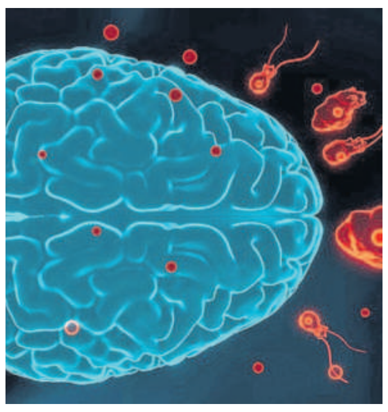
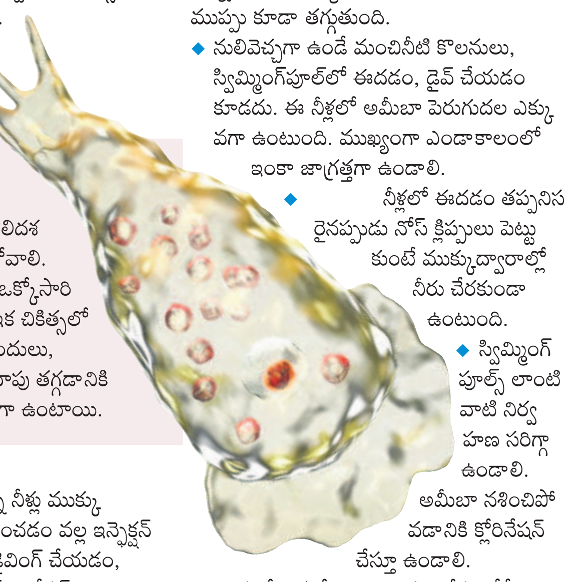
జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 11 జూన్ 2024 www.ntnews.com

ఇటీవల కేరళ రాష్ట్రం మలప్పురం జిల్లాలో ఓ ఐదేండ్ల బాలిక అమీబిక్ మెనింగో ఎన్‌సఫాలిటిస్‌తో మరణించింది. మే 13 నుంచి ఆ బాలికకు కోజికోడ్‌లోని ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల దవాఖానలో చికిత్స జరిగింది. వారానికి పైగానే వెంటిలేటర్‌పై గడిపింది. డాక్టర్లు ఎంతగా ప్రయత్నించినప్పటికీ ఆ బాలికను కాపాడలేకపోయారు. మెదడుకు సోకే ఈ అసాధారణమైన అమీబిక్ మెనింజో ఎన్‌సైఫలైటిస్ అంటే ఏమిటి..?

మెదడును తినే అమీబా



మెదడును తినేసే అమీబా (బ్రెయిన్ ఈటింగ్ అమీబా)ను శాస్త్రీయంగా నెగ్లేరియా ఫోలేరి అని పిలుస్తారు. అరుదుగానే అయినప్పటికీ ఇది మెదడులో తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమవుతుంది. దీన్ని ప్రైమరీ అమీబిక్ మెనింగో ఎన్‌సఫాలిటిస్ (పీఏఎం) అంటారు. నెగ్లేరియా ఫోలేరి అనేది వెచ్చటి మంచినీటి వనరులైన చెరువులు, నదులు, వేడినీటి బుగ్గలు, నిర్వహణ సరిగ్గా లేని స్విమింగ్‌పూల్స్‌లో కనిపించే ఏకకణ జీవి అమీబా.
ఇది 30 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్‌కు పైబడిన ఉష్ణోగ్రతలో అభివృద్ధి చెందుతుంది.



చికిత్స
పీఏఎం ముదరకుండా తొలిదశల్లోనే రోగ నిర్ధారణ చేసుకోవాలి. లేకుంటే ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రమై ఒక్కోసారి ప్రాణాంతకం కావొచ్చు. ఇక చికిత్సలో యాంటిమైక్రోబియల్ మందులు, మద్దతు చికిత్స, మెదడు వాపు తగ్గడానికి చికిత్స మొదలైనవి భాగంగా ఉంటాయి.

ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణాలు
నెగ్లేరియా ఫోలేరి అమీబా ఉన్న నీళ్లు ముక్కు ద్వారా మన శరీరంలోకి ప్రవేశించడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ తలెత్తుతుంది. ఈతకొట్టడం, డైవింగ్ చేయడం, శ్వాస సరిగ్గా ఆడటానికి నాసల్ ఇరిగేషన్ విధానాన్ని పాటించడం మొదలైన వాటి ద్వారా కలుషిత జలాలు ముక్కు నుంచి శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఇలా లోపలికి చొరబడిన అమీబా మెదడును చేరుకుంటుంది. అక్కడ అది ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు కారణమవుతుంది. మెదడు కణజాలాన్ని ధ్వంసం చేయడం మొదలుపెడుతుంది. దీన్నే పీఏఎం అంటారు.

లక్షణాలు
బ్యాక్టీరియల్, వైరల్ మెనింజైటిస్‌లతో తలెత్తే తలనొప్పి, జ్వరం, వికారం, వాంతులు లాంటివే బ్రెయిన్ ఈటింగ్ అమీబాలోనూ కనిపిస్తాయి. ఐదు నుంచి ఏడు రోజులలోపు రోగి మెదడులో మార్పులు కనిపిస్తాయి. కపాలం లోపల ఒత్తిడి, సీజర్లు, హల్యూసినేషన్స్ అభివృద్ధి చెందుతాయి. కొన్నిసార్లయితే అమీబా మెదడు కణజాలాన్ని మరింతగా ధ్వంసం చేయడంతో కోమాలోకి వెళ్లిపోయే పరిస్థితి దాపురిస్తుంది. యాంటీ మైక్రోబియల్ చికిత్స చేసినప్పటికీ పీఏఎంతో మరణాల రేటు ఎక్కువగానే ఉంటుందని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. అమీబా సోకిన తొమ్మిది రోజుల తర్వాత పీఏఎం లక్షణాలు బహిర్గతం అవుతాయి.

నివారణ మార్గాలు
నిజానికి బ్రెయిన్ ఈటింగ్ అమీబా ఇన్ఫెక్షన్ సోకే అవకాశాలు తక్కువగానే ఉంటాయి. అయినప్పటికీ కొన్ని నివారణ చర్యలు తీసుకుంటే ఆ కొంచెం ముప్పు కూడా తగ్గుతుంది.
- నులివెచ్చగా ఉండే మంచినీటి కొలనులు, స్విమ్మింగ్‌పూల్‌లో ఈదడం, డైవ్ చేయడం కూడదు. ఈ నీళ్లలో అమీబా పెరుగుదల ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఎండాకాలంలో ఇంకా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.
- నీళ్లలో ఈదడం తప్పనిసరైనప్పుడు నోస్ క్లిప్పులు పెట్టుకుంటే ముక్కుద్వారాల్లో నీరు చేరకుండా ఉంటుంది.
- స్విమ్మింగ్ పూల్స్ లాంటి వాటి నిర్వహణ సరిగ్గా ఉండాలి. అమీబా నశించిపోవడానికి క్లోరినేషన్ చేస్తూ ఉండాలి.
- శ్వాసలో అవరోధాల నివారణ కోసం చేసే నాసల్ ఇరిగేషన్ కోసం క్రిమిరహితం చేసిన, డిస్టిల్డ్ నీళ్లు కాని, ముందుగానే కాచి చల్లార్చిన నీళ్లను కానీ ఉపయోగించాలి. శుద్ధిచేయని నల్లా నీళ్లను వాడకూడదు.
- స్విమ్మింగ్ పూల్స్, వేడినీటి బుగ్గల్లో స్నానం చేసేటప్పుడు తల నీళ్లలో మునగకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఇలాంటి నీటిలో అమీబా ఉండటానికి అవకాశాలు ఎక్కువ.

అమెరికాకు చెందిన పరిశోధక సంస్థ రట్గెర్స్ అధ్యయనం ప్రకారం సాధారణ ప్రజల కంటే ధూమపానం, మద్యపానం వ్యసనపరులనే ఎక్కువశాతం అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతున్నాయని తేలింది. వీటిలో ప్రమాదకరమైన క్యాన్సర్లు కూడా ఉన్నాయి. మద్యపానం, ధూమపానం వల్ల ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వస్తుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తూ ఉంటారు. కానీ, ఈ దురలవాట్లు శరీరంలో ఇతర అవయవాలపైనా దుష్ప్రభావం చూపుతాయి. వీటిలో అతి ప్రధానమైనవి హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్లు.

దురలవాట్లతో తలబరువు

ధూమపానం, మద్యపానం ఇప్పుడు ఫ్యాషనైపోయాయి. పైగా చదువుకున్న యువత ఎక్కువగా ఈ దురలవాట్ల బారినపడుతుండటం శోచనీయం. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కోసం కొంతమంది, సరదా అని చెప్పి ఇంకొంతమంది, మోజుతో మరికొంతమంది పొగాకు, ఆల్కహాలు తీసుకోవడం మొదలుపెడతారు. క్రమంగా వీటికి బానిసలుగా మారిపోతారు. పొగాకు ఉత్పత్తులు, మద్యపానం ఆరోగ్యానికి హానికరమనే సూచనలు ఆయా ఉత్పత్తులపైనే కనిపిస్తున్నప్పటికీ వ్యసనాల ఊబిలో చిక్కుకుపోతుండటం విచిత్రం.

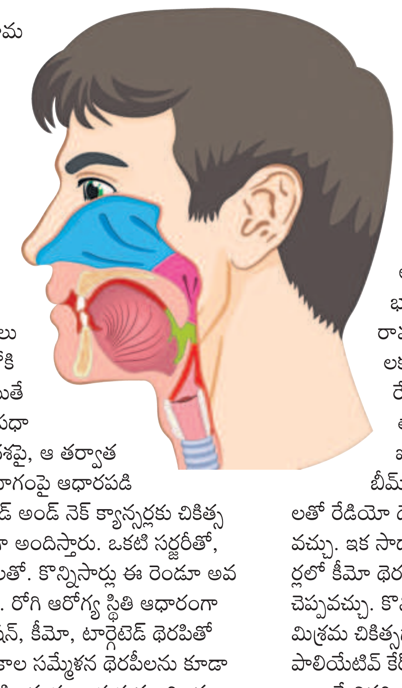
ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు ప్రధాన కారణమైన మద్యపానం, ధూమపానం దురలవాట్లు హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్లకూ బాటలువేస్తాయి. ఈ మధ్యకాలంలో ఎక్కువమంది హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్ల బారినపడుతున్నారు. వీరిలో పురుషులే ఎక్కువగా ఉంటున్నారు. ధూమపానం, మద్యపానం వల్ల హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్లు వచ్చే ప్రమాదం 75శాతం వరకు ఉంటుంది. శరీరంలో తల, శ్వాస, జీర్ణ సంబంధ వ్యవస్థలో ఏర్పడే క్యాన్సర్లను హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్లుగా పరిగణిస్తారు. మద్యపానం, ధూమపానం వల్ల పెదవులు, నోరు, చిగుళ్లు, నాలుక, నాసల్ క్యావిటీ, ఫారింక్స్, స్వరపేటిక వంటి భాగాలలో క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. 90శాతం వరకు ఈ క్యాన్సర్లు స్క్వామస్ సెల్ కార్సినోమా రకానికి చెందినవే. అంటే శ్లేష్మం (మ్యూకస్) ఉండి, ఎప్పుడూ తడిగా ఉండే లోపలి పెదాలు, చిగుళ్లు, నాలుక తదితర భాగాలలో ఈ క్యాన్సర్లు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. పొగ తాగడం, పొగాకు ఉత్పత్తులు వాడటం వల్ల క్యాన్సర్ తప్పదని 30 ఏండ్ల కిందటే ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) హెచ్చరించింది. అయినప్పటికీ రోజురోజుకు ధూమపానం, మద్యపానం చేసేవాళ్ల సంఖ్య పెరుగుతూనే ఉన్నది. దీనికి అనుగుణంగానే క్యాన్సర్ రోగుల సంఖ్య కూడా పెరుగుతూ వస్తున్నది.

లక్షణాలు
- తలనొప్పి
- దవడల వద్ద వాపు
- గొంతునొప్పి
- గొంతు బొంగురుపోవడం
- ఆహార పదార్థాలు మింగలేకపోవడం
- తరచూ చెవిపోటు
- శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది
- నోట్లో తెలుపు, ఎరుపు కలిసిన మచ్చలు
- మాట్లాడటానికి కష్టంగా ఉండటం
- వినికిడి శక్తి తగ్గిపోవడం

ఏ భాగాల్లో క్యాన్సర్లు?
- పారానాసల్ సైనస్ (తల మధ్యభాగంలో, ముక్కుకు రెండువైపులా బోలుగా ఉండే ప్రాంతాలు, ఎముకలు)
- లాలాజల గ్రంథులు– నోట్లో కిందిభాగంలో, దవడ ఎముకలకు రెండువైపులా ఉండే లాలాజలగ్రంథులు
- ఓరల్ క్యావిటీ (పెదవులు, నాలుక, చిగుళ్లు, నోటి కింది, పై భాగాలు, జ్ఞాన దంతాల వెనక వైపు ఉన్న చిగుళ్లు)
- ఫారింజియల్ (ముక్కు వెనక 5 అంగుళాల పొడవుతో అన్నవాహికను కలిపే గొట్టం)
- లారింజియల్– మాట్లాడటానికి సహకరించే స్వరపేటిక
- వోకల్ కార్డ్స్
- ఆహారాన్ని శ్వాసనాళాలలోకి పోకుండా అడ్డుకునే ఎపిగ్లాటిస్

నిర్ధారణ పరీక్షలు
పై లక్షణాలు కనిపించినా లేదా ఏమాత్రం అనుమానంగా ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించాలి. వాళ్లు బయాప్సీ, ఎంఆర్ఐ, సీటీ స్కాన్, పెట్ స్కాన్ వంటి ఇమేజింగ్ పద్ధతులతో క్యాన్సర్ వచ్చిన ప్రాంతం, దశలను నిర్ధారణ చేస్తారు.

సర్జరీ-థెరపీతో చికిత్స
హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్ల బారినపడకూడదంటే ముందుగా ధూమపానం, మద్యపానం దురలవాట్లను వదిలించుకోవాలి. ప్రస్తుతం క్యాన్సర్ వ్యాధులకు సంబంధించి అత్యాధునిక చికిత్సా పద్ధతులు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అయితే చికిత్స అనేది ప్రధానంగా వ్యాధి దశపై, ఆ తర్వాత వ్యాధి సోకిన భాగంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్లకు చికిత్స రెండు రకాలుగా అందిస్తారు. ఒకటి సర్జరీతో, రెండోది థెరపీలతో. కొన్నిసార్లు ఈ రెండూ అవసరం కావొచ్చు. రోగి ఆరోగ్య స్థితి ఆధారంగా సర్జరీ, రేడియేషన్, కీమో, టార్గెటెడ్ థెరపితో పాటు కొన్ని రకాల సమ్మేళన థెరపీలను కూడా అవసరాన్ని బట్టి ఇవ్వడం జరుగుతుంది. తల, మెదడు లాంటి సున్నితమైన భాగాల్లో చికిత్స చేసినప్పుడు, వాటి పనితీరు, ముఖంలో అనేక మార్పులు కనిపిస్తాయి. కొన్నిసార్లు మాట్లాడేటప్పుడు గొంతులో మార్పు, నమలడానికి ఇబ్బందిపడటం, దవడ ఎముక పట్టేసినట్లు ఉండటం, మొద్దుబారినట్లుగా ఉండటం వంటి మార్పులు చోటుచేసుకునే అవకాశాలు ఉంటాయి.



తొలిదశలోనే...
హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్ వ్యాధులను తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే సర్జరీతోనే వ్యాధిని పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు. అంటే ఒకటి, రెండు దశల్లోనే వ్యాధిని గుర్తించాల్సి ఉంటుంది. ఆ తరువాత సర్జరీ జరిగిన భాగాన్ని రీకన్‌స్ట్రక్షన్ చేయాల్సి రావచ్చు. ఇక మూడు, నాలుగు దశలకు చేరుకుంటే సర్జరీతోపాటు కీమో, రేడియేషన్ కూడా అవసరం అవుతాయి. 3డీసీఆర్‌టీ, వీఎంఏటీ, ఐజీఆర్‌టీ, ఐజీకేటీ, బ్రాకీథెరపీ, బీమ్‌థెరపీ లాంటి ఆధునిక పద్ధతులతో రేడియో థెరపీ ద్వారా చికిత్స అందించవచ్చు. ఇక సాధారణంగా హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్లలో కీమో థెరపీ పాత్ర తక్కువగానే ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రం కీమోను మిశ్రమ చికిత్సగా అందిస్తారు. ఉపశమనం కోసం పాలియేటివ్ కేర్‌లోనూ కీమోను ఉపయోగిస్తారు. అయితే చివరి దశతో పోలిస్తే తొలిదశలోనే చికిత్స తీసుకునే వారికి మంచి ఫలితాలు లభించే అవకాశాలు ఎక్కువ.

..✍ మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ చింతమడక సాయిరామ్
క్లినికల్ ఆంకాలజిస్ట్
ఎంఎన్‌జే క్యాన్సర్ హాస్పిటల్

ఈ ఫుడ్స్‌తో మహిళలు ఫిట్‌గా

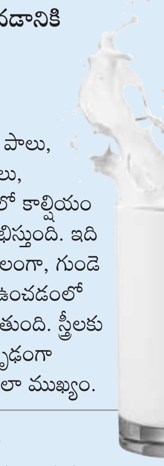
మహిళలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే కుటుంబం మొత్తం హెల్తీగా ఉంటుంది. భర్త, పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు, అత్తమామలు ఇలా ఇంటిల్లిపాదిని ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు మహిళలు శ్రద్ధ చూపుతారు. అదే విధంగా సొంత ఆరోగ్యంపై కూడా అంతే శ్రద్ధ చూపాలి. దానికోసం ముందుగా తినే ఆహారంపై దృష్టిపెట్టాలి. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందించే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. శరీరాన్ని ఫిట్‌గా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి ఏ ఆహారాలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు చూద్దాం..

ఐరన్
శరీరానికి ఐరన్ ఎంతో ముఖ్యం. దీని వల్ల శరీరానికి ఆక్సిజన్ బాగా అందుతుంది. రోజువారి ఆహారంలో ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, విత్తనాలు, పండ్లు తీసుకోవాలి.

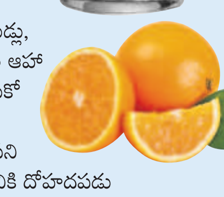
విటమిన్ బి12
మెదడు చురుగ్గా పని చేయడానికి, మానసిక ప్రశాంతతకు విటమిన్ బి12 అవసరం. మాంసం, చీజ్, పాలు, గుడ్లు, బాదం పప్పు, పుట్టగొడుగులను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. స్త్రీలలో ఎక్కువగా వచ్చే మూడ్ స్వింగ్స్ సమస్యకు విటమిన్ బి12 చక్కని పరిష్కారం.

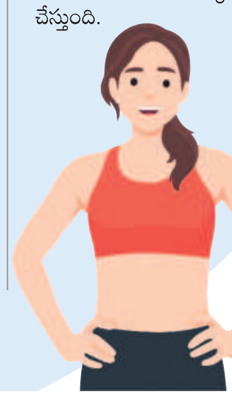
బయోటిన్
మెరిసే చర్మం, జుట్టు, జీర్ణక్రియ మెరుగుదలకు బయోటిన్ అవసరం. గుండె, నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు సహాయపడుతుంది. అరటిపండ్లు, బ్రకోలీ, బాదంపప్పు, తృణధాన్యాలు, ఆలుగడ్డలు, గుడ్ల నుంచి శరీరానికి బయోటిన్ అందుతుంది.

కాల్షియం
బచ్చలికూర, పాలు, చియా గింజలు, సోయాబీన్స్‌లో కాల్షియం ఎక్కువగా లభిస్తుంది. ఇది ఎముకలు బలంగా, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. స్త్రీలకు ఎముకలు దృఢంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యం.



విటమిన్ డి
మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, నారింజను రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవాలి. విటమిన్ డి మెదడు, కండరాల పనితీరు మెరుగుపడటానికి దోహదపడుతుంది. నోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. దంతాలను పటిష్ఠం చేస్తుంది.

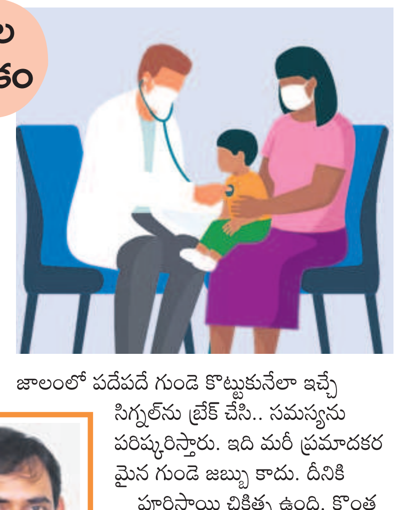




నెలల బిడ్డకు గుండె గతి తప్పుతుందా?

మా పాప వయసు మూడు నెలలు. మూడు వారాల కిందట సరిగా పాలు తాగడం లేదని, నీరసంగా ఉందని వైద్యుణ్ని సంప్రదించాం. పాప గుండె కొట్టుకునే రేటు ఎక్కువగా (200కు పైగా) ఉందని, వెంటనే పెద్ద దవాఖానకు తీసుకెళ్లమన్నారు. అక్కడ ఈసీజీ పరీక్ష చేశారు. పాపకు ఎస్వీటీ (సుప్రా వెంట్రిక్యులర్ టాకికార్డియా– supra ventricular Tachycardia) సమస్య ఉందని మందులు ఇచ్చారు. తర్వాత పాప నార్మల్ అయింది. మరుసటి రోజు డిశ్చార్జి చేశారు. కానీ, మళ్లీ గత వారం అదే సమస్య వచ్చింది. ఇలా ఎందుకు జరిగింది. దీనికి పూర్తి చికిత్స లేదా? సలహా ఇవ్వగలరు.

• ఓ పాఠకురాలు



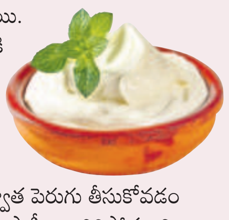
ఎస్వీటీ అనేది గుండెలో ఎలక్ట్రికల్ పాత్‌వేలో వచ్చే ఇబ్బంది వల్ల ఏర్పడుతుంది. శిశువుల్లో గుండె కొట్టుకునే వేగం నిమిషానికి 100–130 వరకు ఉంటుంది. పెద్దవారి విషయంలో ఇది నిమిషానికి 60–70 ఉంటుంది. పిల్లల్లో నిమిషానికి 200–300 సార్లు గుండె కొట్టుకుంటే ఎస్వీటీగా భావించాలి. దీనివల్ల గుండె నుంచి శరీర అవయవాలకు రక్తం సరిగ్గా సరఫరా కాకపోవచ్చు. అయితే, ఎస్వీటీ కండిషన్ కొన్ని సెకన్ల నుంచి నిమిషాల వరకు, ఒక్కోసారి కొన్ని గంటల వరకూ ఉండొచ్చు. అలా ఎక్కువ సమయం ఉన్నప్పుడు బ్లడ్ పంపింగ్ సరిగ్గా జరగక బిడ్డకు ఇబ్బంది తలెత్తవచ్చు. సాధారణంగా ఇది అనుకోకుండా మొదలవుతుంది. ఈ సమయంలో బిడ్డ ఆయాసపడుతుంది. నీరసిస్తుంది. పాలు సరిగా తాగకపోవచ్చు. గుండె మీద చేయి పెట్టి గమనిస్తే.. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటున్నట్టు తెలుస్తుంది. దీనికి సత్వర చికిత్సగా... ఎడినోసిన్ మెడిసిన్ ఇంజెక్షన్ ద్వారా ఇస్తారు. వెంటనే తగ్గిపోతుంది. మళ్లీ మళ్లీ రాకుండా ట్యాబ్లెట్లు (బీటా బ్లాకర్) ఇస్తారు. ఈ పరిస్థితి ఇలాగే కొనసాగితే అబ్లేషన్ (ablation) ట్రీట్‌మెంట్ ఇస్తారు. ఎక్కడైతే కణజాలంలో పదేపదే గుండె కొట్టుకునేలా ఇచ్చే సిగ్నల్‌ను బ్రేక్ చేసి.. సమస్యను పరిష్కరిస్తారు. ఇది మరీ ప్రమాదకరమైన గుండె జబ్బు కాదు. దీనికి పూర్తిస్థాయి చికిత్స ఉంది. కొంత మంది విషయంలో ఎలాంటి చికిత్స లేకుండానే తగ్గొచ్చు. కొందరికి ట్యాబ్లెట్ల ద్వారానే సమస్య పరిష్కారం కావొచ్చు. ఇంకొందరికి అబ్లేషన్ ట్రీట్మెంట్ అవసరం పడొచ్చు. పాప విషయంలో మెరుగైన చికిత్స కోసం పీడియాట్రిక్ కార్డియాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించండి. వారిచ్చే సూచన మేరకు చికిత్స చేయించండి.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

మధ్యాహ్నమే మేలు

పెరుగు ప్రపంచమంతటా బాగా ప్రాచుర్యంలో ఉన్న ఆహార పదార్థం. ఎన్నో పోషకాలను కలిగిన పెరుగు శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. పొట్ట ఆరోగ్యానికి కూడా సహకరించే పెరుగును ఎప్పుడంటే అప్పుడు తినకూడదు. దీనికీ ఓ సమయం అంటూ ఉంది.

పెరుగులో ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా, కార్బొహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ కొద్ది పరిమాణంలో ఉంటాయి. శరీరంలో వివిధ అవయవాలు సవ్యంగా పనిచేయడానికి ఇవి దోహదపడతాయి.



పెరుగు తినడానికి మధ్యాహ్న సమయం... అదీ భోజనం తర్వాత అనువైనది. తిన్న తర్వాత పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల అరుగుదల సాఫీగా జరిగిపోతుంది. శరీరానికి మరింత శక్తి లభిస్తుంది.

పెరుగులో ఉండే ప్రొబయోటిక్స్ పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియాను సమతూకంలో ఉంచుతాయి. పొట్ట ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తాయి.

ఇక రాత్రిళ్లు పెరుగు తినకూడదు. ఇది నిద్రకు చేటుచేస్తుంది. పొట్టలో సమస్యలకు కారణమవుతుంది.