

ಥೈರಾಯ್ಡ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ 5 ಬಗೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು



ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳದವರಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದೆ ಇದ್ದಾಗ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೃದಯಬಡಿತ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು.

ಇದೇ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡದೆ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಮ್ ಎನ್ನುವ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದು.

ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ಆಗುವುದು. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಇರುವವರು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗೆ ಬೇಕಾಗುವ 5 ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಐಯೋಡಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಐಯೋಡಿನ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು. ಐಯೋಡಿನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಆಗ ಅದು

ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ರಕ್ತಿಸುರುವುದು. ಸೆಲೆನಿಯಂ ಇರುವ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಬ್ರಜಿಲ್ ಬೀಜಗಳು. ಸಮುದ್ರಾಹಾರಗಳಾಗಿರುವ ಟ್ಯುನಾ, ಬೂತಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಿಗಡಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳು.

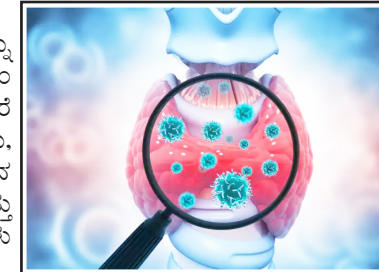
ಸತು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸತು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು. ಇದು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಂಪಾಪ ಚಂಪಾಪಗಳು ನೆರವಾಗುವುದು. ಸತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ ಅದು ಸಿಂಪಿ, ಕೋಳಿ, ಬೀಫ್, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳು.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅದು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ

ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಿರುವುದು. ಇದನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಿರುವ ಮೀನುಗಳಾಗಿರುವ ಮೀನು, ಸಿಗಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ ಸೆಲೆನಿಯಂ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸೆಲೆನಿಯಂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು. ಆಗಲಿಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಇದು ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಹಾ ನಿ ಯಿಂ ದ್ ಸೇರಿರುವ ಬೀಜಗಳು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಈ

ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ಇದು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಿರುವ ಮೀನುಗಳಾಗಿರುವ ಸಾಲ್ಮನ್ ಮತ್ತು ಬಂಗುಡೆ, ಬಲವರ್ಧಕ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಲೋಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮಟ್ಟವು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳು

ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲ ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಶಮನಕಾರಿ ಗುಣಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಇದು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಉರಿಯೂತ ತಗ್ಗಿಸುವುದು. ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲವು ಇರುವ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲವಿರುವ ಮೀನು, ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಸೀಡ್, ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು, ವಾಲ್ನಟ್ ಮತ್ತು ಸೋಬಿನ ಬೀಜಗಳು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಈ



ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ನಿಜವಾದರೂ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ನ ಸ್ಥಿತಿ, ಜೀವಧಿಯ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇದು ಬದಲಾಗಬಹುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಆಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸೂಕ್ತ.



ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನೋದರಿಂದ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ನಲ್ಲಡಬಹುದಂತೆ

ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಕೊರಳೆಲುಬಿನ ಮೇಲಿರುವ ಈ ಗ್ರಂಥಿಯು ಚಿಟ್ಟೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಂಶಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಚಯಾಪಚಯ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ನಾಯುವಿನ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.



ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಬಯೋಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಇನ್ಸಾರ್ಮೇಶನನ



ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಇದೆ ಎಂದರೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೋಡದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಗುಪ್ತ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಪ್ತ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು, ಅದರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗೆ ಕಾರಣ?

ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗೆ ಒಂದೇ ಕಾರಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ, ಆಟೋಇಮ್ಯೂನ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ನಿಮ್ಮ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಸಂಭವಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಗ್ರಂಥಿಯು ಪರಿಣಾಮ

ಬೀರುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ

ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಕೊರತೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಮ್ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಯಾಸ, ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ



ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯು ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು, ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿ

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದು ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಹ ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು, ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀಡಬಹುದು.

ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ನೇರವಾಗಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಇದು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ?

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ಸರಣಿ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ ಗಳು ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ತಿಂದ್ರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಶುಗರ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ನಲ್ಲರುತ್ತೆ



ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಂಜಕ, ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಸತು, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಮುಂತಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕ ಜನರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಹಾವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇದು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕೆ, ಪೋಲೀಟ್, ನಿಯಾಸಿನ್ ಮತ್ತು ಥಯಾಮಿನ್ ಅನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಹೊಂದಿದೆ.

ಇದು ದೇಹದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಲಿಸಿನ್ ಎಂಬ ಸಂ-ಯುಕ್ತ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳೇನು ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ? ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ? ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯು ಅತಿಯಾದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಫ್ರಂಟೋಬಾಂಬಲಿಸಮ್ ಅನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಸೇವನೆಯು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

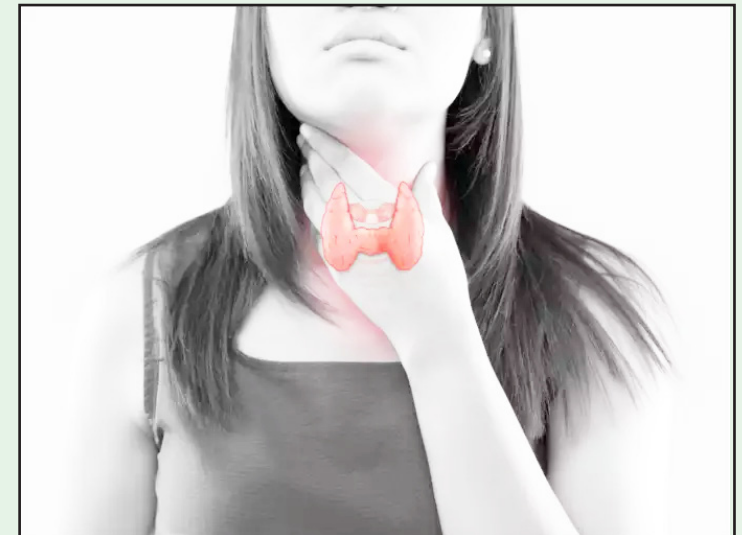
ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ? ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದಾಗಿ, ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಜೈಮರ್ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಂತಹ ನ್ಯೂರೋ ಡಿಜೆನರೇಟಿವ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಇತರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು? ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಪರಿಹಾರವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಹಾವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಬಹುದು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸತುವು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯು ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಾದಾಮಿ ಬಾದಾಮಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಹ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಾದಾಮಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ, ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ...



ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಆಗ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಬಳಿಯದು.

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ, ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ...

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ತಿನ್ನುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವಲ್ಲ.

ಯಾಕೆಂದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ

ಕೊರತೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಯಾವಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುವುದು ಎಂದು ನಾವು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಿದ್ದೇವೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ

ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು.

ಮಾಂಸದಿಂದ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್ ಗಳಾಗಿರುವಂತಹ ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ಸಿ ಮತ್ತು ಡಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದೆ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಕಾಡಬಹುದು.

ಚಯಾಪಚಯ ಸಮಸ್ಯೆ

ಹಣ್ಣುಗಳು ಚಯಾಪಚಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಇದು ಲಾಭಕಾರಿ.

ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ಇದರಿಂದ ಚಯಾಪಚಯ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಕಾಡಬಹುದು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಕೊರತೆ

ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಅಂಶವು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಕಾರಿ ಆಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದರೆ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಕಾಡಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆ

ಬೆರಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಆಗ ಇದರಿಂದ

ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ಅಪಾಯ ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಕೂಡ ಹೇಳಿವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ತುಂಬಾ ಜೀವನದ ಡೇಂಜರ್! ಇಲ್ಲಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಂಪ್ಲೀಟ್ ಡಿಟೇಲ್!

ದೃಷ್ಟಿದೋಷ

ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು.

ದೃಷ್ಟಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಇವು ಲಾಭಕಾರಿ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಅಂಶವು ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು.

ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಗ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವು ಬರುವುದು.

