



















# విటమిన్ ఎ లోపం హెచ్చరిక సంకేతాలు



విటమిన్ ఎ శరీరానికి ఒక అత్యవసర పోషకం.. దీని లోపం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల, దాని లక్షణాలను ముందుగానే గుర్తించడం ముఖ్యం. విటమిన్ ఎ.. అనేది మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషించే ఒక అవసరమైన ముఖ్య పోషకం.. దీనిని రెటినోల్ అని కూడా పిలుస్తారు.. ఇది మంచి కంటిమార్పును కాపాడుకోవడానికి, రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. కొవ్వులలో కలిగి విటమిన్ ఎ.. పునరుత్పత్తి వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. విటమిన్ ఎ లోపం వల్ల కంటి సమస్యలు, తరచుగా వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లు, పొడి చర్మం వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తల

దృష్టి మందగించడం లేదా దృష్టి కోల్పోవడం. కళ్ళలో పొడి బారడం, చికాకు కూడా కలగవచ్చు. పొడిబారిన, నిర్ద్రవమైన చర్మం, పెదవులు పగలడం, జుట్టు బలహీనపడటం కూడా దీని సంతకాలే. తరచుగా జలుబు, దగ్గు లేదా ఇన్ఫెక్షన్లు రావడం కూడా రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడటానికి ఒక సంకేతం కావచ్చు. కొంతమందిలో గాయాలు మానుదానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది, దీనికి విటమిన్ ఎ లోపంతో సంబంధం ఉండవచ్చు. ఈ లక్షణాలన్నీ ఈ ముఖ్యమైన పోషకం లోపాన్ని సూచిస్తాయి. విటమిన్ ఎ లోపం వల్ల ముఖ్యంగా రేటికల్, కళ్ళ పొడిబారడం, బిటాల్స్ ముప్పలు వంటి తీవ్రమైన కంటి సమస్యలు వస్తాయి. దీనివల్ల దృష్టి లోపం, చర్మం పొడిబారడం, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం వల్ల తరచుగా ఇన్ఫెక్షన్లు, పిల్లల్లో ఎదుగుదల లోపాలు కలుగుతాయి పేర్కొన్నాయి. విటమిన్ ఎ లోపాన్ని సరిచేయడానికి ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం చాలా అవసరం. క్యారెట్లు, చిలగడదుంపలు, పాలకూర, ఆకు కూరలు విటమిన్ ఎ కు మంచి వనరులుగా పరిగణిస్తారు. పాలు, గుడ్లు, చేపలు కూడా ప్రయోజనకరమైనవే. సమతుల్య ఆహారం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే రోజువారీ ఆహారం ఈ లోపాన్ని అధిగమించడానికి సహాయపడతాయి. అవసరమైతే, వైద్యుని సలహా మేరకు సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవచ్చు. సరైన ఆహారం తీసుకోవడమే కాకుండా, జీవనశైలి పట్ల కూడా శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. సమయానికి భోజనం చేయండి. జంక్ ఫుడ్లకు దూరంగా ఉండండి. ప్రశం

తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోండి. పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు ముఖ్యంగా వారి ఆహారంపై శ్రద్ధ వహించాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆలవాట్లను అలవర్చుకోవడం ద్వారా శరీరాన్ని దీర్ఘకాలం పాటు ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో హై బీపీ బాధితులే కాదు, లో బీపీతో సమతలమయ్యేవారి సంఖ్య కూడా పెరుగుతోంది. చాలామంది ఉప్పు తింటే బీపీ పెరుగుతుందనే భయంతో అసలు ఉప్పు వాడటం మానేస్తున్నారు. దీనివల్ల శరీరంలో సోడియం స్థాయిలు పడిపోయి రక్తపోటు అనారోగ్యం తగ్గుతుంది. కళ్ళ తిరగడం, వికారం, దృష్టి మసకబారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయంటే శరీరం కు హైపొసోడియం లోపం దీనికి ప్రధాన కారణాలు. అకస్మాత్తుగా బీపీ పడిపోయినప్పుడు ఒక గ్లాసు ఉప్పు నీరు ఎలా సంతోషించా పనిచేస్తుంది? కాళ్ళను పైకి ఎత్తి పడుకోవడం వల్ల మెదడుకు రక్త ప్రసరణ

త్రవచ్చు. చిన్న పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు, బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఉన్నవారు విటమిన్ ఎ లోపానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సరైన పోషకాహారం లేకపోవడం, పోషకాల కొరత, సరైన జీవనశైలి లేకపోవడం వంటివి ప్రధాన కారణాలు కావచ్చు. అందువల్ల, ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని కాపాడుకోవడానికి తగినంత విటమిన్ ఎ తీసుకోవడం చాలా అవసరం. అత్యంత సాధారణ లక్షణం రాత్రిపూట

దినచర్యలో సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చుకోవడం, హానికరమైన ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం. లేడి హార్లింగ్ హాస్పిటల్లోని వైద్య విభాగం డైరెక్టర్, హెన్రీ డి. అయిన డాక్టర్ ఎల్.ఎన్. హోటేకర్ పలు ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించారు. కార్యం ఆరోగ్యం కొనసాగి ఆహారపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని.. ముఖ్యంగా.. మూడు విషయాలను నివారించాలన్నారు. కార్యం కాపాడుకోవాలంటే, ముందుగా చెయింపిన, సూనెతో కూడిన ఆహారాలకు

ఎలా మెరుగుతుంది? ముఖ్య లక్షణాలు: అకస్మాత్తుగా తల తిరగడం, కళ్ళ బైర్లు కమ్రం, విపరీతమైన నిద్రసం, ఏకాగ్రత దెబ్బ తినడం, చర్మం చల్లగా మారి చెమటలు పట్టడం. ఉప్పు నీటి మూత్రం: కు నీరసంగా అనిపించినప్పుడు వెంటనే ఒక గ్లాసు నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి

ఉప్పు తక్కువ తింటున్నారా? ఈ డేంజర్ గురించి తెలుసా? ఎలా మెరుగుతుంది? ముఖ్య లక్షణాలు: అకస్మాత్తుగా తల తిరగడం, కళ్ళ బైర్లు కమ్రం, విపరీతమైన నిద్రసం, ఏకాగ్రత దెబ్బ తినడం, చర్మం చల్లగా మారి చెమటలు పట్టడం. ఉప్పు నీటి మూత్రం: కు నీరసంగా అనిపించినప్పుడు వెంటనే ఒక గ్లాసు నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి

## ఈ 3 పదార్థాలతో బీకేర్షుల్..

అయితే.. ఈ రోజుల్లో కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. అందువల్ల, ఆరోగ్యకరమైన కాలేయాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఆహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం చాలా ముఖ్యం. ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో కాలేయ (లివర్) సంబంధిత సమస్యలు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. దీనికి ప్రధాన కారణాలు పేలవమైన జీవనశైలి, ఆహారోగ్యకరమైన ఆహారం అలవాటు.. జంక్ ఫుడ్ వినియోగం పెరగడం. శరీరంలో కాలేయం ఒక కీలకమైన.. ముఖ్యమైన అవయవం. ఇది శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడం, జీర్ణక్రియకు సహాయపడటం, అవసరమైన పోషకాలను నిల్వ చేయడం వంటి పనులు చేస్తుంది. కాలేయం సరిగ్గా పనిచేయకపోతే, అది ప్యాంటీ లివర్, హెపటిస్, కాలేయ నష్టం వంటి వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల, ఆరోగ్యకరమైన కాలేయాన్ని కాపాడుకోవడానికి సరైన ఆహారం.. మంచి ఆలవాట్లు అవసరం. ఆహారం విషయంలో నిర్లక్ష్యం కాలేయంపై అధిక ఒత్తిడిని కలుగజేసి, ప్రశం దాని సామర్థ్యాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. అందువల్ల, మన

గోధుమలో ఎన్నో పోషకాలు దాగిన్నాయి.. అందుకే.. రైలీ గోధుమ రవ్వ తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని పేర్కొంటున్నారని డైటీషియన్లు.. ఇది బరువు తగ్గడానికి, మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి అనుకూలం. గోధుమ రవ్వలో పైబెర్, ఫ్రోటీన్లు ఉన్నాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగుచేస్తుంది, కడుపు నిండిన అనుభూతిని ఇస్తుంది. తక్కువ క్యాలరీలతో పోషకాలను అందిస్తుంది. గోధుమ రవ్వ తినడం వల్ల అధుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని తెలిస్తే చాలా ఆశ్చర్యపోతారు. అవును..

## ఈ టిఫిన్ తింటే ఆరోగ్యానికి తిరుగుండదు



మనం నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో గోధుమ రవ్వ ఉన్నా కూడా ఒకటి. చాలా మందికి గోధుమ రవ్వతో చేసిన టిఫిన్ అంటే ఇష్టం. అయితే, దీనితో కేవలం రుచి మాత్రమే కాదు, అనేక ఆరోగ్య లాభాలున్నాయి. ఈ గోధుమ రవ్వతో చేసిన ఆహారం డయాబెటిక్స్, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటి సమస్యలకు సహాయపడుతుంది. దీనికి ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేవు. అంతేకాకుండా,

గోధుమ రవ్వ వల్ల బరువు కూడా తగ్గవచ్చు. ఇందులో ముఖ్యమైన పైబెర్, ఫ్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది ఒక ఉత్తమ ఎంపిక. గోధుమ రవ్వ ఉప్పును కాయగూరలు అన్నీ చేసి చేస్తారు.. కాబట్టి ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు గోధుమ రవ్వ ఉప్పును మంచిది.. తినవచ్చు. ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, కొద్దిగా తిన్నా కడుపు నిండిన భావం కలుగుతుంది. దీంతో ఇతర ఆహారాలను తినుకుండా ఉండవచ్చు. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది బెస్ట్ ఛాయిస్ అని చెప్పవచ్చు. గోధుమ రవ్వలో ఉన్న పోషకాలు అలాగే, గోధుమ రవ్వతో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలు ఏమైనా సంతోషంగా

దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఇవి కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి, ప్యాంటీ లివర్ అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి. రెండవదిగా, అధికంగా తీసి పదార్థాలు, వక్రీకరణ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి దోహదపడటమే కాకుండా, ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు కూడా కారణం కావచ్చు. మూడవదిగా, సోసెస్ చేసిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలలో నిల్వచేసిన పదార్థాలు, హానికరమైన రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇవి కాలేయంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఈ మూడు ఆహారాలను ప్రశం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ పనితీరు బలహీనపడి, తీవ్రమైన దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల, వాటికి దూరంగా ఉండటమే ఉత్తమమైన మార్గం.

వేసవిలో వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంలో అంతర్లత చేడి పెరిగి, అసాధ్యంగా దారితీయవచ్చు. అందుకే వేసవిలో బంగాళాదుంపలు తిన్న తర్వాత కొంతమందికి గ్యాస్, అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ విధమైన జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నట్లయితే బంగాళాదుంపలను మితంగా తీసుకోవాలి. వేసవిలో బంగాళాదుంప చిప్స్, వడలు, ఫ్రైడ్ ఫ్రైస్ వంటి సూనెతో చేసిన ఆహార పదార్థాలను తినడం మానుకోవాలి. దానికి బదులుగా ఉడకబెట్టిన లేదా తక్కువ సూనెలో వండిన బంగాళాదుంపలు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఆహారంలో బంగాళాదుంపలను రోజూ ఒకసారి లేదా పరిమిత పరిమాణంలో మాత్రమే చేర్చుకోవాలి. బంగాళాదుంపలు సమతుల్య ఆహారంలో భాగమే. అయితే వాటి పరిమాణం, వండే పద్ధతి కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటేనే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకోవడం ఉత్తమం. లో బీపీ ఉన్నవారు ఒకసారి భారీ భోజనం చేయకుండా, తక్కువ మోతాదులో అవకాశం ఎక్కువ. కాబట్టి రోజంతా పుష్కలంగా నీరు, కొబ్బరి నీళ్లు లేదా పళ్లె రసాలు తాగుతూ ఉండాలి. కేఫీన్ ప్రభావం: బీపీ

నిత్యం వంటింట్లో ఎదురయ్యే చిన్న చిన్న సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికి, పనులను సులభతరం చేసుకోవడానికి కొన్ని అద్భుతమైన చిట్టాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా నిమ్మకాయలు త్వరగా ఎండిపోకుండా ఉండాలంటే.. ఆ వివరాలు ఎంతో తెలియాలంటే.. కచ్చితంగా ఈ స్టోరీపై ఓ లుక్కేయండి మరి. ఖరీదైన

తుడుచుకోవచ్చుంట్లు న్నారు నిపుణులు. ఫలితంగా ముఖ్యంగా కాజాగా కనిపిస్తుంది. కొంతమందికి పాదాలకు చెమట పట్టి వానం వస్తుంటుంది. ఇలాంటిప్పుడు స్నానం చేసిన తర్వాత కాళ్ళను బాగా ఆరనిచ్చి మాయిశ్చర్యైతే అస్ట్రో చేయాలి. అలాగే సాక్సులు ధరించేవారు వాటిలో పరిమళాలు వెదజల్లే పౌడర్ వేసినట్లయితే పాదాల నుంచి చెమట వాసం రాకుండా చెక్ పెట్టచ్చు. సీసోలో చీమలు దుస్తులు ఉతికేటప్పుడు కేటప్పుడు ప్యాంటిక్ కండి రంగా తేనె డబ్బాలో నాలుగు

## ఇన్ని రోజులు ఇది తెలియలేదే..



పప్పులతోనే కాకుండా, అంటే లభించే సామాన్యమైన పప్పులతో కూడా వంటగదిని, ఇంటిని అద్భుతంగా నిర్వహించుకోవచ్చని ఈ చిట్టాలు నిరూపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా నిమ్మకాయలు

మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను ప్రభువం చేసి నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చివరగా, ఆగరబత్తులను నేరుగా అయిట ఉంచుకుండా టిమ్మూ పెప్పర్లతో మట్టి భద్రపరచడం వల్ల వాటి సువాసన ఎక్కువ కాలం నిలిచి ఉంటుంది. ఈ చిన్నపాటి గుప్పా చిట్టాలు పాటించడం వల్ల మన సమయం ఆదా అవుతుంది కాకుండా, రోజువారీ పనులు ఎంతో సులభతరం అవుతాయి. వీటిని పాటించి ఇంటిని ఆరోగ్యంగా, అందంగా తీర్చిదిద్దండి.



