

ಯೋಗ್ಯ 'ರಾಗಿ' ಭೋಗ್ಯ 'ರಾಗಿ' ಭಾಗ್ಯವಂತ 'ರಾಗಿ' (ಭಾಗ-2)

ರಾಗಿಯು ಕೃಷ್ಣಾಂಯುಳ್ಳ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದೆ. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಂದು ಬಣ್ಣದವರೆಗೂ ಇರುವುದು. ಮಾಸಲು ಬಳಿ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುವ ಬಳಿ ರಾಗಿಯೂ ಉಂಟು. ಈ ವರ್ಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಟ್ರಾನ್ಸಿನ್ ಅಂಶವೇ ಕಾರಣ. ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಗಾಢ ಬಣ್ಣವೂ, ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಬಣ್ಣವೂ ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಟ್ರಾನ್ಸಿನ್ ಅಂಶ ರಾಗಿಯೊಂದರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಾವು ದಿನವಹಿ ಬಳಸುವ ಅನೇಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೋಯಾಬೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಟ್ರಾನ್ಸಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ನಮ್ಮ ಊಟೋಪಚಾರದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ದಕ್ಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ದಿನವಹಿ ಬಳಸುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಟ್ರಾನ್ಸಿನ್ ಅಂಶವು ಕಬ್ಬಿಣದಂತ ಮತ್ತು ಸತುವಿನಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹಗತವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲವು. ಕಬ್ಬಿಣದಂತ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಊಟೋಪಚಾರದ ಮೂಲಕ ಕಬ್ಬಿಣದಂತ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕದೆ

ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ
 ಹಾಸ್ಯಮಾತೃ ಆಹಾರ | ಅನುಭವದ ಆಹಾರ
 ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ
 ಕನ್ನಡ ಅನುಭವದ ರೀತ್ಯೆ
 ಕ್ರೀಡೆ ಸದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ
 Ph. 9880212528

ತಿಂದದ್ದು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ದೇಹಗತವಾಗದಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯ ಅನೀಮಿಯಾ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಬ್ಬಿಣದಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಜೊತೆಗೆ ಟ್ರಾನ್ಸಿನ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದಂತ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ದಕ್ಕದೆ ಪೋಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಮೂಲ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸದೆ ರೂಪಾಂತರ ಮಾಡಿ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಅನ್ನ ತಿನ್ನಲು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಶರ್ಕರ ಷಿಡ್ಡಾದಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ

ಇರುವ ಅಂತರ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿಯಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ಷಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ತುಂಬಾ ನಿಧಾನ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಏರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೇದೋಜೀರಣಾಂಗದಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಅಲ್ಟ್ರಾಲ್ಟ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಂಶವೇ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ರಾಗಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ಅಂಬಲಿ, ದೋಸೆ, ಶಾಮಿಗೆ, ಬ್ರೆಡ್ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಒಂದೇ ಬಗೆಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಯಾಯಾ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನಗಳು, ಶಾಖೋಪಚಾರಗಳು, ಆ ತಿನಿಸುಗಳ ರೂಪ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳು, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಂಶ, ಟ್ರಾನ್ಸಿನ್ ಘಟಕಗಳು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲ ತಿನಿಸುಗಳು ರಾಗಿಯಿಂದಲೇ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳು ಪಟನವಾಗುವ ವೇಗ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತ ಗ್ಲೂಕೋಸ್

ಮಟ್ಟ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈಗ ಮುದ್ದೆ ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವೇಚಿಸೋಣ. ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯದೆ ನುಂಗುವುದು ಭೋಜನೋತ್ತರ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇರುವ ಸುಲಭೋಪಾಯವೆಂದು ಅಮೆರಿಕಾ ತಜ್ಞ ಸಂಶೋಧಕ ಡಾ. ಎನ್.ಡಬ್ಲ್ಯು. ರೀಡ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡದವರು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತ ಹೇಳಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೈಸಿಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಂದರೆ ಫಸ, ಆರೆ ಫಸ, ದ್ರವ, ಷಿಷ್ಟ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಕರುಳಿಗೆ ಹಾದು ಹೋಗುವ ಪ್ರತಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗದಲ್ಲೂ ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೇ ಪಟನವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಇದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆನ್ನಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಣ್ಣುಗಳು ಇದನ್ನು ಕರೆಗಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಇರದಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದು ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆರಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗ್ಲೈಸಿಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ನಿರಿಸದೇ ಇರುವುದು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ವರವಾಗಿದೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)