ఆహారంలో సమతుల్యత పాటించండి

ఖమ్మం టౌన్, కెరటం న్యూస్

రేర్ డిసీజెస్‌ను గుర్తిద్దాం.. మెటబాలిక్ హెల్త్ డిసీజ్, రేర్ మెటబాలిక్ హెల్త్ డిజార్డర్‌ను అధిగమిద్దామని ప్రముఖ ఎండో క్రైనాలజిస్ట్, మహిళా ఫిజీషియన్ డా.కావ్యచంద్ యాలముడి అన్నారు. ఆదివారం ఖమ్మం ఐఎంఏ హాల్‌లో జరిగిన అరుదైన వ్యాధులు అవగాహన కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన కావ్య హాస్పిటల్స్ సీఈఓ, ప్రముఖ ఎండో క్రైనాలజీ వైద్యురాలు డా.కావ్యచంద్ యాలముడి ఈ సందర్భంగా రేర్ డిసీజెస్, మహిళలు, చిన్నారులు, వృద్దులు ఎదుర్కొంటున్న ఆరోగ్య సమస్యలు, నివారణ చర్యలు గురించి మాట్లాడారు. ప్రధానంగా రేర్ డిసీజెస్ గురించి మాట్లాడారు. గడిచిన రెండేళ్లలో రేర్ డిసీజెస్‌ను గుర్తించా మన్నారు. మెటబాలిజం డిజార్డర్‌ను అధిగమించడానికి జీర్ణక్రియను సజావుగా ఉండేలా చూడాలన్నారు. నిత్యం మనం తీసుకునే ఆహారంలో సమపాళ్లలో కార్బో హైడ్రేట్లు అధికంగా ఉండాలన్నారు. ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు ఉండేలా చూడా లన్నారు. మెటబాలిక్ ప్రాసెస్‌లో మనం తీసుకునే గాలి జీవన ప్రక్రియలో ప్రధానమైందన్నారు. ముఖ్యంగా మనం తీసుకునే ఆహారమే మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్దేశిస్తుందన్నారు. న్యూట్రిషియన్ ఫుడ్ తీసుకోవాలని మన డాక్టర్లు చెప్పినట్టు మన ప్లేట్‌లో కనీసం 70శాతం కార్బో హైడ్రేట్లు ఉండాలన్నారు. 30శాతం ప్రోటీన్లు ఉండా లన్నారు. కార్బొ హైడ్రేట్స్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే షుగర్ వస్తుందన్న అపోహ వద్దన్నారు. వీటి వలన మన శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలన్నీ అందుతాయని అన్నారు. కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు అందనప్పుడే శరీరంలో అసమతుల్యత ఏర్పడుతుందన్నారు. కామన్ మెటబాలిక్ డిజార్టర్‌ను అధిగమించాలన్నారు. ఆకు కూరలు మూడో వంతు తినాలన్నారు. రైస్‌ను పావు వంతు మాత్రమే తినాలన్నారు. కానీ మన దేశంలో ఆహార అలవాట్లు, విదేశీయుల ఆహార అలవాట్లకు మధ్య చాలా తేడా ఉందన్నారు. విదేశీయులు అన్నం తినకపోయినా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రధాన కారణం కార్బొహైడ్రేట్లు ఉండటమే కారణమన్నారు. విటమిన్ బీ1 లోపం వలన ప్రధానంగా కాళ్లు, చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తాయన్నారు. విటమిన్ 12 లోపం వలన చాలా మందికి నరాల బలహీనతతో పక్షవాతం కూడా వస్తుందన్నారు. ఈ లోపం వల్ల చిన్నపిల్లల్లో చాతీ ముందుకు రావడం, మూడు నాలుగు ఏళ్ల వయసులో కాళ్లు వంకరగా ఉండటం కారణమన్నారు. బిడ్డ కడుపులో ఉన్నప్పుడు తల్లికి సరైన సమపాళ్లలో విటమిన్లు అందక పోవడమే కారణమన్నారు. పెద్దయ్యాక ఎముకలు దళసరిగా మారిపోయి సున్నితంగా మారిపోయి, ఎముకలు విరిగిపోవడం విటమిన్ బీ12 లోపమే కారణమన్నారు. ఈ మధ్య కాలంలో ముఖ్యంగా చాలా మంది మతిమరుపుతో బాధ పడుతున్నారనీ, ఈ లోపం 12ఏండ్ల చిన్నారుల్లోనూ కనిపిస్తోందనీ, తన దగ్గరకు వచ్చే పిల్లలు తరచుగా ఇలాంటి సమస్యలు చెపుతున్నారని డా.కావ్య తెలిపారు. వీటన్నింటికీ విటమిన్ బీ కాంప్లెక్స్, బీ12లోపం వల్లనే అన్నారు. డైట్ గురించి ప్రతీ ఒక్కరూ తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్గనైజేషన్ ఫర్ రేర్ డిసీజెస్ ఇన్ ఇండియా చైర్మన్, సీఈఓ ప్రొ. రామయ్య ముత్యాల, పలువురు ఖమ్మం నగర ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.