಯೋರ್ಟಾದ ಕವಾಟ ರೋಗ.
- ಈ. ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೊರೊನರಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.
- ಉ. ಇತರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು - ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ, ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಚ್ಚರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಮಾಹಿತಿಗಳು

- ಮಾನವ ಹೃದಯವು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 35 ದಶಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತದೆ.
- 75 ವರ್ಷಗಳ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಒಂದು ದಶಲಕ್ಷ ಬ್ಯಾರೆಲ್‌ಗಳಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ತಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹೃದಯವು ಪುರುಷರದ್ದಕ್ಕಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತದೆ.
- ಮಾನವ ಹೃದಯದ ತೂಕವು ½ ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ; ಒಂದು ಪೌಂಡಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ.
- ಅದು ರಕ್ತವನ್ನು 30 ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ದೂರ ಚಿಮ್ಮುವಷ್ಟು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದು ಬೆಳಗಿನ 8 ರಿಂದ 9 ಘಂಟೆಯ ಒಳಗೇ.

ಈ ಲೇಖನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊರೊನರಿ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ (Coronary heart disease) ಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೃದ್ರೋಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸೋಣ. ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುವವರ ಪೈಕಿ ಈ ಗುಂಪಿನವರೇ ಶೇಕಡಾ 90 ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ದುರ್ದೈವದ ಸಂಗತಿ.

4. ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನುವುದೇತಕ್ಕಿ?

ಕೊರೊನರಿ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ, ದುಶ್ಚಟಗಳ ದಾಸರಾಗಿ, ತಿಳಿದೂ ತಿಳಿದೂ ಜನ ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. 'ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ಮಾಡ್ತಾರೆ ತಪ್ಪು'. ನಂತರ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂ. ಹಣವನ್ನು ವೆಚ್ಚಮಾಡಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು 'ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ಕಾಯಿಲೆ' ಯೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

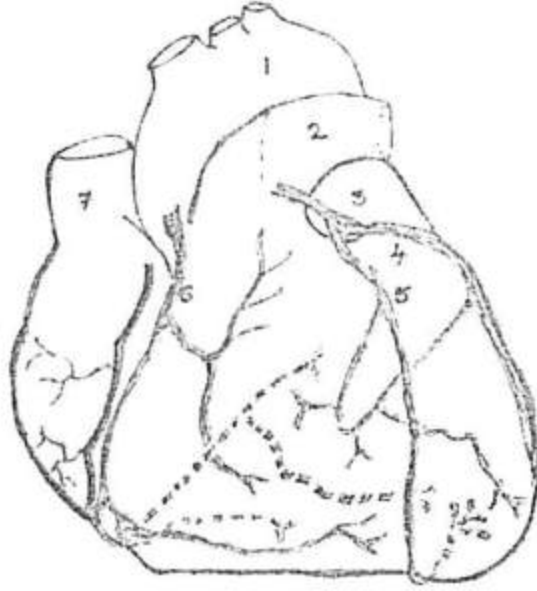
5. ಹೃದ್ರೋಗವು ಉಂಟಾಗುವ ರೀತಿ ಹೇಗೆ?

ಮಾನವನ ಹೃದಯವು ಒಂದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಪಂಪು. ಅದನ್ನು ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಜತನದಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ, ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪಗಳ ವಿಪರೀತಬಳಕೆ, ಸಿಗರೇಟು

ಸೇವನೆ, ತಂಬಾಕು ಬಳಕೆ, ಆತಂಕಭರಿತ ಮನೋಭಾವ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿರುವುದು, ಅವಸರ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡುಗಳು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ದುರ್ದೈವದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಯಾವ ಸೂಚನೆಯೂ ಕಂಡುಬರದಿರುವುದು. ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ರೋಗ ಬಲಿತ ಮೇಲೆಯೇ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಶೇಕಡಾ 40-50 ರಷ್ಟು ಅಡಚಣೆಯಿದ್ದಾಗಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಕಂಡುಬರದು. ಆತ ತನ್ನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಶೇಕಡಾ 70 ರ ಅಡಚಣೆ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ನಾಲ್ಕುಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆದರೆ ಏದುಸಿರು, ಆಯಾಸಗೊಂಡರೆ ಎದೆನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ 'ಕೊರೊನರಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾಯಿಲೆ' (Coronary heart disease) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಎದೆನೋವಿಗೆ ಆಂಜೈನಾ (Angina pectoris) ಪೆಕ್ಟೋರಿಸ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

6. ಕೊರೊನರಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳೆಂದರೇನು? ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಏನು?



ಹೃದಯದ ಕೊರೊನರಿ ಆರ್ಟರಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಚಿತ್ರ

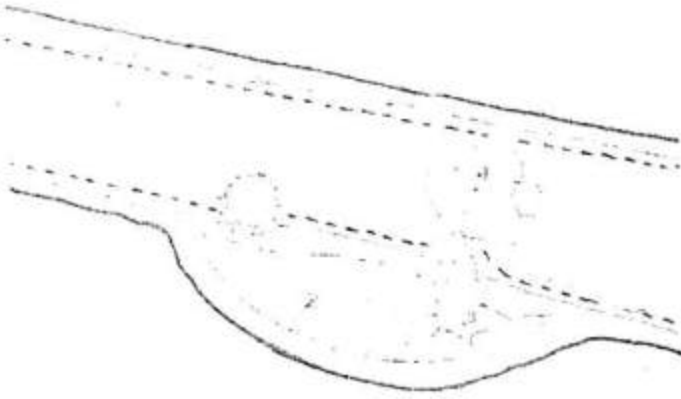
ಚುಕ್ಕೆಗೆರೆಗಳು-ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಿಂಬದಿ ಮತ್ತು ತಳದ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ

1. ಅಯೋರ್ಟಾದ ಕಮಾನು. 2. ಎಡ ರ್ವಾಸಕೋಶದ ಆರ್ಟರಿ. 3. ಎಡ ಹೃತ್ಕರ್ಣ. 4. ಎಡ ಕೊರೊನರಿ ಆರ್ಟರಿ. 5. ಎಡ ಕೊರೊನರಿ ಆರ್ಟರಿಯ ಮುಂಭಾಗದ ಕವಲು 6. ಬಲ ಕೊರೊನರಿ ಆರ್ಟರಿ 7. ಮೇಲಿನ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳ.

ತನ್ನ ಭಿತ್ತಿಯೊಳಗೆ ಸದಾ ರಕ್ತವು ತುಂಬಿದ್ದರೂ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಅದೃಷ್ಟ ಹೃದಯಕ್ಕಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅದು ಅಯೋರ್ಟಾದ ಮೊದಲ ಕವಲಾದ ಕೊರೊನರಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಜೊತೆ ಕೊರೊನರಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಅಯೋರ್ಟಾದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಕವಲುಗಳಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಕೊರೊನರಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳೆಂದು ಅವಕ್ಕೆ ಹೆಸರು. ಬಲ ಕೊರೊನರಿನಾಳವು ಸುಮಾರು 1/2 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದು ಹೃದಯದ ಬಲಭಾಗದ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾ ಹಲವಾರು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕವಲುಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಬಲಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಡ ಕೊರೋನರಿ ರಕ್ತನಾಳವು ಅಯೋರ್ಟದಿಂದ ಹೊರಬಂದೊಡನೆ ಎರಡು ಕವಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಹೃದಯದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾ ಆಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಎಡಹೃತ್ಪುಷ್ಕಿಯೂ ಸಹ ಈ ನಾಳದಿಂದಲೇ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕವಲು ಹೃದಯದ ಎಡಭಾಗವನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದು ಹೃದಯದ ಹಿಂಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ (Circumflex Coronary artery) ಸರ್ಕಂಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಕೊರೋನರಿ ಧಮನಿ ಎಂದು ಹೆಸರು.



ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುವ ರೀತಿ

1. ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳಭಾಗ. ರಕ್ತವು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ
2. ರಕ್ತನಾಳದ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ. ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ತುಂಬಿದೆ.
3. ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹ.
4. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪು→ಅಡಚಣೆ

ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕವಲುಗಳು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೂ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತವೆ; ಕೆಲವು ಕವಲುಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ನಾಯುವಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಒಂದು ರಕ್ತನಾಳದ ಕವಲಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅನಾಸ್ತೋಮೋಸಿಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಆದರೆ ಹೃದಯದ ಅವಿರತ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವ ರಕ್ತವು ಏನೇನೂ ಸಾಲದು. 'ರಾವಣನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಕೆ'

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

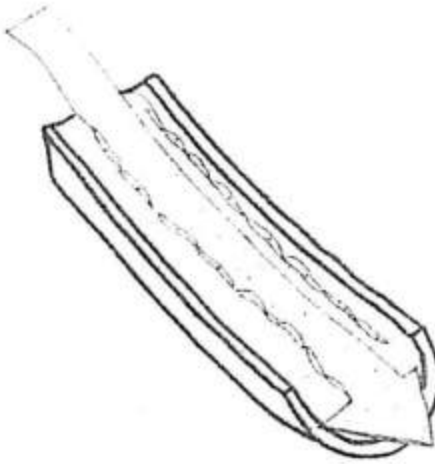
ಮಜ್ಜೆಗೆ' ಎಂಬಂತಾಗುತ್ತದೆ.



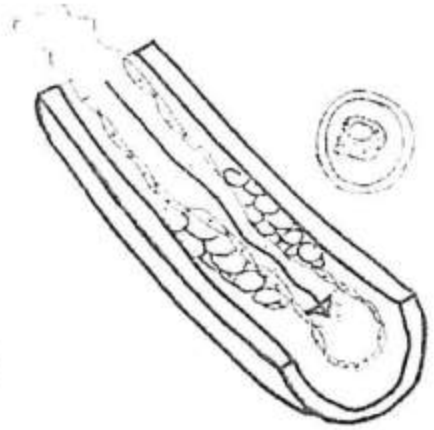
ಅಥೆರೋ ಸ್ಕ್ಲೋರೋಸಿಸ್

ಜೀವನದ 4-5ನೇ ದಶಕದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಚಿತ್ರ.

ಅಡಚಣೆಯು ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪು, ಮೃದುಸ್ನಾಯು ಎಳೆಗಳು, ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹ, ಕಾಲ್ಸಿಯಂ ಒಕ್ಕೂಟಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



ಆರೋಗ್ಯವಂತ ರಕ್ತನಾಳ
ರಕ್ತದ ಸರಾಗ ಹರಿವು



ಅಂಕುಡೊಂಕಾದ ರಕ್ತದ ಹರಿವು

7. ಆಂಜೈನಾ ರೂಪದ ಎದೆನೋವು ಎಂದರೇನು (Angina)?

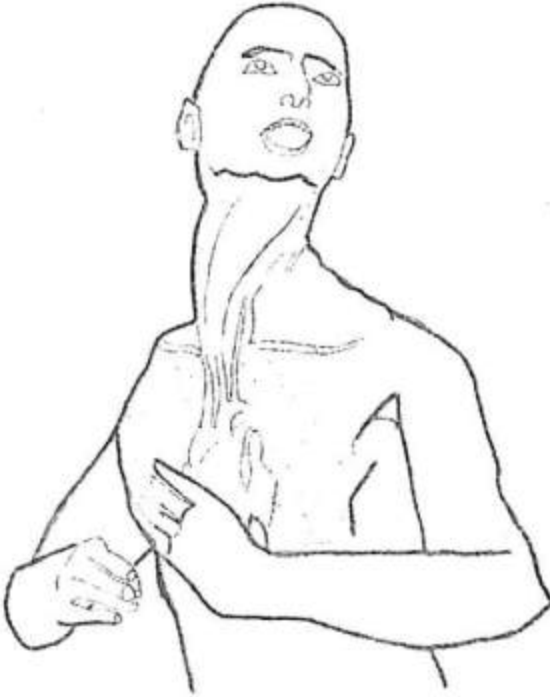
ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆಯು ಶೇಕಡಾ 70 ನ್ನು ಮೀರಿದಾಗ ಆ ನಾಳದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವು ಪೋಷಣೆಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊರತೆಯ ಅಳಲು ಎದೆನೋವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಡೆದಾಗ ಬರುವ ಏದುಸಿರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆಂಜೈನಾ ಎದೆನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಆಂಜೈನಾ ಎದೆನೋವು ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎದೆಮೂಳೆಯ ಹಿಂದೆ ಆರಂಭಗೊಂಡು ನಂತರ ಎದೆಯ ತುಂಬಾ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಡತೋಳಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಲತೋಳಿಗೂ ಹರಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ದವಡೆಗೂ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಕ್ಕೂ ಹರಡಬಹುದು.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಮಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕಿ ನೋವು 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ಏದುಸಿರು, ಬೆವರುವಿಕೆ, ವಾಕರಿಕೆ ವಾಂತಿ, ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲೆ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಎದೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿದಂತಾಗುವುದು, ನಿಶ್ಚಕ್ತಿ, ಅಲ್ಪ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅತಿಯಾದ ಆಯಾಸ ಮುಂತಾದವು ಆಂಜೈನಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ ಶೇಕಡಾ 70 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಾರ್ಪಾಟು ಅಗತ್ಯ. ಒಂದಿಷ್ಟು ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

8. ಹೃದಯಾಘಾತ ವೆಂದರೇನು?

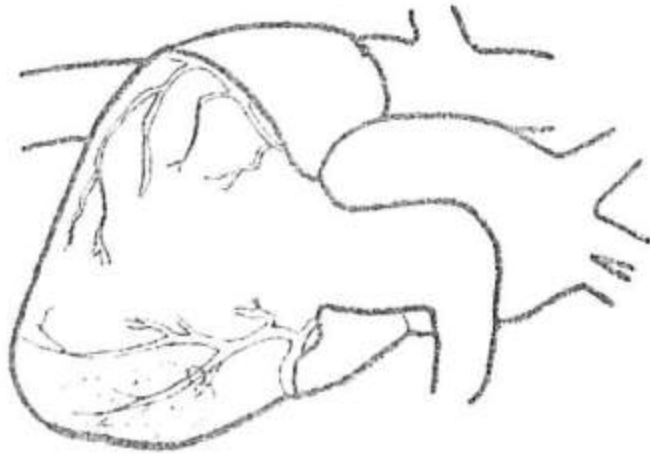


ಹೃದಯಾಘಾತ - ಎದೆ ನೋವಿನ ಹರವು

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಎಂದರೆ ಹೃದಯದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಸಾವು ಎಂದರ್ಥ. ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಕರೋನರಿ ಆರ್ಟರಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಡಚಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಯಾಗದಿರುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

- ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಂ ಮೂಳೆಯ ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತಿದಂಥ ಹಿಂಡುವಂಥ ನೋವು, ಎದೆತುಂಬಿದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲೂ ನೋವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು.
- ನೋವು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರಬಹುದು.
- ಭುಜಗಳಿಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬದಿಗಳಿಗೆ, ದವಡೆಗೆ, ತೋಳುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿಗೆ ನೋವು ಹರಡಬಹುದು.
- ಎದೆ-ಬೆನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆವರಬಹುದು.
- ಎದೆ ಬಿಗಿದಂತಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎದೆಉರಿ, ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆತಂಕ, ಹೆದರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮವು ತನ್ನ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪೇಲವವಾಗುತ್ತದೆ.



ಮುಂಭಾಗದ ಹೃದಯಾಘಾತ

ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳಪದರದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಾಗುವ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡುಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಡಚಣೆಯು ಶೇಕಡಾ 70, 80, 90ಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಒಳಪದರವು ಹಿಗ್ಗುತ್ತಾ ಮುನ್ನಡೆದು ಕಡೆಗೊಮ್ಮೆ ಬೆಲೂನಿನಂತೆ ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಹೊರಚೆಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಶೇಕಡಾ 100ಕ್ಕೆ ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿದ್ದ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಪೋಷಣೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗಿ ಅದು ಸಾವಿನ ಸಮೀಪ ಜಾರ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತನೋವು ಬೆವರು, ಗಾಬರಿ, ಮಂಕು, ಆತಂಕ ಮುಂತಾದವು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೇ ಹೃದಯಾಘಾತವೆನ್ನುವುದು, ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಪರ್ಯವಸಾನವಾಗಬಹುದು.

'ತೀವ್ರ ಹೃದಯಾಘಾತ' ಎಂದರೇನು?

ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅದು ಶೇಕಡಾ 40 ಅಥವಾ 50 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಉಪಚಾರ ದೊರೆತರೆ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬದುಕಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾವಿನೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಹೃದಯಾಘಾತ (Massive heart attack) ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಹೃದಯಾಘಾತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೂ ಅದು ಎಡಹೃತ್ತುಕ್ಷಿಯ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಾಳವೇ ಕಿರಿದಾದರೆ (spasm) ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ತಲುಪುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರೋಗಿಯು ನಿರಚ್ಚರ ಸ್ಥಿತಿ (coma) ಗೆ ತಲುಪಿ ನಂತರ 'ಮೆದುಳುಸಾವಿಗೆ' ಈಡಾಗುತ್ತಾನೆ. (Brain death).

9. ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಇತರ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು?

ಹಬ್ಬದ ಊಟದಿಂದ ಭಾರವಾದ ಹೊಟ್ಟೆ, ಕೋಪತಾಪಗಳಿಂದ ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಚಳಿಗಾಲದ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ, ವಿಪರೀತ ಶ್ರಮದಿಂದಾದ ದೇಹಾಲಸ್ಯ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು.

10. ಕೊರೊನರಿ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಿದ್ದರೂ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯ. ರಕ್ತನಾಳದ ಅಡಚಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅಡಚಣೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕರಿದಿಂಡಿಗಳು, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ತುಪ್ಪ ಎಣ್ಣೆಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ತರಕಾರಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು.

11. ಆಂಜಿಯೋ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಎಂದರೇನು?

ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಎಂದರೆ ಕೊರೊನರಿ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಬೆಲೂನ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಲೂನಿನಂತಹ ಹಿಗ್ಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವ ನಾಳವನ್ನು ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹಾಯಿಸಿ ಅಡಚಣೆಯಿರುವ ತಾಣವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೆಲೂನನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದ್ದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಧಮಿನಿಯ ಗೋಡೆಯೊಳಗೇ ಒತ್ತಿ ನಾಳವನ್ನು ಅಗಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಪುನಃ ಕಿರಿದಾಗದಂತೆ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೋಹದ "ಸ್ಟೆಂಟ್" (Stent) ಎಂಬ, ರಂಧ್ರಗಳಿರುವ ಕೊಳವೆಯಂತಹ ಅಳವಡಿಕೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಟ್ಟು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಟೆಂಟ್ ಅಳವಡಿಕೆಯು ಒಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನವಷ್ಟೇ. ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆಂಟ್‌ನ ಆಚೀಚೆ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರಲಾರಂಭಿಸಿ ಅಡಚಣೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

12. ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿಯೆಂದರೇನು?

ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 'ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ' ಸಹಾ ಒಂದು. ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಭಾಗವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇಬಿಟ್ಟು ಅಯೋರ್ಟಾ ಮತ್ತು ಅದರ ಮುಂದಿನ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಜೋಡಣೆಯಾಗುವಂತೆ 'ಕಾಲಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಧಮನಿ' ಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೊಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತವು ಹೊಸನಾಳದ ಮೂಲಕ

ಹರಿದು ಮುಂದೆ ಮೊದಲನೆ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆದ್ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಹನಗಳು ಊರನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸದೆ. ಊರಿನ ಒಂದು ತುದಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಗೆ ಬೈಪಾಸ್ ರಸ್ತೆಯ ಮೂಲಕ ಸಂಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ? ನಗರದ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಬೈಪಾಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹ.

ಬೈಪಾಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದೇನೋ ಸರಿಯೇ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ. ಅದೂ ಸಹ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು 4-5 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎದೆನೋವಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗಾಗಿಯೇ I.C.C.U (ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕರೂನರಿ ಕೇರ್ ಯೂನಿಟ್)ಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸನ್ನದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

13. ಔಷಧಗಳಿಂದ ಅಡಚಣೆ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ?

ರಕ್ತವು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಯ ಬಳಕೆ, ನಾಳಗಳನ್ನು ಅಗಲಗೊಳಿಸಲು ನೈಟ್ರೋಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಸ್ಟಾಟಿನ್ (Statin) ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು, ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಬಹುದು. ಮೂಲಕಾರಣವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸದಿದ್ದರೆ ಇದೂ ಸಹ ಒಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನವೇ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.

- ಅಡಚಣೆಯೇ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು (Risk factors) ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಅವನ್ನು ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಇರುವಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಅವು ಇಂತಿವೆ.

- ರಕ್ತ - ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ (ಬೆಳಗಿನ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ) 80-100 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ / 100 ಮಿ.ಲೀ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ

- ರಕ್ತ - ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ (ಊಟದ ನಂತರ) 140 - 160 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ / 100 ಮಿ.ಲೀ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

- ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ 140 / 90 ಮಿ.ಮೀ. ಪಾದರಸ
- ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ 130 - 160 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ / 100 ಮಿಲೀ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ
- ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡು 60 - 120 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ / 100ಮಿಲೀ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ,

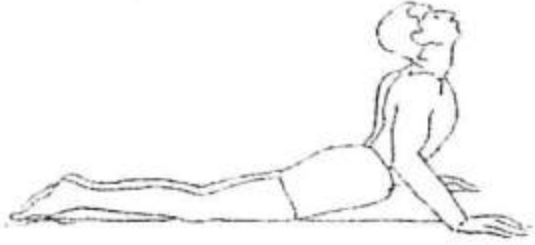
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು
- ದೇಹ ತೂಕದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವುದು
- ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು
- ಆತಂಕ ರಹಿತ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು
- ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು,
- ತರಕಾರಿಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು,
- ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೈಬಿಡುವುದು
- ಮಿತ ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

14. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಂದರೇನು? ಹೃದ್ರೋಗ ಬರದಿರಲು ನಾವು ಹೇಗೆ ಬದುಕಬೇಕು?

ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು, ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುವ ಸೌಮ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು, ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಧ್ಯಾನ ಭಜನೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಗುಹೋಗುಗಳಲ್ಲಿ

ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಇವೇ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಡಚಣೆಯು ಕೆಲಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕರಗಿಯೂ ಹೋಗುವುದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.



ಭುಜಂಗಾಸನ



ಹಲಾಸನ

15. ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು?

ಹೃದ್ರೋಗವೆಂದರೆ ಕೊರೊನರಿ ಅಪಧಮನಿಗಳ ರೋಗ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಡಚಣೆಯಿಂದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯ ಕೊರತೆ, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಎದೆನೋವು ಇವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ನೋವಿನ ಅಂಶವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈ ರೀತಿಯ ನೋವಿಗೆ ಆಂಜೈನಾ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಜನರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗ, ಹೆದರಿಕೆಗಳಿಂದಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಮಹಡಿಯ ಮೆಟ್ಟಲನ್ನು ಹತ್ತುವಂಥ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಭೂರಿಭೋಜನದ ನಂತರ ಇಂಥ ನೋವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಎದೆಯಮೇಲೆ ಏನೋಭಾರವಿಟ್ಟಂತೆ, ಯಾರೋ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒತ್ತುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವ ನೋವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ನೋವು ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಎಡಗೈ ಉದ್ದಕ್ಕೂ, ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಬಿಗಿದಂತಾಗಿ ದವಡೆಯವರೆಗೂ ಅದು ಆವರಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಏದುಸಿರೂ, ಬೆವರೂ ಬರಬಹುದು.

'ವಿಪರೀತ ನೋವು' ಅನ್ನಿಸದ ಅಂಜೈನಾ ಎದೆನೋವು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಿದ್ದು, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 'ಹಿಂದೆ ಇಂಥದ್ದೇ ನೋವಿಗೆ' ವೈದ್ಯರು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ನೋವು ಶಮನವಾದೀತು. ಇಂತಹ ನೋವನ್ನು ಎದೆನೋವೆಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಒಮ್ಮೆ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದ ಹೃದ್ರೋಗಿಗೆ ಈಗ ಬಂದಿರುವ ನೋವು ಆಂಜೈನಾ ನೋವು ಹೌದೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದರ ಜ್ಞಾನವು ಲಭಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಅವಧಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಆಂಜೈನಾವು ಹೃದಯಾಘಾತದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

16. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೊರೊನರಿ ಅಡಚಣೆಯಿದ್ದರೂ, ಅವರಿಗೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವವೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಏಕೆ?

ನಿಜ, ಹಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮೊದಲನೇ ಬಾರಿಗೇ ಮರಣಾಂತಿಕವಾದ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದೆಂದೂ ಅವರಿಗೆ ಎದೆನೋವಿನ ಅನುಭವವೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣವಿಷ್ಟೇ. ಅವರ ಆಲಸ್ಯದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಬಂದಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅಲ್ಪವೇಪೋಷಣೆಸಾಕಾಗಿ ನೋವಿನ ಅನುಭವವೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವೇಗವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 70 - 80ನ್ನು ಮೀರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಠಿಣವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವೇಗವು 120-130ಕ್ಕೆ ಏರಿ, ಪೋಷಣೆ ಸಾಲದೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಎದೆನೋವು ಬರುತ್ತಿದೆಯೆಂದಾದಲ್ಲಿ ಅವರ ಅಪಧಮನಿಯ ಅಡೆತಡೆ ಶೇಕಡಾ 70ನ್ನು ದಾಟಿದೆಯೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಆದರೂ ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ 30-40 ರ ಅಡೆತಡೆಯಿದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾವಿಗೀಡಾದನೆಂದರೆ ಅದು ರಕ್ತನಾಳದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಂಕುಚನೆಯಿಂದ ಆಗಿದೆಯೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಅಂಥ ಸಂಕುಚನವು ಆತಂಕದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿಪರೀತ ಚಳಿಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಂಬಂಧಿ ಸಾವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

17. ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವಂತಹ ಗಂಡಾಂತರದ ವಿಷಯಗಳು ಯಾವುವು?

ಗಂಡಾಂತರದ ಅಂಶಗಳು ಹೃದ್ರೋಗದ ವೇಗವನ್ನು ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಅ. ನಾವೇ ತಂದುಕೊಂಡ ಗಂಡಾಂತರದ ವಿಷಯಗಳು. ಅವನ್ನು ನಾವು ತಡೆಹಿಡಿದು ಮುಂದುವರೆಯದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವನ್ನು ಹೀಗೆನ್ನಬಹುದು.

ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾದ ಅಂಶಗಳು: ಉದಾಹರಣೆಗೆ

- ಆತಂಕಭರಿತ ಜೀವನ
- ಧೂಮಪಾನ
- ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಬ್ರಾಂದಿ, ವಿಸ್ಕಿಯ ಸೇವನೆ
- ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಚಟ
- ಆಮ್ಲೀಕರಣ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಳಸದಿರುವುದು
- ವ್ಯಾಯಾಮ ರಹಿತ ಆಲಸಿದ ಜೀವನ
- ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ

ಮುಂತಾದವು.

ತಡೆಹಿಡಿಯಬಹುದಾದ ಅಂಶಗಳು

- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಬಿ.ಪಿ)
- ಡಯಾಬಿಟಿಸ್
- ಬೊಜ್ಜು
- ಹೆಚ್ಚಾದ ದೇಹದ ತೂಕ

ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾಗದು. ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ತಡೆಹಿಡಿದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಷ್ಟೇ. ಬೊಜ್ಜು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು

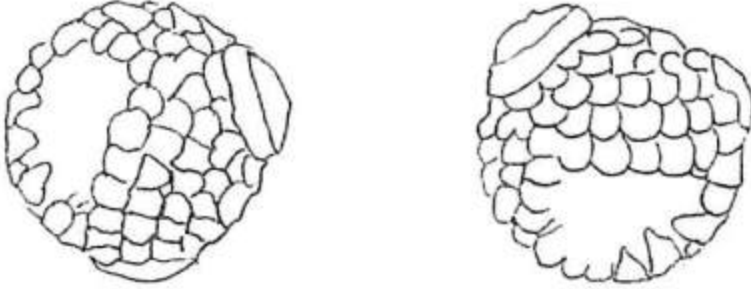
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸೇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಇ. ನಿವಾರಿಸಲೂ, ತಡೆಹಿಡಿಯಲೂ ಆಗದಂಥ ಅಂಶಗಳು

- ವಯಸ್ಸು
- ಲಿಂಗ
- ವಂಶಗುಣ

18. ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಎಂದರೇನು?



ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಬ್ಯಾಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಗುಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್

- ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್, ಎಣ್ಣೆಯಂತೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲಾರದು. ಹಾಗಾಗಲು ಅದು ಲೈಪೋ ಪ್ರೋಟೀನಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಪ್ರೋಟೀನಿನೊಡನೆ ಬೆರೆತಾಗ ಅದು ಲೋ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ LDL ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಪ್ರೋಟೀನಿನೊಡನೆ ಬೆರೆತಾಗ ಹೈ - ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ HDL ಆಗುತ್ತದೆ.
- LDL ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಅದು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಗೆ ಶೇಖರಗೊಂಡು ರಕ್ತದ ಹರಿವಿಗೆ ಭಾಗಶಃ ತೊಂದರೆ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು, ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಡಚನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- HDL ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದು ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಯಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲನ್ನು ಹೀರಿ

ತೆಗೆದು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡು ನಂತರ ಮಲದೊಡನೆ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಎಂಬುದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ವಿಧದ ಕೊಬ್ಬು. ದೇಹವೇ ತನ್ನೊಳಗೆ (ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ) ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ನೊಡನೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದು ಮೃದುವಾದ, ಜಿಗುಟಾದ ವಸ್ತು.

ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು 27 ಕಾರ್ಬನ್ ಅಣುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗವು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ.

- ಜೀವಕೋಶಗಳ ಹೊರಗೋಡೆಯ (cell wall) ರಚನೆಗೆ,
- ನರತಂತುಗಳ ಹೊರಕವಚದ, ಹಾಗೂ
- ಮೆದುಳಿನ ನರಕಣಗಳ ಹೊದಿಕೆಯ ತಯಾರಿಕೆಗೆ

ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಬೇಕೇಬೇಕು ಪ್ರತೀ 100 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 130 ರಿಂದ 200 ಮಿಲಿ.ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 160mg ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು.

ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಅದರ ಮಟ್ಟ 250 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ನ್ನೂ ಮೀರುವುದುಂಟು. ಮೊಟ್ಟೆ, ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಕೆನೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಶ್ರೀಖಂಡ, ಕೆನೆಮೊಸರು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಮತ್ತು ಚಾಕೋಲೇಟುಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ತುಂಬಿದೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲನ್ನು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ತಾನೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುವ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು; ದಿನಕ್ಕೆ 8ರಿಂದ 10 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದ ಪಡೆದರೆ ಸಾಕು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲು ಮೆದುಳು, ಹೃದಯಗಳ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲುಗಳ ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ (LOW density cholesterol) ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು 'ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ರೂಪದಲ್ಲೂ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.

ಪಠ್ಯಾಹಾರ, ಧೂಮಪಾನ ವರ್ಜನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂತಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಧಿಕ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ [High Density lipid cholesterol], HDLC ಅನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ, ಅದರೊಡನೆ ಸಂಯೋಗಗೊಳ್ಳುವ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೊರೊನರಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲನ್ನು ಸಹ ಕರಗಿಸಬಲ್ಲದು.

ಪ್ರತೀ 100 ಮಿ.ಲೀ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 40 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಅಧಿಕ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ; ಆದರೆ ಇದರ ಮಟ್ಟವು ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ 40ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯೇ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು.

19. ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡುಗಳೆಂದರೇನು?

ಹಾಗೆಂದರೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಕಣಗಳು ಎಂದಷ್ಟೇ ಅರ್ಥ, ಮೂರು ಗ್ಲಿಸರಾಲ್ ಕಣಗಳು ಒಂದು ಜಡ್ಡಿನ ಕಣದೊಡನೆ ಸಂಯೋಗಗೊಂಡು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಆಗಿದೆ. ಇದೂಸಹ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನಂತೆ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇದರ ಮಟ್ಟ ಶೇಕಡಾ 160 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನ್ನು ಮೀರದಿರುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ.

20. ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು?



ಸ್ಪಿಗ್ಮೋ ಮ್ಯಾನೋಮೀಟರ್

ಹಾಗೆಂದರೆ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತದ ಮೇಲೆ ಅದರಗೋಡೆಯ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯು ಒಡ್ಡುವ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅಂದರೆ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಬಲ ಪ್ರಯೋಗವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಯು ಬಿರುಸುಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವೂ ಏರುತ್ತದೆ.

120/80 ರಿಂದ 140/90 ರ ವರೆಗಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಒತ್ತಡ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಎಷ್ಟೋವೇಳೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದರೂ ಹಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅದರ ಅನುಭವವೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 180, 200 ವರೆಗಿನ ಒತ್ತಡವು ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸದೆ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಡದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಡದೇ ಹೋಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ದುರ್ಬಲತಾಣಗಳಿಗೆ ಅನ್ಯೂರಿಸಂ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಸಾವೂ ಸಹ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನೆತ್ತರೊಡ್ಡಕ್ಕೆ 'ನಿಶ್ಯಬ್ದಕೊಲೆಗಾರ' ನೆಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಏರೊತ್ತಡದಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಆಂಜೈನಾ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಎಡಹೃತ್ಯುಕ್ತಿಯ ಸೋಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

21. ಹೃದ್ರೋಗದ ಪತ್ತೆಗಾಗಿ ಯಾವ ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ?

1. ಇ.ಸಿ.ಜಿಯು (ವಿದ್ಯುತ್ ಹೃದಯ ರೇಖಾಚಿತ್ರಣ) ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರು ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಬೀರದೆ ಅದರ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಹೃದಯದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ರೇಖಾಚಿತ್ರಣವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಟಿ. ಎಮ್.ಟಿ (ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲ್ ಟೆಸ್ಟ್)

ಕೊರೊನರಿ ನಾಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಇ.ಸಿ.ಜಿಯು ಸೋತಾಗ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿರತನಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಹೃದಯದ ವೈಪರೀತ್ಯವನ್ನು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

3. ಇಖೋ - ಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಫಿ

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಹೃದಯದ ಕೋಣೆಗಳ ಸಂಕುಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಗೋಡೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

4. ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಂ:

ಕೊರೊನರಿ ನಾಳದೊಳಕ್ಕೆ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ನಿರೋಧಕ ವಸ್ತುವನ್ನೂ ತುಂಬಿ - ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಿದೆ, ಅವುಗಳ ಶೇಕಡಾವಾರು ಪ್ರಮಾಣವೆಷ್ಟು? ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಜೊತೆಗೆ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಬೈಪಾಸ್-ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ರೋಗಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

22. ಸಂಪೂರ್ಣ ತೈಲವರ್ಜಿತ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೈಡ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ ಕೊಡುತ್ತೀರಲ್ಲಾ ಏಕೆ?

ಹೃದಯದ ಅಪಧಮನಿಗಳಾದ ಕೊರೊನರಿ ಆರ್ಟರಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವಿಕೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗಲು ಹಲವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸವೇ ಹೌದು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡುಮಾತಿಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಹಿಂದೂ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಗಳ ಸಂಭ್ರಮ ಜೋರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಗಳ ಬಳಕೆಯಂತೂ 'ಅತಿ' ಎನ್ನಿಸುವಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಲ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ತುಪ್ಪ ತಿನ್ನು ಎನ್ನುವ ಹೇಳಿಕೆ ಇಂಥ ದಿನಗಳಿಗೇ ಮೀಸಲು, ಇಂಥ ಆಹಾರದಿಂದ ದೊರಕುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳೂ ವಿಪರೀತವೇ. ದೈನಂದಿನ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಉಳಿದ ಆಹಾರವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಬೊಜ್ಜು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳು, ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸಿರೈಡುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಮೈ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಜಿಡ್ಡುರಹಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೇಕಾಗುವ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ದೇಹವು

ಈ ಸಂಗ್ರಹಗಳಿಂದ ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಅಂದರೆ ಅಡಚಣೆಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಜಿಡ್ಡಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅಗತ್ಯ.

23. ಎಣ್ಣೆ-ಜಿಡ್ಡುಗಳಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

ಎಲ್ಲ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲೂ ಕೊಬ್ಬು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡಿನ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡಿನ ಹೆಚ್ಚಳವು ಶೇಕಡಾ 160 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿದಾಗ ಅದು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಮೈ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ನಾಳಗಳ ಒಳವ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ರಕ್ತದ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವಂಥವೇ.

ಹಾಗೆಂದು ಎಣ್ಣೆ ಜಿಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ದೂರಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಅಲ್ಲವೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮನದಲ್ಲೇಳುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅವರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಜಗಜಾಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಅವರು ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೂ ಮೈಮುರಿದು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಯಂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು! ಟಿ.ವಿಯ ಮುಂದೆಕುಳಿತು ಕುರುಕುಂಡಿಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲುತ್ತಾ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಕಾರು ಓಡಿಸುವುದು, ಟೆಲಿಫೋನ್ ಸಂಭಾಷಣೆ ಮುಂತಾದವು ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇನೂ ಆಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ತಿಂದ ಜಿಡ್ಡೆಲ್ಲಾ ಮೈಯೊಳಗೇ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

24. ಎಣ್ಣೆ ಡಬ್ಬಗಳ ಮೇಲೆ PUFA ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತಾರಲ್ಲ ಹಾಗೆಂದರೇನು?

PUFA ಎಂಬುದು ಪಾಲಿ ಅನ್‌ಸಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಎಂಬುದರ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪ. ಹಾಗೆಂದರೇನೆಂದು ವಿವರಿಸುವ ಮೊದಲು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡಿನ ರಚನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಗ್ಲಿಸರಾಲ್‌ನೊಡನೆ 3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲದ ಕಣಗಳು ಸಂಯೋಗಗೊಂಡು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡು ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ 'ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲ'ದ ಕಣವು ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಬನ್ ಅಣುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಕಾರ್ಬನ್‌ನ ಅಣುವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಇತರ ಅಣುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಯೋಗಗೊಳ್ಳುವ (Valency) ಶಕ್ತಿಯಿದೆ.

ನಾಲ್ಕು ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಣುಗಳ - ಜೋಡಣೆಯಾದಾಗ ಅದು saturated carbon atom ಎಂಬ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಾಮದ ಅತೀ ಹೋರಗಿನ ಕಾರ್ಬನ್ ಅಣುವು. ಈ ರೀತಿ 'ತೃಪ್ತಸ್ಥಿತಿ' ಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಅದು 'ಜಡರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಚುರುಕುತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಬನ್ ಅಣುವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಎಣ್ಣೆಗೆ 'ತೃಪ್ತ ಎಣ್ಣೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು.

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುವೂ ತೃಪ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಅತೃಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಕಾರ್ಬನ್ ಅಣುವಿನ ನಾಲ್ಕು ಜೋಡಣೆ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ತಾಣಗಳು ಜಲಜನಕದೊಡನೆ ಸಂಯೋಗಗೊಂಡಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಒಂದು ತಾಣವು ಮಾತ್ರ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಏಕ-ತಾಣ ಅತೃಪ್ತಎಣ್ಣೆ (Mono- Unsaturated Fatty acid) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಾಣಗಳು ಖಾಲಿ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬಹು - ತಾಣ ಅತೃಪ್ತ ಎಣ್ಣೆ (poly - unsaturated Fatty acid) ಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕೆಂಪು ಹೂವಿನ ಎಣ್ಣೆ (Sun flower oil) ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಹೃದಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯೇನಲ್ಲ. ಕಾರ್ಬನ್‌ನ ಎಲ್ಲತಾಣಗಳೂ (ಹೈಡ್ರೋಜನ್) ಜಲಜನಕದೊಡನೆ ಸಂಯೋಗಗೊಂಡಾಗ ಜಿಡ್ಡಿನ ತೃಪ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಎಣ್ಣೆಯ ಮೂಲಕ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಜಲಜನಕವನ್ನು ಹಾಯಿಸಿದಾಗ ಎಣ್ಣೆಯು ತೃಪ್ತಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿ ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವನಸ್ಪತಿ ಡಾಲ್ಡ್, ತುಪ್ಪ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಈ ಗುಂಪಿಗೇ ಸೇರಿದ ತೃಪ್ತ ಜಿಡ್ಡುಗಳು.

25. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ?

ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಳಸಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯು ಲಭಿಸಿ ಅದು ದೃಢವಾಗುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಭಾರತೀಯರು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳೊಡನೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಪ್ಪಟ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದ ಬಳಕೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು 'ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಎಣ್ಣೆಯೆಂದೂ, ಕಾಣುಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ (Visible and Invisible Oils) ಎಣ್ಣೆಯೆಂದೂ ಕರೆಯುವುದು ವಾಡಿಕೆ.

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು, ಇತರ ಜಿಡ್ಡುಗಳಂತೆ, ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸದಿರುವುದೇ ಮೇಲು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಪೆರಾಲ್ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆಯೆಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಂಬೋಣ.

ಆದರೆ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬರು, ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ತಿನ್ನುವ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುವುದೆಂದೂ, ಭಾರತೀಯ ರೀತಿಯ ತುಪ್ಪದ ಪರಿಚಯ ಅವರಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ, ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತುಪ್ಪದ ಬಳಕೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಕುದಿಸಿ, ತಣಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಸ್ವರೂಪವೇ ಬದಲಾಗುವುದೆಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. (ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿ ಮಠ). ಈ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ ಇನ್ನೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಬೇಕಿದೆ.

ತುಪ್ಪವೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೊಬ್ಬೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಅದನ್ನು ಮಿತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಒಳಿತು. ಒಂದು 'ಮಿಳ್ಳೆ' ತುಪ್ಪವೆಂಬ ಅಳತೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದೇ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.

26. ಮಾರ್ಜರಿನ್ ರೂಪದ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ?

ಮಾರ್ಜರಿನ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಭಾಗಶಃ ಜಲಜನಕದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ (Hydrogenation) ಖಾದ್ಯತೈಲ

ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಹಲವು ಲೋಹಗಳನ್ನು ವೇಗ ವರ್ಧಕಗಳಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾರ್ಜರಿನ್ ಹೃದಯಘಾತವನ್ನಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಂತಹ ರೋಗವನ್ನೂ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬಲ್ಲದು. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಅದನ್ನು ಬಳಸದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 78 ರಷ್ಟು 'ತೃಪ್ತ ಜಿಡ್ಡು' ಇದೆ.

27. ಮೀನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ?

ಮೀನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಮೇಗಾ - 6 ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಒಮೇಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲವೇ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಲಭ್ಯವಿದೆಯಾದರೂ ಇದು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಕೊರೊನರಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೀನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ.

ಒಮೇಗಾ - 3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶವು ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ತಟ್ಟದು.

28. ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯು 'ಹೈಡ್ರೋಜಿಗಿಗಳ ಸ್ನೇಹಿತ' ಎನ್ನುವರಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ?

ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದೇನೋ ನಿಜವೇ. ಆದರೆ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಾಕಷ್ಟು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ಅಂಶವೂ ಸಹ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳಗಳ ಅಡಚಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೈಡ್ರೋಜಿಗಿಗಳ ಸ್ನೇಹಿತನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಕ್ಷಿಣಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಎಣ್ಣೆಯು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ, ಇದರ ಬೆಲೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು.

29. ಹಾರ್ಟ್ ಪ್ರೆಂಡ್ಲಿ, 'ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ರಹಿತ' ಎಂಬ ಆಕರ್ಷಕ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಹೈಡ್ರೋಜಿಗಿಗಳ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತವಾದದ್ದೆ?

ಇವೆಲ್ಲಾ ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮಾರಾಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಮತ್ಕಾರಗಳೇ ಹೊರತು ಬೇರೇನಲ್ಲ. ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಅಂಶ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನೇ ವೈಭವೀಕರಿಸಿ ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಈ ಕಂಪೆನಿಗಳು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾನವಹಿಸುತ್ತವೆಯಲ್ಲ! ಈ ಅಂಶವೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆಯಲ್ಲ! ಇಂಥಪ್ರಚಾರಗಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡದಿರುವುದೇ ಲೇಸು.

30. ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಏಕಿಷ್ಟು ಆರೋಪವನ್ನು ಹೊರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ?

ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ನ ಹೆಚ್ಚಳದ ಕೊಲೆಗಡುಕತನ ನಮಗೆಲ್ಲಾ 50 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಪರಿಚಯ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅದರ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳಿಯುವ ವಿಧಾನವು ಸಿದ್ಧವಾದ ನಂತರ, ಹೈಡ್ರೋಜಿಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಳಗೊಂಡಿದ್ದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಆದರೆ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಲಭಿಸಿರುವ ಜ್ಞಾನವು ತೀರಾ ಇತ್ತೀಚಿನದ್ದು.

31. ಹೈಡ್ರೋಜಿಗಿಗಳು ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಬಳಸಲೇಬಾರದೇ?

ಹೈಡ್ರೋಜಿಗಿಗಳು ಇರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಳಸದೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೊರೊನರಿ ನಾಳದಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ

ಕರಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಬಳಸದೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ. ಅಥವಾ ಕಾಳುಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಒಣಹುರಿಯುವುದರಿಂದ. ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ಎದೆನೋವು ಅನುಭವಿಸದವರು ಈ ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಊಟಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪುನಃ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೆಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಿಡ್ಡನ್ನೂ ತಿನ್ನಲೇಬಾರದೇ?

ಕೊರೊನರಿಗಳ ಪುನರ್ನಾರ್ಲೀಕರಣವು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹಚ್ಚುವರಿ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಬಳಸದಿರುವುದೇ ಜಾಣತನ. ಹೇಗೂ ಅಡಿಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾಳುಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಅಗೋಚರ' ಎಣ್ಣೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆಯಲ್ಲ! ಅದು ದೈನಂದಿನ ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

32. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ, ಹಿತಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಕೊರೊನರಿ ಅಡಚಣೆ ರೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವವರು ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬಹುದು. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಕಾಳುಕಡಿಗಳಿಂದ 18 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಜಿಡ್ಡನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗವಿಲ್ಲದವರು ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೂ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲ್ಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡುಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

33. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲು ದೇಹದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟದಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆಯೇ?

ಉತ್ತರವನ್ನು 'ಹೌದು' ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 'ತೃಪ್ತಸ್ಥಿತಿ'ಯ ಬೆಣ್ಣೆ, ವನಸ್ಪತಿಯಂಥ ಜಿಡ್ಡುಗಳು ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲು ಕೊರೊನರಿ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದಲೂ ಒತ್ತಿ ಅದರ ಒಳವ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳು ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

34. ಅಗೋಚರ ಜಿಡ್ಡು ಎಂದರೇನು?

ಜಿಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧವಿವೆ. ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಹಿಂಡಲ್ಪಟ್ಟ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಎಣ್ಣೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಉಳಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಶುಷ್ಕವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು

ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ	-	1.5
ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ	-	0.5
ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದಲ್ಲಿ	-	0.9
ಪುದೀನದಲ್ಲಿ	-	0.6
ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ	-	0.1
ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ	-	0.1
ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ	-	0.5
ಪೇರಲೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ	-	0.3 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಜಿಡ್ಡು ಇರುತ್ತದೆ.

35. ದೇಹವು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡು ಇರುತ್ತದೆಯೆನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಎಣ್ಣೆಯು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡಿನಿಂದಲೇ ತಯಾರಾಗಿದೆ ಎಂದೆನ್ನುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಎಣ್ಣೆಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲೇ ಬೇಕು.

ಅಲ್ಲದೆ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳಾದ ಸಕ್ಕರೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕರುಳು ವೇಗವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಂಡು ರಕ್ತಗತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವು ಏರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಮೋದೋಜೀರಕಗ್ರಂಥಿಯು ಇನ್ನುಲಿನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನುಲಿನನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡನ್ನಾಗಿಯೂ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು.

ಹಣ್ಣುಗಳು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಹುರುಳಿ, ಚೌಳಿ ಬಟಾಣಿಯಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾರು ಇದ್ದು ಅವು ಸಕ್ಕರೆಯ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವೂ ವೇಗವಾಗಿ ಏರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಇನ್ನುಲಿನ್ನೂ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವು ಇಡೀ ದಿನ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಲು "ನಾರು" ಉಳ್ಳ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಒರಟು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೂ ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

36. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದೇ?

ಹಾಲು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರ. ಆದರೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಅದನ್ನು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಸುತ್ತಲೇಇದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 4 ರಿಂದ 6 ರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಇದೆ. ಶೇಕಡಾ 11 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಇದೆ; ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ ಇದೆ.

ನಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಇವೆರಡೂ, ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳೇ. ಹಿಂದೆಲ್ಲಾ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಬೇರೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ತಳೆದಿತ್ತು. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಗು ಹೋಗುಗಳಿಗೆ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ, ಮೈಮುರಿದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ತಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರ ಈಗ ಹಾಗಲ್ಲ. ದಿನವಿಡೀ ಕುಳಿತೇ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ, ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ರಹಿತ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡುವುದೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ತಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗದು, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಸಹ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಆಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ತೋರ ದೇಹದವರು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದೇ ಲೇಸು.

ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಹಾಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರವೇ ಸರಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಪ್ರೋಟೀನು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಹ ಅದು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಿಡ್ಡುರಹಿತ ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ವಿಹಿತ. ಎರಡೆರಡು ಬಾರಿ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿ, ಎರಡು ಸಲವೂ ಕೆನೆ ತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಅಂಶವು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಇಂತಹ ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ¼ ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

37. ಮಿಲ್ಕ್‌ಡೈರಿಗಳ 'ಟೋನ್ಡ್' ಮಿಲ್ಕ್ ನ ಅನುಕೂಲವೇನು?

ಟೋನ್ಡ್ ಎಂದರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರಿನಲ್ಲಿ ತಣಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಕೆನೆ ಮತ್ತು ದಪ್ಪಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಡಬೇಕು. ಉಳಿದ ಹಾಲಿಗೆ 'ಟೋನ್ಡ್‌ಮಿಲ್ಕ್' ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 2. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನಡೆಸಿದರೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 1 ಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಡಬ್ಬಲ್ ಟೋನ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇಂಥ ಹಾಲನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

38. ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ?

ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದಂತೆ ಶುದ್ಧ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಕೊಬ್ಬುಮಾತ್ರ. ಕೆನೆಭರಿತ ಮೊಸರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದಾಗ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಮೇಲೆ ತೇಲುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗೆ ಉಳಿಯುವುದು 'ನೀರು ಮಜ್ಜೆಗೆ' ಮಾತ್ರ.

ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಕರ.

ಕುಸ್ತಿಪಟುಗಳು ಮುದ್ದೆ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆಂದು ಕೇಳಬಲ್ಲೆವು. ಅವರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ಸಾಮು ಮತ್ತು ಕುಸ್ತಿಯು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅಗಾಧಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಅದು ಬರಿಯ ಮೈತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಬೇಡ.

39. ಮೊಸರನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ?

ಕೆನೆಭರಿತ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕೆನೆಮೊಸರು ರುಚಿಕಟ್ಟಾದದ್ದೇನೋ ನಿಜವೇ. ಅವಲಕ್ಕಿಯೊಡನೆ ಕೆನೆಮೊಸರನ್ನು, ಒಂದಿಷ್ಟು ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿಂದಾಗ ಸಿಗುವ ರುಚಿ ತಿಂದವನೇ ಬಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಕೈತುತ್ತು ತಿಂದ 'ಮೊಸರನ್ನ'ದ ರುಚಿ ಇಂದಿಗೂ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿಯಂತೂ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು.

ಕೆನೆಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜಿಡ್ಡು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ನ ಗುಡಾಣವೇ ಆಗಿದೆ. ಕೊರೊನರಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಇದು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ಇದನ್ನು ಬಳಸಕೊಡದು.

40. ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೇ?

ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿದ ಮೊಸರನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಜ್ಜೆಗೆಯನ್ನು ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಜಿಡ್ಡಿಲ್ಲದ ನೀರು ಮಜ್ಜೆಗೆ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾನೀಯ.

41. ಲಸ್ಸಿ ಶ್ರೀಖಂಡದಂತಹ ಪಾನೀಯ / ತಿನಿಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ?

'ಲಸ್ಸಿ' ಯೆಂದರೆ ಕೆನೆಭರಿತ ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸುವಾಸನೆ ನೀಡಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನೀಯ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಬಿಸಿಲಧಗೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಸೇವನೆ ಬಹುಹಿತಕರ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಅದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಶ್ರೀಖಂಡವೆಂದರೆ ಗಟ್ಟಿಹಾಲಿನ ಮೊಸರಿನಿಂದ ನೀರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ತೆಗೆದು ಉಳಿದ ಗಟ್ಟಿಪಾದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸುವಾಸನೆ ಬೆರೆಸಿ ಮಾಡಿದ ತಿನಿಸು ಬಹು ರುಚಿಕಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲಸ್ಸಿ - ಶ್ರೀಖಂಡಗಳೆರಡೂ ತುಂಬಾ ರುಚಿಯಾದವು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲದು. ಅವರು ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿನ್ನತಕ್ಕದ್ದು.

42. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಎರಡಕ್ಕೂ ಬಿಟ್ಟರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಪ್ರೋಟೀನು ದೊರೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಗಾಬರಿ ಬೇಡ. ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೆಂತ್ಯ, ಹರಿವೆ, ಬಸಳೆಯಂಥ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಕಡಲೆ, ಉದ್ದು, ಹೆಸರು ಮುಂತಾದ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಮೊಸರು - ಮಜ್ಜೆಗಳು, ಗೋಧಿ ರಾಗಿ ಜೋಳ, ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅಣಬೆಗಳಂತೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಣಬೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

100 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಮಾಂಸ 18ಗ್ರಾಂ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಅಷ್ಟೇ ತೂಕದ ಅಣಬೆಯು 38ಗ್ರಾಂ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

43. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ಮನ್ನು ಯಾವ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುವುದು?

ಅದಕ್ಕೇಕೆ ಯೋಚನೆ? ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನಿಂದ ತುಂಬಿತ್ತುಕುವ ತರಕಾರಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆಯಲ್ಲ! ರಾಗಿಯಂತೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಎಲೆಕೋಸು, ನುಗ್ಗೇಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಎಲೆಗಳು, ಚೌಳೀಕಾಯಿ, ಹುರಳೀಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ ಯಂಥ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು; ಪೇರಲ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ನಿಂಬೆ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನಾದರೂ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಹಾಲಿನ ಬಳಕೆ ನಿರ್ಬಂಧದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಬಹುದು.

44. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಗಾಗಿ ಹಾಲಿನಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಅದುಸರಿಯೇ?

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನು ತುಂಬಿದೆ. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದಾಗ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ಇವನ್ನು (ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ಮನ್ನು) ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಒಂದು ವಿಪರ್ಯಾಸ. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ 'ಟೊಳ್ಳುಮೂಳೆ' ರೋಗವು (Osteoporoses) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಈ ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ; ಒತ್ತುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಟೊಳ್ಳು ಮೂಳೆರೋಗವು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭ್ರಮೆ ಬೇಡ. ಈ ವ್ಯಾಧಿಯ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯು ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಸಮತೋಲನ ವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

45. ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಹಾಲು ಉತ್ತಮವಾದದ್ದೇ?

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸೋಯಾ ಹಾಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗದು. ಅಲ್ಲದೆ ಸೋಯಾ ಹಾಲು ರಕ್ತ ರಸದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ - ಎಂಬುದಕ್ಕೆ

ಆಧಾರವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟು ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ಗಸಗಸೆಹಾಲು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲುಗಳನ್ನು ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಳಸಬಹುದು. ಇವು ರುಚಿಕಟ್ಟಾಗಿರುವುದೂ ನಿಜವೇ.

46. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ಮಾಂಸಾಹಾರವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರೋಟೀನು, ವಿಟಮಿನ್ನು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೂ (Micro-Nutrients) ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆಯೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮೀನು - ಊಟವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಎಲ್ಲವೂಸರಿ ಆದರೂ ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಅಂಶವು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆತಂಕದಾಯಕವೇ ಸರಿ. ಅದು ಕೊರೊನರಿ ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೀನು, ಮಾಂಸದ ಊಟವನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದೇ ಲೇಸು.

47. ಹಂದಿ ಕುರಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ?

ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿಯೂ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವಕ್ಕೆ ಮತ್ತಿಕೊಂಡ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆದು, ನಂತರ ಅಡುಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ, ಮಾಂಸದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಭಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೇನೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸಿರೈಡಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸವನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದೇ ಲೇಸು.

48. ಕೋಳಿಮಾಂಸ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದೇ?

ಇದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾದ ಪ್ರೋಟೀನು ಇದೆಯೆಂಬುದೇನೋ ಒಪ್ಪ ತಕ್ಕ ಮಾತೇ. ಅದರಿಂದ ಸವೆದುಹೋದ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳೂ ಸತುವೂ (Zinc) ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಅಂಶವೇ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ.

49. ಶ್ರಮ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನೆತ್ತರೊತ್ತಡ. ಎದೆನೋವು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲ - ನಿಜವೇ?

ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕೆಲಸಗಾರರು ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನದರೂ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಪ್ರತಿದಿನ 3500 ರಿಂದ 4000 ಕ್ಯಾಲೋರಿಯಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಮಿಶ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಿಪಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡೀದಿನ ಬೆವರುಸುರಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅವರ ಶ್ರಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರಬಹುದಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗವಾಗಲೀ ನೆತ್ತರೊತ್ತಡವಾಗಲೀ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ - ಅಥವಾ ಅದರ ಸಂಭಾವ್ಯತೆ ಬಹು ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಹಮಾಲಿಗಳು, ರೈತಾಪಿ ಜನರು, ಮನೆಕಟ್ಟುವ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ಚಾಡಮಾಲಿಗಳು, ವಾಹನಗಳ ಮೆಕಾನಿಕ್‌ಗಳು, ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ವಿಪರ್ಯಾಸ ವೆಂದರೆ ಅವರ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಅವರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೇಳುವುದು - ಹಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ ಕಡಿಲೆಯಿಲ್ಲ, ಕಡಲೆಯಿದ್ದವರಿಗೆ ಹಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂದು.

50. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನಬಹುದೇ?

ಮೊಟ್ಟೆಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರವೆನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಅದು ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರೋಟೀನು, ವಿಟಮಿನ್ನು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ ಮೊಟ್ಟೆಯು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಪ್ರೋಟೀನು	6-8 ಗ್ರಾಂ
ವಿಟಮಿನ್ನು	ಬಿ ₁₂
ಕೊಬ್ಬು	6 ಗ್ರಾಂ

ಅದರ ಹಳದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ತುಂಬಿದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 25 ರಷ್ಟು "ತೃಪ್ತಕೊಬ್ಬು" ಇದೆ. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಅಂಶವೂ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಮೊದಲೇ ಅತಿಯಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಘಾಸಿಗೊಂಡಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಉಳಿದ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

ಆದರೆ ಕೃಶದೇಹಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಎಲ್ಲ ಭಾಗವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

51. ತರಕಾರಿಗಳು ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರವೆನ್ನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಏಕೆ?

ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಉತ್ತಮವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ನಾರು ಅವುಗಳ ಕೊಡುಗೆ. ನಾರು ಮಲದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಲವಣಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ತರಕಾರಿಗಳ ಸಾರವು ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಹೃದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗಂತೂ ಅವು ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಮೆಂತ್ಯಸೊಪ್ಪು, ಹರಿವೆ, ದಂಟುಗಳು, ಕೆಸವು, ಬಸಳೆ, ನುಗ್ಗೇ ಸೊಪ್ಪು, ಪಾಲಕ ಸೊಪ್ಪು, ಚಗಚೇ ಸೊಪ್ಪು, ಗೋಣಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಮೇಲೋಗರಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಕೆಸುವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ 'ಪತ್ನೋಡೆ'ಯ ರುಚಿ ಸವಿಯದ ಮೆಲೆನಾಡಿನವರು, ಕರಾವಳಿ ತೀರದವರು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು, ಪುದೀನ ಮುಂತಾದವು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಪರಿಮಳ ನೀಡಿ ಆಕರ್ಷಕಗೊಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಮೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

52. ಟೊಮೇಟೋ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಾಗಲಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನುವರಲ್ಲ? ನಿಜವೇ

ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಳಲಿ ಬೆಂಟಾದವರಿಗೆ ಚೈತನ್ಯನೀಡಲು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಂಬೆ, ಮೂಸಂಬೆ, ಬೇಲ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಬಹು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಯಾರಿ ಬಂದವರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ-ನೀರು ನೀಡುವುದು ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಂಪ್ರದಾಯ.

ಅದೇ ಪದ್ಧತಿಯ ಮುಂದುವರಿಕೆಯಾಗಿ ಟೊಮಾಟೋ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಪಾಸಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಿತಕಾರಿ. ಅದು ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಅಂಶವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹದ ಚಯಾಪಚಯದಿಂದ ಉದ್ಭವವಾದ ಸ್ವತಂತ್ರ

ಅಯಾಣುಗಳನ್ನು ಗುಡಿಸಿ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಆಮ್ಲೀಕರಣ ನಿರೋಧಕದಂತೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಗುಣವನ್ನೂ ಪಡೆದಿದೆ. ರಕ್ತಸ್ತಾವನನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಕೆ' ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಅಯಾಣು ಹೃದಯದ ಸಂಕುಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

53. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ?

ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಸೋಡಿಯಂ ಐಯೋಡಿನ್ ಮತ್ತು ಗಂಧಕದ ಅಂಶ ಸಹ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುವೇ. ಅದರ ಎಲೆ ಸಹ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಡ್ಡೆಯ ರಸವು ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಹ ಬಂದಿಗೆ ತರುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

54. ಹೂಕೋಸು ಸಹ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಹಾರವಂತೆ ಹೌದೇ?

ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಬೀಟಾ ರೆಕೊಟಿನ್ ನಂತಹ ಆಮ್ಲೀಕರಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುವ ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಯಾನುವಿನಂತಹ ಕಟುವಿಷಗಳನ್ನು ಗುಡಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ಕರುಳಿನ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ಕ್ರೋಮಿಯಂ ಅಂಶವು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

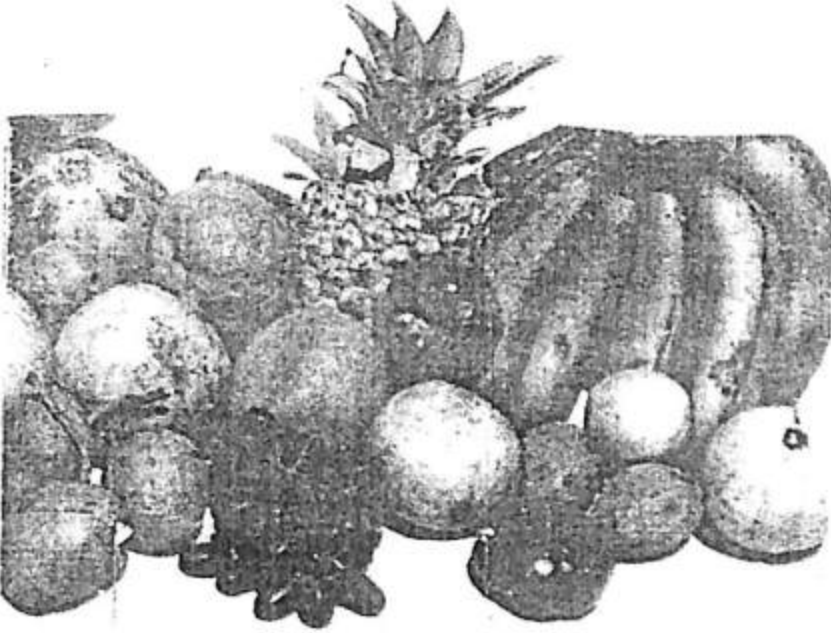
ಈ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಹೂಕೋಸು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಸ್ನೇಹಿತ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

55. ತರಕಾರಿ ಹೋಳುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ (ಸಲಾಡ್) ವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ?

ತರಕಾರಿ ಸಲಾಡ್ ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಪೌಷ್ಟಕಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ.

ನೀರುಳ್ಳಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಟೋಮೇಟೋ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಎಳೆಬಟಾಣಿ, ಎಳೆ ಹುರುಳಿ ಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಹೋಳುಮಿಶ್ರಣವು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಸಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಊಟದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಡುನಡುವೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ. ಅನ್ನದ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದತೂಕವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಲಾಡ್‌ನಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಬಹು ಕಡಿಮೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳೂ ಇಲ್ಲ.

56. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದೇ?



ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು

ಹಣ್ಣುಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಉತ್ತಮವಾದ, ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ. ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಂತೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಈ ಮೂರೂ ತರಹದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಾವು ಯಾವ ಹಣ್ಣನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಹುದು ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲವಿರುವುದು ಸಹಜವೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರತೀಭೇಟಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಈ ಪ್ರಯತ್ನ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ.

57. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದೋ ಅಥವಾ ರಸ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದೋ? ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು?

ಹಣ್ಣಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅವುಗಳ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ರಸವನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಾರು ಬರಿಯ ಚರಟವಾಗಿ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸೇರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ನಾರು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೋಳುಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ನಾರು ನೀರನ್ನು ಹೀರಿ, ದಪ್ಪವಾಗಿ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ವೇಳೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿ ತಿಣುಕಿದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವುದೂ ಉಂಟು.

ನಾರು, ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯು ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ವೇಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣನ್ನು ರಸದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಹಣ್ಣನ್ನು 'ಸಿಪ್ಪೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ' ತಿನ್ನುವುದು ಸರಿಯೇ?

ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆಧುನಿಕತೆಯಿಂದ ಬಂದ ದುರಭ್ಯಾಸವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ತಿನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ನಿಜ. ಬಾಳೆ, ಪಪ್ಪಾಯ, ಹಲಸು ಮೂಸುಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೇಬು, ಪೇರಲೆ, ಮತ್ತು ಇತರ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸಮೇತ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಅವನ್ನು ಹಾಗೆ ತಿನ್ನುವುದೇ ಒಳಿತು. ಆಗ ಅದರೊಡನಿರುವ ನಾರೂ ಸಹ ಜಠರ, ಕರುಳನ್ನು ಸೇರಿ ತನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯೆಂದರೆ ಬರಿಯ ನಿಸ್ಸಾರ ಕಸವಲ್ಲ. ಅದೂಸಹ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಾಗರೀಕತೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

58. ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗೀ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಹಣ್ಣು ನಿಷಿದ್ಧ?

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿನಂತ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗವುಳ್ಳ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾದದ್ದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಬಾಳೆ, ಮಾವು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸಪೋಟ, ಹಲಸು ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಹು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದೇ ಮೇಲು. ಆದರೂ ಅಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಘಾತವೇನೂ ಆಗದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ದಿನಕ್ಕೆ 100 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಅತಿಸಿಹಿಯಾದ ಹಣ್ಣನ್ನು 25ಗ್ರಾಂ ಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಾಯಿಚಪಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ತುಂಬಾ ಅದನ್ನೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡರೆ ಅಪಾಯವುಂಟಾಗುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ.

ಪೇರಲಹಣ್ಣು: (ಸೀಬೆ) ಪೇರಲ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಯು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಕೊಲೆಸ್ವೆರಾಲನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ 'ಕರಗುವನಾರು' ರಕ್ತ-ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಬಹು ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಹಣ್ಣು. ಇದು ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರಸವು ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನಾರಿನ ಭಾಗವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಕೊಲೆಸ್ವೆರಾಲನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅನಾನಸು ಹಣ್ಣು ಬಹು ಆಹ್ಲಾದಕಾರಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಭರಿತವಾದ ಹಣ್ಣು. ಅದರ ಪರಿಮಳವೇ ಮನೋಲ್ಲಾಸ ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಯು ದೇಹದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಜೀವಕಣಗಳ ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ನಾರಿನ ಅಂಶವು ಬಹಳವಾಗಿದೆ.

ಅನಾನಸು ಮತ್ತು ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದೇನೋ ಸರಿ. ಆದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಲೂ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ - ಅವನ್ನೂ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲಹೆ: ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳು ಸಿಹಿಯಾದ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬಾರದು ಎಂಬ ವಾದ ಅಷ್ಟೇನೂ ಸರಿಕಾಣದು ಆದರೆ ಸೇವನೆ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲರಬೇಕಷ್ಟೆ. ಅವರು ಪ್ರತೀ ದಿನ ಸುಮಾರು 100 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಅರೆಬರೆ ಸಿಹಿಯುಳ್ಳ ಪೇರಲೆ, ಸೇಬು, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಬಹಳ

ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಚಿಕ್ಕು, ಹಲಸಿನ ತೊಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು 50 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಸೇವಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯೇನಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಉಳಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟದ ಅಳತೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ.

59. ನೇರಳೆಹಣ್ಣು ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದೇ?

ನೇರಳೆಹಣ್ಣು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಅದು ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಇನ್ನುಲಿನ್ನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

60. ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಂತೆ ಹೌದೇ?

ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳಂತೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಜಾಮ್, ನೆಲ್ಲಿ ಚೆಟ್ಟು ಮುಂತಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಇಡೀವರ್ಷ ಬಳಸಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯ ಮಹತ್ವದಿಂದಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಪ್ಪನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಗುಣ ಬಂದಿದೆ. ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯು ಅಪ್ಪಟ ಭಾರತೀಯ ಫಲ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಯನ್ನು ನೀಡುವ ಫಲ. ಅದನ್ನು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೂ ಅದರ ಮಹತ್ವವೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದು. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು, ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆಯವರು, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು, ಚರ್ಮರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೂದಲುದುರುವ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಬಹಳವಾಗಿದೆ. ಅದು ಚರ್ಮದ ಕಪ್ಪನ್ನು ಮತ್ತು ಮುದುರುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ಆಮ್ಲೀಕರಣ ಹಾನಿ (Oxidative stress)ಯನ್ನು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯು ಸರಿ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ ಮತ್ತು ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ 6 ಚಮಚಿಯಷ್ಟು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯಂತೆ.

ಇದೇರೀತಿ ಮೆಂತ್ಯ - ಜೀರಿಗೆ ಅಥವಾ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಪುಡಿ. ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮತ್ತು ನೇರಳೆಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 3 ಚಮಚದಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಅವರ ಹುರುಪನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ; ಅಲೋಪತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾತ್ರಗಳ ಮೇಲಿನ ಅವಲಂಬನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂಬುದು ಹಲವರ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ರಕ್ತ

ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳು

ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳು ವೇದಗಳ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ವಾನಪ್ರಸ್ಥಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು. ಋಷಿಗಳಂತೂ ಕಂದಮೂಲವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆಧುನಿಕತೆಯ ಗಾಳಿ ಸೋಕಿದ ಮೇಲೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಮರಗೆಣಸು, ನೀರುಳ್ಳಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟು ಮುಂತಾದ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂತೆ ಯಾವುದು ಒಳಿತು ಯಾವುದು ನಿಷಿದ್ಧ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಹುಟ್ಟುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಆಪ್ತಶ್ರುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

61. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದೇ?

ಉತ್ತರಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಗಳಂತೆ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವಾಗಿಯೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅದು ಬರಿಯ ತರಕಾರಿಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ.

ಆಲೂ ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳು ಸಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸಿಲಿಕಾನ್, ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಲೋಹಗಳ ಲವಣಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯು ಸುಲಭ - ದರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಸಿಪ್ಪೆಸಮೇತ ತಿನ್ನ ಬಹುದಾದ ತರಕಾರಿಗೆ ಇದೂ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತರಕಾರಿಯಾಗಿ. ಪಲ್ಯವಾಗಿ, ಪರೋಟಾಗಳಲ್ಲಿ, ಕಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯುಳ್ಳ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಅನ್ನದ ಅಥವಾ ಚಪಾತಿಯ ಬದಲು. ಅಷ್ಟೇ ತೂಕದ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

62. ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ?

ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸದಿದ್ದರೆ ವಿಷಯ ಅಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಡು 'ಅಪೂರ್ವ ಸಹೋದರಿಯರು' ಇದ್ದಂತೆ. ಮಸಾಲೆ ದೋಸೆಗೆ ಆಲೂ ನೀರುಳ್ಳಿ ಪಲ್ಯವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ರಸ ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನೀರುಳ್ಳಿಯು ದೇಹದ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅಂತಃ ಸತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತೇಜಕವೂ ಹೌದು.

ನೀರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ರಂಜಕ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ, ಗಂಧಕ, ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಲೋರೈಡು ತುಂಬಿವೆ. ಈ ಅಂಶಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕ್ಯಾಲ್ಸೀಕರಣವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಿಗಳೂ, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳೂ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ ನೀರುಳ್ಳಿ.

ನೀರುಳ್ಳಿಯ ರಸವು ಜೀರ್ಣಕಾರಕ, ನಂಜುನಿವಾರಕ, ಹಸಿವು ವರ್ಧಕವಾಗಿದೆ. ಅದು ನರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗುವುದಲ್ಲದೆ ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರುಳ್ಳಿಯ ಸೇವನೆ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ

63. ಬೀಟ್‌ರೂಟನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೇ?

ಬೀಟ್‌ರೋಟನ್ನೇ (ಕೆಂಪುಗಡ್ಡೆಯೆಂದು ಕರೆದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?) ಮೂಲ ವಸ್ತುವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಒಷ್ಣಗಳು, ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ. ಅದರ ರಸದಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಲೋರೀನ್, ಗಂಧಕ, ಐಯೋಡಿನ್, ತಾಮ್ರ, ಬಿ₁, ಬಿ₂, ಬಿ₆, ಬಿ₁₂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ತುಂಬಿವೆ. ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು ಇದರಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನ ಅಂಶವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

64. ಗೆಣಸು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ತರಕಾರಿಯೇ?

ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಿಟ್ಟಿನಂಶ ಮತ್ತು ಅದು ನೀಡಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾಲೋರಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು

ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಇರುವವರು ಸೇವಿಸದಿರುವುದೇ ಒಳಿತು. ಅದರಲ್ಲಿನ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಅಂಶವು ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

65. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆಲ್ಲ ಅಪಘ್ಯವೇ?

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಪಘ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಅವರು ಅದನ್ನು ವಿವಿಧ ಅಡಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು, ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವವರು ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳವರು ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಇಡೀದಿನದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸೇವನೆಯು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಮೀರಬಾರದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಲ್ಲಿರುವ - "ನಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ವಿಷ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬಾರದು" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಬೆಲ್ಲವು ಸಕ್ಕರೆಯ ಮೂಲರೂಪ. ಅದನ್ನೂ ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ; ಆದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವಿದೆ.

ಆದರೆ ಅವರು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರೂ ಆಗಿದ್ದರೆ. ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಲೀ ಬೆಲ್ಲವಾಗಲೀ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ ಮಿತಿಯೊಳಗೇ ಇರಬೇಕಾದ್ದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಬೆಲ್ಲವು ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದದ್ದೇನೂ ಅಲ್ಲ.

66. ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳ ಬಳಕೆ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವೇ?

ಕೃತಕ ಸಕ್ಕರೆಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈಕ್ಸಲ್, ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆಯಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ವರದಾನ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಶಕ್ತಿಯ ಸೂಚ್ಯಂಕವು ಶೂನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಇಂತಹ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿಂದೂ ತಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯದಿದ್ದ ಮೇಲೆ ದೇಹವು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಿಗಾಗಿ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನೂ ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ವಾರ್ಥೀಮು ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದು

ಮೊದಲು ಸಿಹಿಕಾರಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದು ಸ್ಯಾಕರೀನೇ ಹೌದು. ಅದನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ನಾಲಿಗೆಗೆ ವಿಪರೀತ ಸಿಹಿಯ ಅನುಭವವಾದರೂ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರ ಅಹಿತಕರ ರುಚಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬಳಕೆಯ ನಂತರ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತದೆಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಆಸ್ಪಾರ್ಟಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಅವಗುಣಗಳಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸ್ಯಾಕರೀನಿಗಿಂತಲೂ ಆಸ್ಪಾರ್ಟಿನ್‌ನ ಬಳಕೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

67. ಇದೀಗ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಸರದಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ? ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬಳಿಯದೇ?

ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಆಹಾರ. ಹಲವಾರು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅದರಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಖನಿಜಲವಣುಗಳು ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿವೆ. ಅದು ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಸ್ನಿಗ್ಧ ದ್ರವ. ಬಹುಸಿಹಿಯಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಕ್ರೋಸ್, ಟಿವ್ಯುಲೋಸ್, ಡೆಕ್ಟ್ರೋಸ್ ಮುಂತಾದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಸಕ್ಕರೆ ತುಂಬಿವೆ.

ಹೂವುಗಳ ಮಾಧುರ್ಯವನ್ನು ಹೀರಿದ ದುಂಬಿಯು ಅದನ್ನು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಜೇನುನೋಣಗಳನ್ನು ಹೊಗೆಯಿಟ್ಟು ಓಡಿಸಿ ಗೂಡನ್ನು ಕಿತ್ತಿ, ಹಿಂಡಿ, ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಜೇನನ್ನು ಕುಡಿದ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗಾಗಿ ಅದು ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹುರುಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ, ಸಂಧಿವಾತ, ಬೊಜ್ಜು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಹುಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಹಿರಿಯರು ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ನಿರ್ಬಂಧವೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಅದನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪಾನೀಯಗಳು: ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಬೆಳಗಾಗುವುದೇ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಕಾಫಿಯೊಡನೆ. ಉತ್ತರದವರು ಚಹಾಕಪ್ಪು ಹಿಡಿದೇ ಏಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 5-6 ಕಪ್ಪುಗಳಷ್ಟಾದರೂ ಕಾಫಿ ಚಹಾವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹವೇ ಇರದು - ಏನೋ ಆಲಸ್ಯ ಅಂಥ ಅಮೃತವನ್ನು 'ಕುಡಿಯಬೇಡಿ' ಎಂದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದರೆ ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಹೇಳಿ? ಹಾಗಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುವುದರ ನಡುವಿನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

68. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಕಾಫಿ ಚಹಾವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೇ?

ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೇಫೀನ್ ಅಂಶವು ಮೆದುಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ತುಂಬಿ ದೇಹವನ್ನು ಕಠಿಣತಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಣಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ ಬೀಜದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಎಣ್ಣೆ ಅದರ ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಬೀಜವನ್ನು ಹುರಿದಾಗ ಅದರ ಪರಿಮಳ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ ಕಾಫಿಯ ಡಿಕಾಕ್ಷನ್ನನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಪರಿಮಳದೆಣ್ಣೆಯು ಆವಿಯಾಗಿ ಪಾನೀಯವು ಅನಾಕರ್ಷಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಡಿಕಾಕ್ಷನ್ ಬೆರೆಸುವುದು ವಿಹಿತ

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾಫಿಗೆ ಮಿತಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮುಸ್ಸಂಜೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಡಿದ ಕಾಫಿಯು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಳುಗಡವಬಹುದು. ಸಿಹಿ ರಕ್ತ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲು 'ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ' ಬಳಸುವುದು ಒಳಿತು.

ಮಲೆ ನಾಡು ಮತ್ತು ಅರೆಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶದವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದಂತೆ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲೂ ಚಹದ ಬಳಕೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ 'ಟ್ಯಾನಿನ್' ಎಂಬ ಅಂಶ ಮೆದುಳನ್ನೂ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಚಹಕ್ಕೆ ಕೊಲೆಸ್ಪೆರಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಗುಣವಿದೆಯನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಕಾಫಿಯನ್ನಾಗಲೀ ಚಹವನ್ನಾಗಲೀ ಊಟಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ರಕ್ತಗತವಾಗವಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಕಪ್‌ನಷ್ಟು ಚಹವನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

69. ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಾನಿಕರ?

ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಮನುಷ್ಯನ ಇನ್ನೊಂದು ದುಶ್ಚಟ. ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹಕೂಟಕ್ಕಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮನುಷ್ಯನು ಬೀರ್, ಬ್ರಾಂಡಿ, ವಿಸ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಬಾರ್‌ಗಳು ಪ್ರತೀದಿನವೂ ಜನರಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹಾನಿಕರ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ.

70. ಮಾದಕ ಪಾನೀಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹೌದು; ಆದರೆ ಒಂದು ಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೇ? ಮಿತವಾದ ಕುಡಿತ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸತ್ಯವೇ?

ಮಾದಕ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಗೆ 'ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಿತಿ' ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲವೇಇಲ್ಲ. ಕುಡಿದಿದ್ದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ದೇಹಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲಿವರ್ ನ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು ಖಚಿತ. ಅಲ್ಲದೆ ಜಠರ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಹಾ ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ನೆತ್ತರೊತ್ತಡ ಏರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಸಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 60 ಮಿ.ಲೀ ವಿಸ್ಕಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿಯುವುದು ಅಪಾಯವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿದಲ್ಲಿ ನಡವಳಿಕೆಯು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡನ್ನು ಮೀರಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮಿತವಾದ ಕುಡಿತ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ಮಾತು ಸುಳ್ಳು. ಕುಡಿಯಲು ಇದನ್ನು ನೆಪಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾದಕಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ ಸಲ್ಲದು.

71. ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿಯನ್ನುವರಲ್ಲ?

ಅದೊಂದು ಮಿಥ್ಯವಷ್ಟೇ! ಅದು 'ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಂಕಿ'ಯನ್ನು ಕಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಅದು ತ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯದ ಇತರ ರೂಪಗಳಾದ ವೈನ್ ಬಿಯರ್, ರಂ, ವಿಸ್ಕಿಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಗಂಡಾಂತರದ ವಿಷಯಗಳೇ.

72. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಹಾರ್ಟ್‌ಕ್, ಬೋರ್ನ್‌ವಿಟಾಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದೇ?

ಇಂಥ ಪಾನೀಯಗಳು ಕ್ಯಾಲೋರಿ, ವಿಟಮಿನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಅವು ಇತರರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ಹಿತಕರವಾದದ್ದಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದರ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದೇ ಲೇಸು.

73. ಚಾಕೊಲೇಟುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದೇ?

ಚಾಕೊಲೇಟುಗಳು ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿ ತಿನ್ನುವಂತಹ ರುಚಿ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂಬುದು ಸರಿಯೇ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 30 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ

ಕೊಬ್ಬು ತುಂಬಿದ್ದು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅದು ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ (5 ರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂ) ತೊಂದರೆಯಿರದು; ಆದರೆ ತಿನ್ನಲಾರಂಬಿಸಿದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮತ್ತಷ್ಟು ತಿನ್ನ ದೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ 50-100 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿದರೂ ತೃಪ್ತಿಯಾಗದು ಚಾಕೋಲೇಟಿನ ಜಾಯಮಾನವೇ ಅಂಥದ್ದು.

ಪ್ರತೀ 100 ಗ್ರಾಂ ಚಾಕೋಲೇಟು 500 ರಿಂದ 600 ಕ್ಯಾಲೋರಿಯಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಟ್ರೈಗಿಸಿರೈಡಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನೂ ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸದೇ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇಂಥ ಕೆಡುಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಚಾಕೋಲೇಟನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ - ಬಹುಶಃ 'ಚಾಕೋಲಿ'- ಏಟು ತಿಂದಂತೆ ಕೆಡುಕಾದೀತು.

74. ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನುವುದೂ ಕೆಡುಕೇ?

ಐಸ್ ಕ್ರೀಂನಲ್ಲಿ ಕರ್ನಿಡ್ ಹಿಟ್ಟು, ಕೆನೆ ರಹಿತ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಂಶದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ, ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನುವುದು ಅಂಥ ಅಪರಾಧವೇನೂ ಆಗದು. ಆದರೆ ಅದು ನೀಡುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ದಿನವಹಿ ಮಿತಿಯಾದ 200 ಮಿ.ಲೀ ಕೆನೆರಹಿತ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 50 ಮಿ.ಲೀ ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು.

75. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಮದುವೆ - ಮುಂಜಿ ಸ್ನೇಹಕೂಟ ಮುಂತಾದ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ?

ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಇಡೀವರ್ಷ ಅವರು ಅತ್ಯಲ್ಪಕೊಬ್ಬನ್ನು ಬಳಸುವವರಾಗಿದ್ದು, ಕೇವಲ ಒಂದು ದಿನ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತಿಂದರೆ ಅಂತಹ ಪ್ರಮಾದವೇನೂ ಆಗದು, ಮನೆಗೆ ಬಂದೊಡನೆ ಬರಿಯ ಸಾರು ಅನ್ನ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಅನ್ನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸರಿದೂಗಿಸಬೇಕು. ಇಡೀ ದಿನದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸರಿಮಾಡಿಸುವ ಜಾಣ್ಮೆಯನ್ನು ಅವರು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆದರೂ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಯ ಸೌಲಭ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಊಟದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗಿ ಆಯಾಸವೆನ್ನಿಸದು. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಂತೂ, ದಿನ ನಿತ್ಯದ 'ಕೋಟಾ'ವನ್ನು ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಉಣ್ಣುವುದೇ ಸೂಕ್ತ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ - ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಬಹು ಕಡಿಮೆಯಾದೀತು ಬಹುಕಡಿಮೆ ರಕ್ತ -

ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವು (ರಸ ಮಟ್ಟ) ಬಹು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅದು ಅವರನ್ನು ನಿತ್ರಾಣಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ನಿರೇಚ್ಛರ ಸ್ಥಿತಿ (ಕೋಮಾ)ಗೆ ತಳ್ಳಬಹುದು. ನಡು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಮಾ ಉಂಟಾದರೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಊಹಿಸಬಹುದು.

76. ಹೊಟೇಲುಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಬಹುದೇ?

ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಸೂತ್ರವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಆದಷ್ಟು ಜಿಡ್ಡು ರಹಿತ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇಡ್ಲಿ, ಎಣ್ಣೆಯಿಲ್ಲದ ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ, ಮೊಸರನ್ನು, ಚಟ್ನಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು, ತಿಳಿಸಾರನ್ನು ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಿತಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

'ಸ್ವೀಟ್ ಹೌಸ್'ಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಕೊಬ್ಬರಿ ರಹಿತ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು, ಒಣ ಚಟ್ನಿಪುಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಆದರೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಹೋಟೆಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದು 'ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಬೆಸುಗೆಗೆ-ಬರಿಯ ಬಾಯಿ ಚಪಲಕಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮಿತಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮದುವೆ ಮತ್ತಿತರ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಫೆ' ಪದ್ಧತಿಯ ಊಟವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನೇ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. "ನಮ್ಮ ತಟ್ಟೆ - ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ" ಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯವಿರುತ್ತದೆ; ಅಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

"ಎಣ್ಣೆಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು"

77. ಒಣಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಬಳಸಿದರಾದೀತೆ?

ಉತ್ತುತ್ತೆ, ಖರ್ಜೂರ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅಂಜೂರ ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಸಿಹಿ ಅಂಶವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಾಂದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹವು ಬಹುಬೇಗನೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಪ್ರೋಟೀನು, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ, ಸಹ ಲಭ್ಯವಿದೆ, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು ಬಹುರುಚಿ. ಅವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಇತರ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ವಾಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

100 ಗ್ರಾಂ ಒಣಹಣ್ಣು ಸುಮಾರು 300 ಕ್ಯಾಲೊರಿಯಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಹುಸಿಹಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆಯುಳ್ಳ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಇವನ್ನೂ ತಿನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

78. ಬಾದಾಮಿ ಗೋಡಂಬಿ ಮುಂತಾದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದೇ?

ಬಾದಾಮಿಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಅರಿಯದವರಾರು? ಸಿರಿವಂತರ ಮನೆಯನ್ನೇ ಅಲಂಕರಿಸುವ ಬಾದಾಮಿಯು ದುಬಾರಿಯಾದ ವಸ್ತು. ಬಾದಾಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಪ್ರೋಟೀನು, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇವೆ. ಕೊಬ್ಬು ಬಹಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಅದನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದೇ ಲೇಸು. ಆದರೆ ಹಿಟ್ಟಿನಂಶ ಬಹು ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳು ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರ ಬೆಲೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಡ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೈಗೆಟುಕುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ದೇಹ ದಾಢ್ಯ ಪಟುಗಳಿಗೆ ಅದು ಉತ್ತಮವಾದ ಪೋಷಕ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ.

ಗೋಡಂಬಿ ಅಥವಾ ಗೇರು ಬೀಜವು ನಮ್ಮ ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶದ ಬೆಳೆ. ಬೇರೆಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬೀಜವು ಕಾಯಿಯ ಒಳಗೇ ಇದ್ದರೆ ಗೋಡಂಬಿಯ ಬೀಜವು ಅದರ ಕಾಯಿಯ ಹೊರಗೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿ. ಗೇರು ಹಣ್ಣು ನೋಡಲು ಬಹು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದು ಪರಿಮಳದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಬಲಿತ ಬೀಜವನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಒಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದರೆ ಗೇರುಬೀಜವು ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಹುರುಚಿ ಭರಿತವಾಗಿದ್ದು ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಖಾರದ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಕರಿದು ಉಪ್ಪು ಖಾರ ಹಚ್ಚಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಗೋಡಂಬಿಯು ಪ್ರೋಟೀನು ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡಿ ನಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. 100 ಗ್ರಾಂ ಗೋಡಂಬಿಯು 48ಗ್ರಾಂ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ತುಂಬುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಅದನ್ನು ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ 4-6 ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಾಯಿರುಚಿಗಾಗಿ ಆಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಿಂದರೆ ತಪ್ಪೇನೂ ಆಗದು. ಆದರೆ ದಿನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿಶಕ್ತಿಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪಿಸ್ತಾ ಮತ್ತು ಆಕ್ರೋಟುಗಳು ಸಹ ಗೋಡಂಬಿಯಷ್ಟೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

79. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ?

ಇದುವರೆವಿಗೂ ವಿವರಿಸಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಪಿಸ್ತಾಳನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರು ಯಾರೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು ಸುಲಭ.

ಆದರೆ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಲ್ಪ ವೃಕ್ಷದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸದವರಾರು? ಬಡವರೋ ಬಲ್ಲಿದರೋ ಯಾರೇ ಆದರೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.

ತೆಂಗು ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಆಹಾರ. ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' 'ಬಿ' ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ರಂಜಕ ಮತ್ತು ಗಂಧಕ ದಂತಹ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ತುಂಬಿವೆ. ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಹಿಟ್ಟಿನ ಭಾಗವಿರುವುದು ಬಹುಕಡಿಮೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವರಸಾಯನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ 100ಗ್ರಾಂ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯು 40ಗ್ರಾಂ ತೈಲವನ್ನೂ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿಯು 60 ಗ್ರಾಂ ತೈಲವನ್ನೂ ನೀಡುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅದರ ಪೈಕಿ ಶೇಕಡಾ 90 ರಷ್ಟು 'ತೃಪ್ತ' ಜಿಡ್ಡು ತುಂಬಿದೆ. ಉಳಿದ ಶೇಕಡಾ 10 ಅತ್ಯಪ್ತ ರೂಪದ ತೈಲವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೊರೊನರಿ ಅಡಚಣೆ ರೋಗದವರು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿಯ, ಹಾಲಿನ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ತೈಲರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿ (ಮುಂಚಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿರುವಾಗ) ಇಂಥ ತೈಲಭರಿತ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ?

80. ಕಡಲೇ ಕಾಯಿ ಬೀಜವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ?



ಕಡಲೇಕಾಯಿ

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯಂತೆ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿಯಂತೆ ಇದನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೋ, ಹುರಿದೋ ತಿನ್ನಬಹುದು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ತಿಂದಾಗ ಸಿಗುವ ರುಚಿ ಪರಮಾನಂದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಶೇಕಡಾ 40 ರಷ್ಟು ಜಿಡ್ಡಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾಗದು. ಅದು ರಕ್ತದ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿ ರಕ್ತದ ಯುವಕರಿಗೆ, ಕಲ್ಲುಗುದ್ದಿ ನೀರುತೆಗೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಕಡಲೇಕಾಯಿಯು ಸುಲಭ ಬೆಲೆಗೆ ಸಿಗುವ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇದನ್ನು ಬಡವರ ಬಾದಾಮಿಯೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.
