కరోనా... పేరు వినిపించిన ప్రతిసారీ జనం గుండెల్లో తెలియని గుబులు మొదలవుతుంది. ఈ శతాబ్దంలో అతి పెద్ద మహమ్మారిగా నిలిచిపోయే ఇది ఒక్క భారత్‌నే కాదు, యావత్ ప్రపంచాన్నీ వణికించింది. మాయల మరాఠీలా తన రూపాన్ని మార్చుకునే స్వభావంతో ఈ వైరస్ సెకండ్ వేవ్‌లోనూ చాలా ప్రాణాలనే బలిగొన్నది. ప్రస్తుతం మళ్లీ కేసులు పెరుగుతున్న తరుణంలో ఇప్పుడు కొవిడ్ కొత్త వేరియంట్ ఏంటి, దాని బలమెంత, మన సన్నద్ధత ఎలా ఉండాలి లాంటి విషయాలను చెబుతున్నారు వైద్యనిపుణులు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండటమే మనకు శ్రీరామ రక్ష అంటున్నారు.

కొవిడ్ కొత్త కోడ్ ఏంటి?

దేశంలో కరోనా కేసులు 4000 వరకు చేరుకున్నాయి. కొవిడ్ ఫస్ట్‌వేవ్ తర్వాత 2021లో ఒమిక్రాన్ రూపంలో, తదుపరి దాని ఉప వేరియంట్లుగా అప్పుడప్పుడు ఉనికి చాటుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తూనే ఉంది. 2022-2023 మధ్య కాలంలో దాదాపుగా తగ్గుముఖం పట్టిన మహమ్మారి 2024 జనవరిలో మరోసారి జెఎన్.1 రూపంలో కాస్త గందరగోళం సృష్టించిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఈ వేరియంట్ ప్రజలపై పెద్దగా ప్రభావం చూపకపోవడంతో అంతా ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. ఇదిలా ఉండగా కరోనా విసిరిన పంజాతో ఆరోగ్యంగా, ఆర్థికంగాను దెబ్బతిన్న జనం ఇప్పుడిప్పుడే కోలుకుంటున్న తరుణంలో తాజాగా మళ్లీ కేసులు నమోదవుతుండటం, 11 మరణాలు సంభవించడం ఆందోళనలకు గురిచేస్తున్నది. ఈ నేపథ్యంలో, ప్రస్తుతం వ్యాప్తి చెందుతున్న కరోనా వైరస్ స్వభావమేంటి, దాని లక్షణాలు, వైరస్ తీవ్రత, అందుబాటులో ఉన్న చికిత్స, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు తదితర అంశాలకు సంబంధించి నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసుకోవడం మనందరం జాగ్రత్తగా ఉండేందుకు ఉపయోగపడుతుంది.

ఒమిక్రాన్ నుంచే...

ప్రస్తుతం వ్యాప్తిస్తున్న కరోనా వేరియంట్లన్నీ ఒమిక్రాన్ నుంచి వచ్చినవే. ఇప్పుడు ఒమిక్రాన్ వేరియంట్ పూర్తిగా కనుమరుగైంది. కాని దాని ఉప వేరియంట్లు అయిన ఎంసీ1.10.1, ఎల్‌బీ1.3.1, ఎల్ఎఫ్7 మాత్రమే ఉన్నాయి. ఈ ఉప వేరియంట్ల నుంచి పుట్టుకొచ్చిన కొత్త వేరియంట్లే ప్రస్తుతం దేశంలో వ్యాప్తి చెందుతున్నాయి. ఈ రకాల్లో 72 జీనోమ్ సీక్వెన్స్‌లను గుర్తించారు. అందులో ముఖ్యంగా జేఎఫ్.7.9 అనే ఉప వేరియంట్ 25 సీక్వెన్స్‌లతో 35 శాతం కేసుల నమోదుకు కారణం అవుతున్నది. ఆ తరువాత ఎక్స్ఎఫ్‌జీ అనే వేరియంట్ 24 సీక్వెన్స్‌లతో 33.33 శాతం, ఎక్స్ఎఫ్‌కే అనే వేరియంట్ 15 సీక్వెన్స్‌లతో 20.83శాతం, జేఎన్.1 వేరియంట్ అతి తక్కువగా 2 సీక్వెన్స్‌లతో 2.78 శాతం వ్యాప్తి చెందుతున్నట్టు గుర్తించారు.

వ్యాప్తి వేగమే కానీ....

ఈ వేరియంట్లన్నీ ఒమిక్రాన్ నుంచి పుట్టుకొచ్చినవే కావడం వల్ల వాటికి వేగంగా వ్యాప్తి చెందే స్వభావం ఉంటుంది. కానీ లక్షణాలు మాత్రం చాలా స్వల్పంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ప్రజలు ఎలాంటి భయాందోళనకు గురికావల్సిన అవసరం లేదు. దవాఖానలో అడ్మిట్ అయ్యే పరిస్థితులు ఉండవు. లక్షణాలు అతి స్వల్పంగా ఉండటం వల్ల దాని ప్రభావం కూడా పెద్దగా ఉండదు.

వీళ్లు జాగ్రత్త

సాధారణంగా ఇప్పుడు విస్తరిస్తున్న వేరియంట్లు తీవ్ర లక్షణాలకు కారణం కాకపోయినప్పటికీ కొందరు మాత్రం తప్పకుండ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులున్నవారు, వృద్ధులు, చిన్నపిల్లలు, గర్భిణులు అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉంది. వీరి కుటుంబసభ్యులు కూడా జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ఇది అంటు వ్యాధి కనుక వీళ్లు కూడా అలర్ట్‌గా ఉండటం ముఖ్యం. అయితే ప్రస్తుతం వర్షాలు కురుస్తున్నందున సహజంగానే జలుబు, దగ్గు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అన్నీ అవే అని కూడా ఆందోళన చెందవద్దు.

స్వీయ ఐసోలేషన్

కరోనా లక్షణాలు ఉన్నవారు స్వీయ ఐసోలేషన్ పాటించడం మంచిది. రోగ నిర్ధారణ పరీక్షలు జరిగేవరకు ఐసోలేషన్‌లోనే ఉండాలి. పాజిటివ్ వస్తే వైద్యుల సలహా మేరకు మందులు వాడుతూ ఐదు నుంచి వారం రోజుల పాటు ఎవరితోనూ సంబంధాలు లేకుండా ఉండటం మంచిది. దాని వల్ల వైరస్ వ్యాప్తిని అరికట్టవచ్చు.

లక్షణాలు

గతంలో వచ్చిన కరోనా వైరస్‌లో కనిపించిన లక్షణాలే ఇప్పుడూ కనిపిస్తున్నాయి. అయితే చాలామందిలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. పరీక్ష చేస్తే తప్ప వైరస్ నిర్ధారణ జరగదు. వైరస్ వ్యాపికి ఇది కూడా ఒక కారణంగా చెప్పవచ్చు. అయితే ఈ వేరియంట్‌లో సీజనల్ లక్షణాలే ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. అవేంటంటే...

- జలుబు
- ముక్కు కారడం
- దగ్గు
- జ్వరం
- ఒళ్లు నొప్పులు
- తలనొప్పి
- నీరసం

మూడు రోజుల్లో పరీక్షలు

ప్రస్తుతం నమోదవుతున్న కరోనా వేరియంట్లలో దాదాపు అన్నీ సీజనల్ లక్షణాలే ఉంటున్నాయి. దీనిలో శ్వాస వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసేవి పెద్దగా లేవు. అందుకని జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. మూడు రోజులైనా లక్షణాలు తగ్గకపోతే అప్పుడు కరోనా పరీక్షలు చేయించుకోవడం ఉత్తమం.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డా.రాజారావు
జనరల్ ఫిజీషియన్, ప్రిన్సిపాల్
ఉస్మానియా మెడికల్ కళాశాల, హైదరాబాద్

జాగ్రత్తలు పాటించాలి

వర్షాకాలం ప్రారంభం కావడంతో సీజనల్ వ్యాధులు సహజం. గాలిలో తేమ శాతం అధికంగా ఉండడం వల్ల ఎలాంటి వైరస్‌లు అయినా బలంగా, వేగంగా విస్తరిస్తాయి. అందుకని ముఖానికి మాస్క్ ధరించడం, భౌతిక దూరం పాటించడం, చేతులను ఎప్పటికప్పుడు శానిటైజ్ చేసుకోవడం అన్నివిధాలా శ్రేయస్కరం. ఈ జాగ్రత్తల వల్ల ఒక్క కరోనా నుంచే కాకుండా ఇన్‌ఫ్లూయెంజా, ఆర్ఎస్‌వి తదితర సీజనల్ వైరస్‌ల నుంచి కూడా తప్పించుకోవచ్చు.

- సాధ్యమైనంతగా జనాల మధ్యకు వెళ్లకుండా ఉండాలి. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో వెళ్లాల్సి వస్తే ముఖానికి మాస్కు ధరించాలి
- బయటికి వెళ్లినప్పుడు తరుచూ చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. లేదా శానిటైజ్ చేసుకోవాలి.

- దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. కుటుంబ సభ్యులు కూడా భద్రంగా ఉండాలి.
- కరోనా అనుమానిత లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే ఐసోలేషన్‌లోకి వెళ్లి, వైద్యులను సంప్రదించాలి.
- పాజిటివ్‌గా నిర్ధారణ జరిగితే వైద్యుల సూచన మేరకు మందులు వాడుతూ కరోనా నియమాలతో ఐసోలేషన్‌లో ఉండాలి.
- లక్షణాలు ఉన్నవారు జనాల మధ్య తిరగకూడదు. అలా తిరగడం వల్ల వైరస్ మరింత వ్యాప్తిచెందే అవకాశం ఉంటుంది.
- గర్భిణులు, చిన్నపిల్లలు, వృద్ధుల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సాధ్యమైనంత వరకు వీరిని మనుషులు ఎక్కువగా ఉండే చోట్లకి తీసుకెళ్లవద్దు. తప్పనిసరిగా వెళ్లాల్సి వస్తే మాస్కులు ధరించాలి.

ప్రకృతి ప్రసాదించిన ప్రతి పండూ రుచికరమైనదే. ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగించే పండ్లను మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం తప్పనిసరి. అయితే, ఏదో ఒక్క పండు మాత్రమే మనకు అనేకమైన ప్రయోజనాలు చేకూరుస్తుందా? అంటే అవుననే చెప్పాలి. అమెరికాలోని విలియం పాటర్సన్ విశ్వవిద్యాలయం చేసిన అధ్యయనంలో ఓ పండు అన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్లో ముందువరుసలో నిలిచింది. పరిశోధకులు తమ అధ్యయనంలో భాగంగా వివిధ రకాల పండ్ల పోషక విలువలు, క్యాలరీలను విశ్లేషించి ఈ అభిప్రాయానికి వచ్చారు.

నమ్మకమైన పండు నిమ్మ

ఈ అధ్యయనంలో విటమిన్లు, ఫైబర్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ లాంటి శక్తిమంతమైన యాంటి ఆక్సిడెంట్లతో నిమ్మకాయలు మొదటి స్థానంలో నిలిచాయి. ఇతర ఏ పండుతో పోల్చి చూసినా నిమ్మ మనకు ఎక్కువ ప్రయోజనం కలిగిస్తుందట! వంద క్యాలరీల మొత్తాన్ని తీసుకుంటే 41 ఆహార ఎంపికల్లో నిమ్మకాయ 100 శాతం వరకు పోషక అవసరాలను సంతృప్తి పరుస్తుందని అధ్యయనంలో తేలింది. నిండుగా పోషకాలు కలిగి ఉండే నిమ్మ రోగ నిరోధక శక్తిని మెరుగు పరుస్తుంది. ఐరన్ వంటబట్టేలా చేస్తుంది. అరుగుదలకు సహాయకారిగా ఉంటుంది. యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉండటం వల్ల గుండె సంబంధ వ్యాధులనూ నివారిస్తుంది. అంతేకాదు నిమ్మకే ప్రత్యేకమైన ఇంకో లక్షణం కూడా ఉంది. ఇది ఆమ్లత్వాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కానీ, మన శరీరంలో క్షారతత్వానికి సంబంధించిన ఆల్కలైనైజింగ్ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అలా శరీర పీహెచ్ స్థాయులను సమతూకంలో ఉంచుతుంది. అధ్యయనం ప్రకారం, నిమ్మకాయ మొత్తం శరీర జీవక్రియలను మెరుగుపరుస్తుంది. పేగుల ఆరోగ్యానికి అండగా నిలుస్తుంది. నిమ్మలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. రోగ నిరోధక శక్తికి ఇదే కీలక పోషకం. పైగా నిమ్మలో ఉండే ఆమ్లం మన ఆరోగ్యానికి మిత్రుడిగా ఉంటుందే తప్ప శత్రువు కాదని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. అలాగని ఎంత మంచిదైనా సరే పరగడుపునే నిమ్మరసం తాగకూడదు. ఇలా చేస్తే పండ్ల ఎనామెల్ దెబ్బతింటుంది. పొట్ట సున్నితంగా ఉండేవారికి అసౌకర్యాన్ని కలగజేస్తుంది.

> మన రోజువారీ ఆహారాల్లో నిమ్మరసం తాగుతుండటం తరచుగా జరుగుతుండేదే. దీంతోపాటు సలాడ్లు, భోజనం, సూప్‌లలో కూడా నిమ్మరసం చిలకరించుకుంటే మంచిది. లెమన్ టీ, నిమ్మకాయ ముక్కలు, ఇతర పండ్ల ముక్కలను నీళ్లతో కలిపి చేసే ఇన్ఫ్యూషన్స్, లెమన్ ఐస్ క్యూబ్స్ కూడా మంచి ఆహార ఎంపికలే.

మట్టి తింటున్నాడు; ప్రమాదమా?

పిల్లల పెంపకం

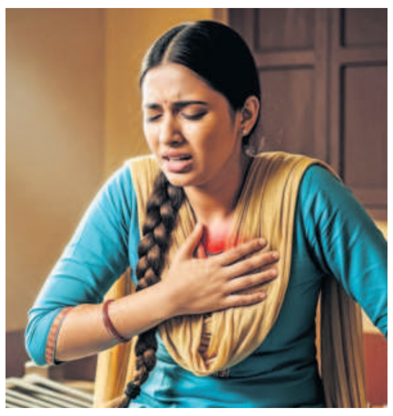
మా బాబుకు మూడేండ్లు. యాక్టివ్‌గా ఉంటాడు. అల్లరి ఎక్కువే! బాగా చీదర కూడా చేస్తుంటాడు. మట్టి తింటున్నాడు. పైగా కింద పడిన పదార్థాలు కూడా తింటుంటాడు. భోజనం చేయడు. ఇప్పటికీ పాలు తాగుతాడు. ఎంత ప్రయత్నించినా పాలు మానడం లేదు. రోజుకు ఆరుసార్లు బాటిల్ పాలు తాగుతాడు! అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా మట్టి తినడం ఏదైనా ప్రమాదమా? సలహా ఇవ్వగలరు?

మీ అబ్బాయికి మూడేండ్లు అని చెబుతున్నారు. ఇంకా పాలు తాగుతున్నాడని అంటున్నారు. బిడ్డకు మొదటి ఆరు నెలలు కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి. తర్వాతి ఆరు నెలలు క్రమంగా తల్లిపాలు తగ్గిస్తూ ఘన పదార్థాలు ఇవ్వాలి. రెండేండ్ల వయసు వచ్చే దాకా పిల్లలకు తల్లిపాలు ఇవ్వొచ్చు. అదనంగా 250 మిల్లీలీటర్ల కన్నా ఎక్కువగా పాలు ఇవ్వకూడదు. పాలు అధిక మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల బిడ్డకు ఆకలి వేయదు. ఫలితంగా ఆహారం తీసుకోడు. దీంతో బిడ్డ ఎదుగుదలకు అవసరమయ్యే విటమిన్లు, ఐరన్ లాంటి పోషకాలు లభ్యం కావు. బిడ్డకు పోషకాల న్యూనత ఏర్పడుతుంది. మీ బిడ్డ విషయంలో మట్టి తినడం, కిందపడిన పదార్థాలు తినడం చేస్తున్నారని చెప్పారు. దీనిని పైకా అంటారు. 'ఐరన్ డెఫిషియెన్సీ- ఎనీమియా' ఉన్న పిల్లల్లో ఈ తరహా లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఐరన్ లోపం వల్ల ఈ తరహా ప్రవర్తన కలుగుతుంది. మీ బిడ్డ విషయంలో ఎనీమియా ఉన్నదని నా అనుమానం. వెంటనే పీడియాట్రీషియన్ని సంప్రదించండి. అదేవిధంగా పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య కూడా తలెత్తుతుంది. మీరు మీ బిడ్డకు ఇచ్చే పాలు తక్షణం గణనీయంగా తగ్గించాల్సి ఉంటుంది. అంటే పాల పరిమాణం రోజుకు 250 మిల్లీలీటర్లకు మించకుండా చూసుకోండి. ఉదయం, సాయంత్రం చిన్నగ్లాసెడు చొప్పున పాలు ఇవ్వండి. దీంతోపాటు పోషక విలువలు ఉన్న ఆహార పదార్థాలు ఇవ్వండి. అన్నం, కూరగాయలు, పెరుగు, మాంసాహారులైతే మటన్, చికెన్, గుడ్డు తదితర పదార్థాలు తగిన మోతాదులో బిడ్డకు అందివ్వండి. ఐరన్ పెరగడానికి వైద్యులు సిరప్ కూడా ఇస్తారు. అంతేకాకుండా ఐరన్ సమృద్ధిగా లభించే కాయగూరలు తినాలి. మాంసాహారులైతే మటన్, లివర్ లాంటివి పిల్లలకు పెట్టాలి. అలాగే హిమోగ్లోబిన్ టెస్ట్ చేయించండి. వైద్యుడి సలహా మేరకు ముందుకువెళ్లండి.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

ఆందోళన.. అనారోగ్యం!

కొందరిలో ఏ చిన్న వార్త విన్నా.. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. ఛాతీలో బిగుసుకుపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. ఈ సమస్య.. దీర్ఘకాలంలో గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది. ముఖ్యంగా పెరిమెనోపాజ్, మెనోపాజ్ దశల్లో ఉన్న మహిళల్లో.. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా పెంచుతున్నదని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, హార్మోన్లు, గుండె ఆరోగ్యం.. మహిళల జీవితాలతో లోతుగా ముడిపడి ఉంటాయనీ, నిర్లక్ష్యం చేస్తే ప్రాణాలకే ప్రమాదమని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



దీర్ఘకాలికంగా ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల శరీరంలో కార్టిసాల్ హార్మోన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఈ ఒత్తిడి హార్మోన్ ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్ ఉత్పత్తికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది. అధిక కార్టిసాల్.. రక్తనాళాలను బిగుతుగా చేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతుంది. అవయవాల చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇక ఒత్తిడి, అధిక రక్తపోటు.. గుండె లయను దెబ్బతీస్తుంది. ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ దశలో హార్మోన్ల మార్పులు.. మహిళలను ఈ ప్రమాదానికి ఎక్కువగా గురిచేస్తాయి. అడ్రినలిన్, కార్టిసాల్ వంటి హార్మోన్లతో నిండిన మహిళల శరీరం.. నిరంతర రక్తపోటు, గుండె దడను పెంచుతుంది. దీర్ఘకాలంలో గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి, ప్రమాదం తీవ్రం కాకముందే స్పందించాలి. గుండెపోటు సంకేతాలను గుర్తించాలి. అయితే, మహిళల్లో వచ్చే గుండెపోటు లక్షణాలు వేరుగా ఉంటాయి. పురుషుల్లో ఎక్కువగా కనిపించే 'క్లాసిక్' ఛాతీ నొప్పి.. వీరిలో కనిపించకపోవచ్చు. బదులుగా.. శ్వాస ఆడకపోవడం, తీవ్రమైన అలసట, వికారం, తల తిరగడం, దవడతోపాటు మెడ, వీపు పైభాగంలో అసౌకర్యంగా అనిపించడం, అజీర్ణం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సంకేతాలను కొందరు గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు, తల తిరగడం లాంటి మామూలు సమస్యలుగానే భావిస్తారు. అయితే, ఈ సమస్యలు నిరంతరంగా, అసాధారణంగా అనిపిస్తే గుండె ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే! ఇక ఈ సమస్యలకు నిద్ర లేమి, అధిక బరువు కూడా తోడైతే.. తీవ్రత మరింత పెరుగుతుంది. కాబట్టి.. ఇలాంటి సమస్యలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. పెరిమెనోపాజ్, మెనోపాజ్ దశలో ఉన్న మహిళలు ముందస్తు స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. జీవనశైలిలో మార్పులతో సమస్యను చాలావరకూ తగ్గించుకోవచ్చు.

పొట్టకు భారం

అనారోగ్యకరమని తెలిసినా జంక్‌ఫుడ్ అంటే చాలామందికి నోరూరుతూనే ఉంటుంది. నాలుక కట్టేసుకోవడం కష్టమైపోతుంది. అయితే జంక్‌ఫుడ్ పరిమితికి మించి తీసుకుంటే అరగడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. పొట్టలో ఇబ్బందులు వస్తాయి. కాబట్టి, ఆరోగ్యకరమైన చిరుతిండ్లే ఎంచుకోవాలి. ఒకవేళ జంక్‌ఫుడ్ తినకుండా ఉండటం కష్టంగా ఉంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.

బర్గర్లు, పిజ్జాలు, చిప్స్, కుకీలు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, ఫ్రైడ్ చికెన్, హాట్ డాగ్స్, సాసేజ్ లాంటి ప్రాసెస్డ్ మాంసాహారాలు, సమోసాలు లాంటి నూనెలో బాగా వేయించినవి జంక్‌ఫుడ్ కిందికి వస్తాయి. వీటిలో ప్రొటీన్లు, కొవ్వులు, స్టార్చ్, చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి అరగడానికి 3 నుంచి 6 గంటలు పడుతుంది. జంక్‌ఫుడ్స్ జీర్ణం కావడానికి మరిన్ని జీర్ణక్రియ ఎంజైములు అవసరమవుతాయి. పైగా ఈ జంక్‌ఫుడ్స్‌లో కృత్రిమ రంగులు లాంటివి కలుపుతారు. ప్రిజర్వేటివ్స్, రుచి పెంపుచేసే పదార్థాలను జోడిస్తారు. ఇవి జీర్ణక్రియను మందకొడిగా చేస్తాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ మీద అదనపు భారాన్ని మోపుతాయి. మితిమీరి తిన్నారంటే జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కడుపులో అసౌకర్యం, ఉబ్బరం, జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇరిటబుల్ బోవెల్ డిసీజ్, యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ లాంటి పొట్ట సమస్యలు ఉన్నవాళ్లకు జంక్‌ఫుడ్ అరగడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కడుపులో ఇబ్బందిగా కూడా ఉంటుంది.

ప్రొటీన్లు మోతాదు దాటొద్దు

మన శరీర నిర్మాణంలో, ఆరోగ్యంలో ప్రొటీన్లు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. తగిన మోతాదులో ప్రొటీన్లు తీసుకోవడం వల్ల... కండరాల పెరుగుదల, వాటి మరమ్మతు, బరువు నిర్వహణ, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు సాఫీగా ఉండటం మొదలైన ప్రయోజనాలు ఎన్నో సమకూరుతాయి. ప్రొటీన్ల లోపాన్ని సరిదిద్దుకోవడానికి మాంసం, సముద్ర ఆహారం, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు, బీన్స్, పప్పుధాన్యాలు, గింజలు, విత్తనాలు, సోయా లాంటివి తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తారు. కొంతమందికి మాత్రం ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం ఆరోగ్యానికి నష్టం కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, ఇతర పోషకాల లాగే ప్రొటీన్లు కూడా మోతాదు మించకుండా తీసుకోవాలి. కొన్ని ప్రత్యేక ఆరోగ్య పరిస్థితుల్లో అయితే అధిక ప్రొటీన్లు కీడుచేస్తాయి. అధిక ప్రొటీన్లు ఉన్న ఆహార పదార్థాలు ఎవరికి సమస్యాత్మకమో తెలుసుకుందాం.

కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు: వీరిలో ప్రొటీన్లు శరీరంలో కలిసిపోయే (ప్రాసెసింగ్) ప్రక్రియ కష్టంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, అధికంగా ప్రొటీన్లు తీసుకుంటే కిడ్నీలపై మరింత భారం పడుతుంది. సమస్య ముదురుతుంది.

అధిక యూరిక్ ఆమ్లం: అధిక ప్రొటీన్లు ఉన్న ఆహారం, ప్రత్యేకించి రెడ్ మీట్, సముద్ర ఆహారం అధిక యూరిక్ ఆమ్లం సమస్యతో బాధపడేవారికి మరిన్ని సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుంది. అధిక ప్రొటీన్లు శరీరంలో యూరిక్ ఆమ్లం స్థాయులను పెంచుతాయి. దీంతో శరీరంలో గౌట్ (కీళ్లనొప్పులు), కిడ్నీల్లో రాళ్లు లాంటి సమస్యలు తలెత్తే ముప్పు ఉంది.

కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్న మధుమేహ రోగులు: మధుమేహ రోగుల్లో రక్తంలో చక్కెర స్థాయులను నియంత్రించడానికి ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉన్న ఆహారం దోహదపడొచ్చు. కానీ, వారికి ఏదైనా కిడ్నీ వ్యాధిగాని, నెఫ్రోపతీ గానీ ఉంటే మాత్రం అధిక ప్రొటీన్లు ఉన్న ఆహారాలు హాని కలిగిస్తాయి.

కాబట్టి, మీరేదైనా ఆరోగ్య సమస్యతో బాధపడుతుంటే, ప్రొటీన్లు ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలనే విషయంలో వైద్యుణ్ని గానీ, గుర్తింపు పొందిన పోషకాహార నిపుణుడిని (డైటీషియన్) గానీ సంప్రదించాలి. మీ ఆరోగ్య పరిస్థితులు, జీవనశైలిని బట్టి వాళ్లు మీకు అనుకూలమైన ఆహార విధానాన్ని సూచిస్తారు. ప్రొటీన్లు మంచివని ఇష్టం వచ్చినంత తీసుకోకూడదని గుర్తుంచుకోవాలి.