

ಸ್ವಿರುಲಿನಾ : ಆಶಾದಾಯಕ ಹಸಿರು ಆಹಾರ

ಯು. ಕೆ. ಶಾನವಾಡ ಮತ್ತು ಸಿ. ಪನಿತಾ

ನೀರಾವರಿ ನೀರು ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಳವಟಗಿ - 582 208

☎: 9902681697

ಮಿಂಚಂಚೆ: shanwad@gmail.com

ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ "ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆ" ದೊರೆಯದೇ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವು ಏರು-ಪೇರಾಗಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದಾಗಿ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು "ಸ್ವಿರುಲಿನಾ" ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿವೆ ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಓದಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತಿಳಿಸಿರಿ.



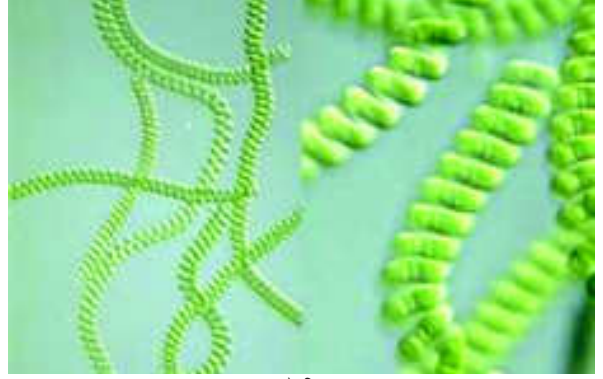
ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ರಾಶಿ

21ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ದಾಪುಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ಕಾಳಜಿ ಹಾಗೂ ಈ ಕುರಿತು ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ಸುಧಾರಿತ ಯಂತ್ರಗಳು, ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಬಂದರೂ ಜನರಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಅದೇನೋ ಒಲವು. ಜತೆಗೆ ಮನೆಮದ್ದು, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ಮುನ್ನಲೆಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಪಾರ. ಯುನಿಸೆಫ್ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 60 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಭಾರತದಲ್ಲಿದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಳೆದರೆ, ಅವರಿಗೆ 18 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದಾಗ ಮತ ಚಲಾವಣೆಗೂ ಅವರು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ಮನೆಗಳಿಗೆ ತೆರಳಿ ಮತ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರೇ ಸಚಿವರಾಗಬೇಕು, ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಬೇಕು, ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಬೇಕು, ಕೃಷಿಕನಾಗಬೇಕು, ಸೈನಿಕನಾಗಬೇಕು, ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲವೇ? ಇದನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕಷ್ಟ. ಆಹಾರ

ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿರುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ. ಈಗಿನ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುವ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸಿಗುವುದು ಕನಸಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಗರವೇ ಆಗಿರುವ ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ಕುರಿತು ಮಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಪೀಠಿಕೆ: "ಸ್ವಿರುಲಿನಾ" ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುವ 'ನೀಲಿ-ಹಸಿರು ಪಾಚಿ' (Blue-Green Alge), ಇದಕ್ಕೆ 'ಸೈನೋಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ' (Cyanobacterium) ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಚಿಗಳಿಗಿರುವಂತೆ ಹಸಿರು-ನೀಲಿ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ (Pigment) ಹಾಗೂ ಎಳೆಯಂತಹ, ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್(ಸುರಳಿ) ನಂತೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ದೇಹವಿದೆ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಕ್ಕಿರುವ ಪರರಹಿತ ಕೋಶಕೇಂದ್ರವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಲಿ-ಹಸಿರು ಪಾಚಿಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯೆ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಅನಿಲವನ್ನು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆರ್ಥೋಸ್ಪಿರಾ ಮ್ಯಾಗ್ನಿಮಾ (*Arthrospira maxima*) ಹಾಗೂ ಆರ್ಥೋಸ್ಪಿರಾ ಪ್ಲೆಟೆನ್ಸಿಸ್ (*Arthrospira platensis*) ಮತ್ತು ಆರ್ಥೋಸ್ಪಿರಾ ಪ್ರಭೇದಗಳು(36) ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯೆ

ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಅನಿಲವನ್ನು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀಲಿ-ಹಸಿರು ಪಾಚಿಗಳಿಗೆ ಜೈವಿಕ ಫಲವತ್ತಾರಕಗಳೆಂದೂ ಹೆಸರುಂಟು. ಪಳೆಯುಳಿಕೆ ಇಂಧನಗಳು ದುರ್ಲಭವಾಗುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀಲಿ-ಹಸಿರು ಪಾಚಿಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹಸಿರು ಪಾಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು, ಮಾನವನಿಗೆ ಕೇಡನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಹಸಿರು ಆಹಾರ.



ಸ್ವಿರುಲಿನಾ

ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ಮ್ಯಾಗ್ನಿಮಾ/ಪ್ಲೆಟೆನ್ಸಿಸ್ ಹಳೆ ಹೆಸರು. ಈಗ ಅದನ್ನು ಆರ್ಥೋಸ್ಪಿರಾ ಮ್ಯಾಗ್ನಿಮಾ (*Arthrospira maxima*) ಹಾಗೂ ಆರ್ಥೋಸ್ಪಿರಾ ಪ್ಲೆಟೆನ್ಸಿಸ್ (*Arthrospira pletensis*) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆರ್ಥೋಸ್ಪಿರಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಗಲ ಇವೆ.

ಆರ್ಥೋಸ್ಪಿರಾ ಮ್ಯಾಗ್ನಿಮಾ (*Arthrospira maxima*) ಹಾಗೂ ಆರ್ಥೋಸ್ಪಿರಾ ಪ್ಲೆಟೆನ್ಸಿಸ್ (*Arthrospira pletensis*) ಇವು ಉಷ್ಣವಲಯ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣವಲಯದ, ಹೆಚ್ಚು ಪಿ.ಎಚ್(8-11), ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಹಾಗೂ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಇರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆರ್ಥೋಸ್ಪಿರಾ ಪ್ಲೆಟೆನ್ಸಿಸ್ ಆಫ್ರಿಕಾ, ಏಸಿಯಾ, ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥೋಸ್ಪಿರಾ ಮ್ಯಾಗ್ನಿಮಾ ಮಧ್ಯ ಅಮೇರಿಕಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿವೆ. ಆರ್ಥೋಸ್ಪಿರಾ ಮ್ಯಾಗ್ನಿಮಾ, ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿ ಸ್ವಿರುಲಿನಾದಲ್ಲೇನೇನಿದೆ? (ಪೋಷಕ ಮೌಲ್ಯ/100 ಗ್ರಾಂ)

ಇಲ್ಲದೆ, ಕಾರ್ಬನ್ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಹುದುಗಿಸಿ ಜಲಜನಕವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ (Monoculture) ತಯಾರಿಸಿದ ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಸ್ವಿರುಲಿನಾದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಪಾಚಿಗಳು ಸೇರಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಭವಿಷ್ಯದ ಹಸಿರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ: ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸ್ವಿರುಲಿನಾವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುವಿಗಾಗ ಸ್ವಿರುಲಿನಾವನ್ನು ಚಾದ್, ಆಫ್ರಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಭಾರತ, ತೈವಾನ್, ಚೀನಾ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ, ಬರ್ಮಾ, ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್, ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ ಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರ	ಪ್ರಮಾಣ	ವಿವರ	ಪ್ರಮಾಣ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟಗಳು	23.9 (ಗ್ರಾಂ)	ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು	57.47 (ಗ್ರಾಂ)
ನೀರು	4.68 (ಗ್ರಾಂ)	ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ.	29 (ಮೈ.ಗ್ರಾಂ)
ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟೀನ್	342 (ಮೈ.ಗ್ರಾಂ)	ಥೈಮಿನ್	2.38 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ರೈಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	3.67 (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ನಿಯಾಸಿನ್	12.82 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಪ್ಯಾಂಟೋಥೆನಿಕ್ ಆಮ್ಲ	3.48 (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ6	0.364 (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ವಿಟಾಮಿನ್ ಸಿ.	10.1 (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ವಿಟಾಮಿನ್ ಇ	5 (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ವಿಟಾಮಿನ್ ಕೆ	25.5 (ಮೈ.ಗ್ರಾಂ)	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್	120 (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ಕಬ್ಬಿಣ	28.5 (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಮ್	195 (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್	1.9 (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ರಂಜಕ	118 (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ	1363 (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಸೋಡಿಯಂ	1048 (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ಸತು	2 (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)		

ಸ್ವಿರುಲಿನಾಡ ಲಾಭಗಳು

- 1) ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಂಗನವಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮಾನ್ಯ ನ್ಯಾಯಾಲಯವೇ ಹೇಳಿದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುದ್ದಿ ಮಾಧ್ಯಮದವರು ಜನರ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದ ಬಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ನಿಜವಾಗಲೂ ವರದಾನ.
- 2) ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳವರೆಂದರೆ ಸುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆದವರು ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಬೊಜ್ಜು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಈಗ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಜನ ಏನೇನೋ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರೆಡೆಗೆ ಹಣದ ಹೊಳೆಯನ್ನೇ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸತ್ತವರು ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಡವರು ಅದರಿಂದಲೇ ಸ್ವರ್ಗ ಸೇರಿದ್ದು ಇದೆ. ತಿಂದು ತಿಂದು ಬಲೂನ್‌ನಂತಾದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿಯು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತದೆ.
- 3) ಸ್ವಿರುಲಿನಾ, ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಹಾಲುತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಅಮೃತಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಂದಿನ ಕೃತಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲನ್ನುಣಿಸದೇ, ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ, ಗಂಡುಬೀರಿಯರಂತೆ ತಿರುಗುವ ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ಇತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಲಿ.
- 4) ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಿಸುವ (ಗರಣೆಗಟ್ಟಿಸುವ) ವಿಟಾಮಿನ್ ಕೆ, ಸ್ವಿರುಲಿನಾದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಿರುಲಿನಾಕ್ಕೆ “ಗರಣೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ವಿಟಾಮಿನ್”ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
- 5) ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕೂಳು ಬಾಕರು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡದ್ದನ್ನು ಹಾಗೂ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು, ಅದರಲ್ಲೂ

- ಕೊಬ್ಬು ತಿಂದು ಕೊಬ್ಬುತ್ತಾರೆ. ಕೊಬ್ಬು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- 6) ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು (ಅರಿಷಿಣ, ಚಂದನ, ಲೋಳೆರಸ, ಮೆಹಂದಿ, ಭೃಂಗರಾಜ) ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಕೆಲವು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳು ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ಕೃತಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ.
- 7) ಆಹಾರ ಸಂಕಲ್ಯ (Additive)ವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ಕೂಡ ಸೇರಿದೆ.
- 8) ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಗಳು ಸ್ವಿರುಲಿನಾದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ಪಠ್ಯ ಮಾಡುವವರು, ಮೈಕಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವವರಿಗೆ ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ.
- 9) ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಯುತರಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ರೋಗಕಾರಕಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ವಿನಾಯಿತ (Immune) ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ರೋಗಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- 10) ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು (Anti-body) ಪರಕೀಯ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳ ನರ್ನಾಮದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ಪ್ರತಿಕಾಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
- 11) ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ಪ್ರತಿ ಆಕ್ಸಿಡಕ (Ant-ioxident) ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ಉದ್ರೇಕಕಾರಿ (Anti-inflammatory) ಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಆಕ್ಸಿಡಕ ಅಣುವು, ಬೇರೆ ಅಣುಗಳ ಆಕ್ಸಿಡಕರಣವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜೀವ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಆಕ್ಸಿಡಕವು ಕಡಿಮೆ

ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಜೀವಕೋಶವು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ರೇಕಕಾರಿ ವಸ್ತು ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಿರುಲಿನಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಉದ್ರೇಕಕಾರಿ ಇರುವುದರಿಂದ ನೋವುನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- 12) ಸ್ವಿಗ್ನೋಮ್ಯಾನ್‌ನೋಮೀಟರ್/ಪಾದರಸ ಮ್ಯಾನ್‌ನೋಮೀಟರ್ ಉಪಕರಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನವನ ಸರಾಸರಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಮಿ. ಮೀ. ಪಾದರಸ)

1 ವರ್ಷ	6- 9 ವರ್ಷಗಳು	ಪ್ರೌಢ
95/65	100/65	110/65-140/90

ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- 13) ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ಕೋಶವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತಾಹೋದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. 2007 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ 13% ಅಂದರೆ 7.9 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಅಸುನೀಗಿದರು. ಸುಮಾರು 30%-35% ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಮರಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ದೇಹ ದಾರಿದ್ರ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಕಾರಣವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಿರುಲಿನಾವನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.
- 14) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರರು. ಸೇವಿಸಿದರೂ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯಲಾರದು. ಶಾಖಾಹಾರವಾದ ಸ್ವಿರುಲಿನಾದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಹಾಗೂ ಸರಳವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಗಳು, ಪ್ರತಿ ಆಕ್ಸಿಡಕಗಳು, ಬಿಟಾ ಕೆರೋಟೀನ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಪೊಟೇಷಿಯಂಗಳಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇದನ್ನು ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಜಪಾನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ

50 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ 73% ಜನ ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

- 15) ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಕೋಳಿ, ಮೀನು, ಸಾಕು ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಕುದುರೆ, ಪ್ರಾನ್, ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿ, ಇತರೆ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಹಾಗೂ ಫ್ಲೆಮಿಂಗೋ ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಬಣ್ಣ ಇದರಲ್ಲಿಯ ಕ್ಯಾರೋಟೀನ್‌ನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.
- 16) ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅನಿಮಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಸಿರುಳ್ಳ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರದು. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ದೊರೆಯುವುದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಮೂಲಕವೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಸಿರುಳ್ಳ ಮಹಿಳೆ, ಹಸುಗೂಸುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ.

ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸಸ್ಯಾಹಾರ. ಜಗತ್ತಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿವೆ, ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ತಿಳಿಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಏರು-ಪೇರುಗಳೂ ಕಂಡಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಕೊರತೆ ತುಂಬಲು ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಲಿ ಬಿಡಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಉತ್ತಮ. ದೇಶದ ನೂರಾರು ಕಡೆ ಇದನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ದುರ್ದೈವ ಎಂದರೆ, ಇದರ ಮಹತ್ವ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಲಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಜನರು ಈಗ ಸ್ವಿರುಲಿನಾ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಇದರಿಂದ ಅಶಕ್ತತೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲವು ಹೌದು. ಈ ಕುರಿತು ಓದುಗರಿಗೆ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.
