

ಗುಲ್‌ಮೊಹರ್

ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೊರತೆಯ ಪರಿಣಾಮ

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳೇ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆಯೇ?

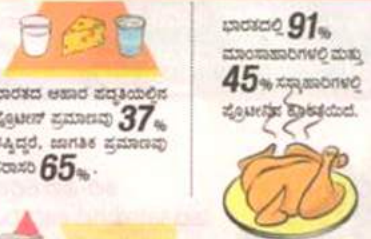
ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆ ಆಗದಂತೆ ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೊಂದರೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಉಪವರ್ಗ

- ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಸೇರಿದಂತೆ, ದೇಹದಾದ್ಯಂತದ ಸ್ನಾಯುಬಂಡೆ, ಮೂಳೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ಚರ್ಮದ ಪೇಶುಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.



- ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪೇಶುಕೋಶಗಳ ಮರು ಉತ್ಪತ್ತಿಗೂ ಮತ್ತು ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಮಗುವಿನ ಅಂಗಾಂಶವಿರುವ ಸಮಾನವಾಗಿವಂತೆ, ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಅವುಗಳೇನಾದರೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ.
- ಗಾಯವು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಾಯದಿಂದ ಬೇಗ ಬೇಕರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಬೇರೆ ರಾಷ್ಟ್ರ ವ್ಯಾಪ್ತ ನಡವಳಿ ಸಮೀಕ್ಷೆ



ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಗುತ್ತವೆಯೇ? ದೇಹವು ನೀರಿನ ಸಂಪನ್ಮಯ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚಿಸುವುದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಅತಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅಥವಾ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮುಂದೆ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗಲು, ಕಂಡುಬಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರದರ್ಶನ ಸಂಬಂಧ ಕೊಂದರೆಗಳು ಪರಿಣಾಮಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
ಕೊಳವು ಕೀಟವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕೂಡ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ದೇಹವು ಆಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನೇ ವಿಘಟಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯು ಸವೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾದ ಕೂಡಲು ಆಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಚರ್ಮ ಚರ್ಮದ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸೂಚಿಸುವ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟುಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಕೆಲಸಗಾರರ ಚರ್ಮವು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಹ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ದೇಹವು ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಾರರನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಈ ದೋಷಗಳು ಆಹಾರದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇವು ಆಹಾರವು ಒಳಗಾಗುವಂತೆ ದೋಷಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. (ಮೂಲ: ಡಾ. ವಾಹುಜ್ಜಿ ವಾಹುಜ್ಜಿ)

ಶೇಳುಗಾಗುವುದು
ಕೂಡಲು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಹಾರವು ಶೇಳುಗಾಗುವುದು ಕೂಡ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಕೂಡಲು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದ ಮಾತರಂಜಿತವು. ಆದರೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಲು ಶೇಳುಗಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ

PROTEIN DEFICIENCY

Protein is the body's nutritional powerhouse, a critical need for both adults and children at every stage of life. But are we getting enough of this essential nutrient? A recent nationwide survey conducted suggests that:

- 80 % Indian diets are protein deficient
- 91% non-vegetarians and 85% vegetarians among Indians are deficient in protein
- Protein in Indian diet is 37% vs world average of 65%.

With Indian diet being primarily vegetarian and cereal based, it is heavier on carbohydrates and fats rather than proteins. Proteins are the building blocks of muscles, bones, hormones, skin cells and tissues, found throughout the body, in every tissue – hair, skin, muscles or bone. Being responsible for the regeneration of our body cells, proteins are responsible for numerous chemical reactions. They are also present in the hemoglobin pigment of blood that carries oxygen to every part of the body to make the vital organs function better. Proteins help healing of wounds and supports faster recovery from any injury. In adults, they also prevent hair loss and general weakness. Protein is found both in vegetarian and non-vegetarian food, however, vegetarians may find it difficult to get enough as the proteins found in plants are limited. In such cases, vegetarians are advised to take protein shakes and supplements in addition to other protein rich foods that they can eat. It is recommended for adults to get a minimum of 0.8 grams of proteins per day for every kilogram of body weight.

Symptoms of Protein Deficiency:
When your body isn't getting enough protein to function well, it gives you signals that something

is wrong. Severely restrictive diets, lack of knowledge about nutrients, among other factors can contribute to protein deficiency. However, protein deficiency is nothing to fool around with either – this condition can lead to gallstones' formation, arthritis muscle deterioration and sometimes heart problems. Some of the most common symptoms are:

Edema
Edema is a collection of fluid under the skin, which commonly affects the legs, feet and ankles but can occur anywhere in the body. Protein is essential for maintaining a balance of water in your body; without which water is not stored properly.

Weight Loss
Severe weight loss is one symptom of a protein deficiency. It may be attributed to muscle wastage, as your body breaks down your muscles in an attempt to get protein from them. Thinning or Brittle Hair
Hair loss and thinning of hair could be due to protein deficiency. Hair as mentioned before is made up of protein, so a deficiency may lead to it to become brittle and even fall. Healthy hair is certainly the sign of consuming the right amount of protein.

Ridges in Nails
Ridges or white lines in both finger and toe nails can be caused by lack of protein in the diet. Ridges that run from top to bottom on the nail can indicate an ongoing protein deficiency, while a ridge that runs transverse may indicate a deficiency that has now passed.

Pale Skin
Skin that loses pigment and burns more easily in the sun can be caused by a lack of iron, as well as protein. Frequently, foods that are rich in iron do contain protein, and protein is necessary for the body to utilize iron properly. Anemia or lack of iron may result in pale skin and other diseases.

Skin Rashes
Skin rashes, which may be accompanied by dry or flaking skin are a symptom of a protein deficiency. These rashes are caused by extreme protein deficiency and may resemble eczema or other dry skin rashes.

General Weakness
Weakness and lethargy may be caused by a lack of protein in the diet. Over time, as the stores of protein are depleted, the body will begin to break down muscle tissue, which can lead to a feeling of general weakness or lethargy.

Slow Healing
Amino acids, the building blocks of protein, are crucial in wound healing. Especially when the body heals itself, it needs to repair or produce additional tissues. These tissues use amino acids, the building blocks of protein in the repairs, lack of which can lead to a slower building process. Difficulty in Sleeping
Sleeping disorders could be caused by serotonin deficiency, which is caused by a lack of certain amino acids. These amino acids are produced when protein is broken down, and a diet with insufficient protein could lead to this condition.

Headache
The reasons for headaches could be many, one of which includes protein deficiency. Lack of protein may lead to headaches in one of a couple ways - by causing anemia and low blood sugar. Fainting and general weakness may be caused by a protein deficiency as well. This may be attributed to low blood sugar or the body's need to break down muscle tissue to get the nutrients it badly requires.

Other Symptoms
Not all of the symptoms of protein deficiency are physical. Some are emotional like crankiness, moodiness, problems with conflict resolution, severe depression, anxiety, lack

of energy, no desire to do things among others.

Here's how to make protein a part of your diet for long-term good health.

How much protein we need:
This differs according to age, gender, weight and state of health. As a guide, most adults need up to 3 serves of protein per day which is equivalent to 65 grams of cooked lean meat, 2 eggs, 1 cup of milk or 1/2 cup of nuts or seeds. Adequate protein intake is required for the structure, function and regulation of the body's cells, including muscles, skin, hair, nails, hormones and enzymes and antibodies.

Choose your protein wisely:
Protein comes from two different sources: plant based (such as soy, nuts, legumes and grains); and / or animal based (such as meat, dairy and eggs). When choosing protein-rich foods, pay attention to what comes along with the protein. Vegetable sources of protein offer healthy fibres, vitamins and minerals. The best animal protein choices are fish, skinless chicken, eggs, low-fat dairy and lean cuts of red meat. Processed meat (bacon, sausages, ham), full-fat dairy, and fast food contain saturated fat also and their intake has to be limited.

The quality and quantity of protein should be defined and consumed accordingly, with regular body exercises to keep diabetes, cardio-vascular diseases, osteoporosis and some types of cancer at bay!

ಮಳೆಗಾಲದಲಿ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಲಹೆಗಳು:

ಸಮುದ್ರತೀರಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಿಯುವ ಮಳೆ ಬೇಯುವ ಉರಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಯಾದರೂ, ನಿರಂತರ ಆದ್ರ್ವತೆ ಹಾಗೂ ತೇವಾಂಶಯುಕ್ತ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಮಳೆಗಾಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಗಾಳಿಯು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ, ಪುನರುಜ್ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದುವಂತೆಯೂ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಿದೆ.

ಚರ್ಮದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು, ಪರಿಣತರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಐಸ್ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಚರ್ಮದ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಹಗುರಾದ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಈ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಡಾ. ಮಹಮ್ಮದ್ ಮಜೀದ್ ಅವರು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಣ್ಣೆ (Coleus Oil): ಲೋಕ್ಯಾಂಪ್ (cAMP) ಹಾಗೂ ಹೈಪ್ಲೇಟ್ ಆಕ್ಟಿವೇಟಿಂಗ್ (PAF) ಮಟ್ಟಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಸ್ಥಮಾ, ಇಸುಬು ಹಾಗೂ ಒಣಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಅಲರ್ಜಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್: ಮಳೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಅಲೋವೆರಾ ತುಂಬ ಉಪಕಾರಿ ಔಷಧ. ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವ, ಉಪಶಮನಕಾರಕ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪ: ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೊಳಪನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನದ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚರ್ಮದ ಒಣಗುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಹಜ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಘಟಕವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಂವೇದನೆಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಂದು ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಅಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



SKIN GUIDE FOR THE MONSOON PLAY

Natural tips to protect and have healthy skin this season

Though rain showers keep the scorching heat at bay, due to constant dampness and humidity they can also lead to various fungal and bacterial infections. During the monsoon season, the air is full of infections so additional care is needed to keep our skin healthy and revitalized.

To deal with various skin problems, experts usually advice homemade remedies such as applying ice or fruits on the face. According to experts, applying a skin moisturizer, preferably a light-weight moisturizer, is a must irrespective of your skin type.

Dr. Muhammed Majeed, shares a few tips to protect your skin from the weather's harshness:

* Coleus oil: Apply a mixture of coleus oil and coconut oil. Reap in its benefits and bid adieu to rash and pimples.

* Aloe Vera gel: Aloe Vera is a beneficial curing agent for skin diseases caused by rain. It purifies the blood and has healing and soothing properties.

* Honey: Make honey a part of your beauty regime to get natural glow. Honey is seen as an ideal natural ingredient to do away with skin dryness. Women with sensitive skin can prepare a face mask made up of brown sugar, honey, olive oil and lemon juice.

* Fruits: Fruits like mango and pomegranate can be useful to clear scars and marks on your face and even to nourish your skin. Watermelon is good, if you mix it with milk powder and put it on the skin. It will help to cool the skin.

* Anti-fungal powder: Use an anti-fungal powder on all body folds to avoid any fungal infection.

* Moisturizer: Give a thumbs up to light moisturizers, though its excessive use will work against the skin as it will just sit heavily on the face and prevent skin from breathing.