

'టీ' విషయంలో.. ఈ జాగ్రత్తలు!



చక్కని ఆరోగ్యం



ఉదయం నిద్ర లేచాక మాత్రమే కాదు.. ఒత్తిడిగా, అలసటగా ఉన్నప్పుడు సైతం.. ఓ కప్పు టీ తాగనిదే బండి ముందుకెళ్తుంది. ఇలా టీ ప్రతి జీవనశైలిలో ఓ భాగమే! అయితే దీన్ని ఎలా తీసుకుంటున్నాం, ఎప్పుడు తీసుకుంటున్నామన్న దానిపైనే.. టీ వల్ల మనకు మేలు జరుగుతుందా? హాని కలుగుతుందా? అనేది ఆధారపడి ఉంటుందంటున్నారని నిపుణులు. ముఖ్యంగా టీకి సంబంధించిన కొన్ని అలవాట్లు ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపి వివిధ రకాల అనారోగ్యాల్ని తెచ్చి పెడతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి, ఎంటా అలవాట్లు? తెలుసుకుందాం రండి..

చేసుకోగానే టీ తాగుతుంటారు చాలామంది. అయితే ఈ అలవాటు ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా పరగడుపునే టీ తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలోని ఆమ్లాలు పైకి ఎగిడోయడం, వికారం, పొట్టలో ఏదో తెలియని ఆనాకర్థం.. వంటివి కలుగుతాయట! అందుకే ఏదైనా ఘనాహారం తిన్నాకే టీ తీసుకోవడం

మేలంటున్నారు. గ్రీన్ టీ ఆరోగ్యానికి మంచిదన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే అది మితంగా తీసుకున్నంత వరకేనట. ఎక్కువ మొత్తంలో దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల కాలేయంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందట. ప్రస్తుతం బరువు తగ్గించే టీలు, శరీరాన్ని డీటాక్స్ చేసే టీలు.. అంటూ ఎన్నో రకాలు మార్కెట్లో కొస్తున్నాయి. అయితే వీటి తయారీలో వాడే కొన్ని పదార్థాలు శరీరంపై వివిధ రకాలుగా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారు నిపుణులు. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డిప్రెషన్, ఎలక్ట్రాలైట్ అసమతుల్యత, పొట్ట ఆరోగ్యం దెబ్బతినడం.. వంటి సమస్యల్లో స్థాయట! అందుకే వీటిని వాడే ముందు డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు. వేడివేడిగా పొగలు కత్తే టీ తాగడమే చాలామందికి ఇష్టం. కానీ 65 డిగ్రీల సెల్సియస్ కంటే ఎక్కువ వేడి ఉన్న టీ తాగడం వల్ల అన్నవాహిక క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని, కాబట్టి కాస్త చల్లారాక తీసుకోవడమే మేలంటున్నారు నిపుణులు. రాత్రుళ్లు హాయిగా నిద్రపోయినప్పుడే శరీరం తనను తాను రిపేర్ చేసుకోగలుగుతుంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఈ దశ కీలకం. అయితే కొంతమంది నైట్ షిఫ్టులని, ఎక్కువ సేపు మెలకువగా ఉండాలని రాత్రి పూట టీ తాగుతుంటారు. దీనివల్ల నిద్రకు ఆటంకం కలిగి లేనిపోని అనారోగ్యాలకు దారి తీస్తుంది. వెల్డేట్గా ప్రయత్నించాలని కొంతమంది బబుల్ టీ రుచి చూస్తుంటారు.

నిజానికి దీనిలో క్యాలరీలు, చక్కెరలు మోతాదుకు మంచి ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. మరితంగా పలు ఆరోగ్య సమస్యలు

వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు. కాబట్టి టీ తాగే విషయంలో ఈ అంశాలు దృష్టిలో ఉంచుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అలాగే టీ మితంగా తీసుకోవడం, శరీరానికి పడకపోతే చక్కని పెట్టెయడం, అవసరమైతే నిపుణుల సలహాలు పొందడం.. వంటివన్నీ ముఖ్యమే!

వృద్ధాప్యంలో అధిక రక్తపోటు అత్యంత సాధారణంగా కనిపించే ఆరోగ్య సమస్యల్లో ఒకటి. ఇది గుండె జబ్బులు, పక్షవాతం, ఇతర తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సాధారణంగా మందులు, జీవనశైలి మార్పులు రక్తపోటు నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నప్పటికీ, కొన్ని ఆహార పదార్థాలు కూడా అదనపు ప్రయోజనాలు అందించగలవని అనేకం శ్రేణులలోని కొందరి నామం. ఈ సేవల్లో తాజాగా నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం బీట్ రూట్ జ్యూస్ వృద్ధుల్లో రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని సూచించింది.

ఎక్కువగా కనిపించి ఉంటుందని పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు. పరిశోధనలో బీట్ రూట్ జ్యూస్ తీసుకున్న తర్వాత నోటి మైక్రోబయోమ్లో మార్పులు చోటు చేసుకున్నట్లు కూడా గుర్తించారు. కొన్ని బ్యాక్టీరియా సమూహాల సాయులు తగ్గగా, నైట్ బేలను సమర్థవంతంగా మార్చడంలో సహాయ పడే ప్రయోజనకర బ్యాక్టీరియా పెరి

వృద్ధాప్యంలో బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగితే ఎంతో మేలు..



ఈ పరిశోధనలో మొత్తం 75 మంది పాల్గొన్నారు. వీరిలో కొందరు 30 సంవత్సరాల లోపు వయస్సు కలిగినవారు కాగా, మరొకరు 60 నుంచి 70 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గలవారు. ఆహారంలో ఉండే నైట్ బేల రక్తపోటుపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతాయో, వయస్సును బట్టి దాని ప్రభావంలో ఎలాంటి తేడాలు ఉంటాయో తెలుసుకోవడం ఈ అధ్యయనం లక్ష్యంగా నిర్ణయించుకున్నారు. పరిశోధనలో భాగంగా పాల్గొన్నవారికి రెండు వారాల పాటు రోజుకు రెండు సార్లు నైట్ బేలతో సమృద్ధిగా ఉండే సాంధ్యిక్త బీట్ రూట్ జ్యూస్ ఇచ్చారు. మరో రెండు వారాల కాలంలో నైట్ బేలు తొలగించిన ప్లాసెబో జ్యూస్ అందించారు. ఈ రెండు దశల మధ్య విరామ కాలాన్ని కూడా పాటించారు, తద్వారా ఫలితాల కచ్చితత్వం

మెరుగుపడింది. అధ్యయన ఫలితాల ప్రకారం నైట్ బేలు అధికంగా ఉన్న బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగిన వృద్ధుల్లో రక్తపోటు స్థాయిలు తగ్గినట్లు గుర్తించారు. అయితే యువకుల్లో ఇదే స్థాయిలో మార్పులు కనిపించలేదు. వయస్సు పెరిగేకొద్దీ శరీరంలో నైట్ బేల అత్యధిక శాతం దీనికి ఒక కారణమై ఉంటుందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. బీట్ రూట్ లో సహజనిధంగా నైట్ బేలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత నైట్ బేల ఆక్సైడ్ గా మారుతాయి. నైట్ బేల ఆక్సైడ్ రక్తనాళాలను సడలిచి విస్తరించేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఫలితంగా రక్తప్రసరణ మెరుగుపడి రక్తపోటు స్థాయిలు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో నైట్ బేల ఆక్సైడ్ ప్రాధాన్యత ఇప్పటికే శాస్త్రీయంగా నిర్ధారణ అయింది. ఈ అధ్యయనంలో మరో ఆసక్తికర అంశం నోటి లోపల ఉండే బ్యాక్టీరియా పాత్ర. మనం తీసుకునే నైట్ బేలను శరీరం వినియోగించగల రూపంలోకి మార్చడంలో కొన్ని ప్రయోజనకర బ్యాక్టీరియా సహాయపడతాయి. వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ నైట్ బేల ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడం వల్ల వృద్ధుల్లో బీట్ రూట్ జ్యూస్ ప్రభావం

గినట్లు వెల్లడింది. దీనివల్ల శరీరంలో నైట్ బేల ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తి మెరుగుపడి అవకాశం ఉంటుంది. అయితే బీట్ రూట్ జ్యూస్ ను రక్తపోటు మందులకు ప్రత్యామ్నాయంగా పరిగణించకూడదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఈ అధ్యయనం పరిమిత సంఖ్యలో వ్యక్తుల మాత్రమే జరిగినందున, మరింత పెద్ద స్థాయి పరిశోధనలు అవసరమని పేర్కొంటున్నారు. అయినప్పటికీ నైట్ బేలు అధికంగా ఉండే కూరగాయలను ఆహారంలో చేర్చడం ఆరోగ్యకరమైన అలవాటుగా చెబుతున్నారు.

గర్భిణి పిండాసనం

ఈ ఆసనం చేసినప్పుడు గర్భంలో పిండం మందగించినట్లు కనిపిస్తాం. అందుకే దీనికా పేరు. చేసే విధానం: ముందుగా యోగా మూలీ పైస ప్రశాంతంగా కూర్చోండి. తర్వాత కుడి కాల్ని ఎడమ తొడ మీద, ఎడమ కాల్ని కుడి తొడ మీద ఉంచి పద్మాసనం చేయండి. ఇప్పుడు ఉదర కందాల సామర్థ్యం వాడి శరీరాన్ని బ్యాండ్ చేస్తూ మోకాళ్లను పైకి లేపాలి. ఆపై చేతుల్ని మెల్లగా పద్మాసన మధ్య స్థానం నుంచి ఫ్లాట్ లో చూపినట్లు బయటకు తీయాలి. తర్వాత అరచేతుల్ని గడ్డం కిందకు తీసుకొచ్చి వాటి మధ్య ముఖాన్ని ఉంచాలి. ఈ స్థితిలో ప్రశాంతంగా ఉండండి. అలా చేయలేనివాళ్లు చేతుల్ని తోడించి సమస్యగర ముద్లో ఉండొచ్చు. కిష్ట



దేశంలో రక్తహీనత (అనీమియా) ఇప్పటికీ ప్రధాన ప్రజారోగ్య సమస్యగా కొనసాగుతోంది. ముఖ్యంగా మహిళలు, పిల్లల్లో ఈ సమస్య అధికంగా కనిపిస్తోంది. శరీరానికి అవసరమైన ఇనుము (ఐరన్) లోపించడం వల్ల రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. అయితే ఐరన్ లోపాన్ని భర్తీ చేసేందుకు చాలా మంది ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను తీసుకుంటున్నప్పటికీ, వాటిని సరైన పద్ధతిలో తీసుకోకపోవడం వల్ల ఆరంభించిన ఫలితాలు కనిపించడం లేదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఐరన్ శరీర ఎదుగుదల, అభివృద్ధికి అత్యంత అవసరమైన ఖనిజం. ఇది రక్తంలోని హిమోగ్లో

తీసుకోవడం ఉత్తమం. చాలామంది రోజూ తీసుకుంటే త్వరగా హిమోగ్లోబిన్ పెరుగుతుందని భావిస్తారు. కానీ కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం ప్రత్యామ్నాయ రోజులో (ఒక రోజు విడిచి ఒక రోజు) తీసుకోవడం వల్ల శరీరం ఐరన్ ను మరింత సమర్థవంతంగా గ్రహించే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. ఐరన్ సప్లిమెంట్లతోపాటు విటమిన్-సి తీసుకోవడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. నారింజ రసం లేదా నిమ్మరసం వంటి విటమిన్-సి సానియాలతో ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను తీసుకుంటే శరీరంలో ఐరన్ తోషణ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో ఐరన్ స్థాయిలు పెరగడంలో సహాయపడుతుంది. అదే సమయంలో కొన్ని పదార్థాలతో కలిసి ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను తీసుకోవడం మానుకోవాలి. ముఖ్యంగా టీ, కాఫీ, కార్బియం సప్లిమెంట్లతో ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను తీసుకుంటే ఐరన్ తోషణ తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. టీలో ఉండే

ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను వాడుతున్నారా.. అయితే ఈ సూచనలను పాటించాల్సిందే..

బిన్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే కండరాల్లో ఆక్సిజన్ ను నిల్వ చేసే మయోగ్లోబిన్, కొన్ని హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి కూడా ఐరన్ అవసరం. అందువల్ల ఐరన్ లోపం ఉంటే వైద్యులు సలహా మేరకు ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారంతోపాటు సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవాలి. ఉంటుంది. అయితే ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను ఎప్పుడు, ఎలా తీసుకోవాలన్నది కూడా చాలా ముఖ్యం. నిపుణుల సూచనల ప్రకారం ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లను ఉదయం పరగడుపున

టానిన్లు, కాఫీలోని కెఫెన్, కార్బియం వంటి పదార్థాలు శరీరం ఐరన్ ను గ్రహించే సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐరన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ప్రారంభించిన తర్వాత కొద్ది రోజుల్లోనే హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు మెరుగుపడతాయి. అయితే శరీరంలోని ఐరన్ నిల్వలు ఘాతీగా పునరుద్ధరించబడడానికి మరింత సమయం అవసరం అవుతుంది. అందుకే ఐరన్ స్థాయిలు సాధారణ స్థితికి వచ్చినా వైద్యుల సూచన మేరకు కనీసం మూడు నుంచి ఆరు నెలల పాటు సప్లిమెంట్లను కొనసాగించడం అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఐరన్ లోపాన్ని సరిచేయడంలో ట్యాబ్లెట్ల మాత్రమే కాకుండా సరైన పద్ధతిలో వాటిని తీసుకోవడం కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. పరగడుపున తీసుకోవడం, విటమిన్-సి తో కలిపి వాడడం, టీ-కాఫీకి దూరంగా ఉండడం, చికిత్సను మధ్యలో ఆపకూడకూడదని వంటి చిన్న జాగ్రత్తలు పాటిస్తే రక్తహీనత నుంచి త్వరగా కోలుకునే అవకాశం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



ప్రిజ్ లో చీజ్ ను నిల్వ ఉంచుతున్నారా..



పాలతో తయారు చేసే పదార్థాల్లో చీజ్ ఒకటి. చీజ్ తో రకరకాల పదార్థాలను తయారు చేసే తీసుకుంటూ ఉంటారు. చీజ్ తో చేసే పదార్థాలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి. అయితే ఫ్రీజ్ చేసే చీజ్ ను నిల్వ చేయడం చాలా మందికి ఉన్న అలవాటు. దాన్ని ఎలా నిల్వ చేస్తున్నామన్న విషయం చీజ్ నాణ్యత, తాజాదనం, ఆరోగ్య భద్రతపై ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పాలతో తయారు చేసే పదార్థాల్లో చీజ్ ఒకటి. చీజ్ తో రకరకాల పదార్థాలను తయారు చేసే తీసుకుంటూ ఉంటారు. చీజ్ తో చేసే పదార్థాలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి. అయితే ఫ్రీజ్ చేసే చీజ్ ను నిల్వ చేయడం చాలా మందికి ఉన్న అలవాటు. దాన్ని ఎలా నిల్వ చేస్తున్నామన్న విషయం చీజ్ నాణ్యత, తాజాదనం, ఆరోగ్య భద్రతపై ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా చీజ్ ను ఫ్రీజ్ చేయడంలో నిల్వ చేయడం సౌకర్యవంతంగా అని

పించినప్పటికీ, అది సరైన పద్ధతి కాదని హెచ్చరిస్తున్నారు. చీజ్ ను ఫ్రీజ్ చేయడంలో చీజ్ ను నిల్వ చేయడం లోపం లేదు ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ తేమ కారణంగా అవాంఛిత ఫంగస్ (మోల్డ్) వేగంగా పెరిగే పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. అంతేకాకుండా కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియా కూడా ఇలాంటి తడి వాతావరణంలో సులభంగా పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మరో ముఖ్యమైన అంశం ఫ్రీజ్ చేసే చీజ్ రసాయనాలు. చీజ్ లో కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఫ్రీజ్ చేసిన కొన్ని పదార్థాలు ఆహారంలోకి చేరే అవకాశం ఉంటుందని ఆహార భద్రత నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో దీర్ఘకాలికంగా ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు పడే అవకాశం ఉంటుందనే ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. చీజ్ ను సురక్షితంగా నిల్వ చేయాలంటే కాగిత ఆధారిత ర్యాపిడ్ గున్ ఉపయోగించడం మంచిది.

పార్క్ మెంట్ పేపర్ లేదా వెక్స్ పేపర్ లో చీజ్ ను చుట్టి, ఆ తర్వాత మూత ఉన్న డబ్బాలో ఉంచితే మరింత మెరుగైన ఫలితం ఉంటుంది. ఈ విధానం వల్ల చీజ్ కు అవసరమైనంతగా లోప ప్రసరణ లభించడంతోపాటు అదనపు తేమ పెరుకుపోకుండా ఉంటుంది. కాగితం చీజ్ ను శ్వాసించడానికి అవకాశం కల్పిస్తుంది. దీంతో దాని సహజ రుచి, ఆకర్షణ, తాజాదనం ఎక్కువ కాలం పాటు నిల్వ ఉంటాయి. అదే సమయంలో ఫంగస్ పెరుగుదల ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. అందువల్ల ఫ్రీజ్ చేసే చీజ్ ను నిల్వ చేసే సమయంలో ఫ్రీజ్ చేసే సమయం ఉపయోగించే బయటగా పార్క్ మెంట్ లేదా వెక్స్ పేపర్ ను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. ఈ చిన్న మార్పు చీజ్ ను ఎక్కువకాలం తాజాగా ఉంచడమే కాకుండా ఆహార భద్రతను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

