ఈ లోపాలు గమనించండి

వ్యాధులేవీ అకస్మాత్తుగా రావు. వైరల్, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు పక్కనపెడితే.. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుముఖం పట్టినప్పుడు దీర్ఘకాలిక రుగ్మతలు ఒంట్లోకి చొరబడతాయి. శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్లు లభించనప్పుడు ఇమ్యూనిటీ పవర్ తగ్గుతుంది. ఇదే అదనుగా రకరకాల వ్యాధులు దాడి చేస్తాయి. విటమిన్లు లోపించాయనే విషయాన్ని మన శరీరం వివిధ రూపాల్లో ముందస్తుగానే హెచ్చరిస్తుంది. వాటిని గమనంలో ఉంచుకొని జాగ్రత్తపడితే సమస్యను మొగ్గదశలోనే తుంచేయొచ్చు.

అలసట- కండ్లు తిరగడం

ఆహారంలో మెగ్నీషియం, ఐరన్ లోపం వల్ల శరీరం అలసటగా, కండ్లు తిరుగుతున్నట్టుగా అనిపిస్తుంది. పైగా శరీరానికి తగినంత ఐరన్ అందకపోతే రక్తహీనత (ఎనీమియా) వస్తుంది. ఇది మన శక్తి, భావోద్వేగాల మీద ప్రభావం చూపుతుంది.

మలంలో మార్పులు

శరీరం పోషకాలను ఎలా శోషణం చెందించుకుంటుందనే దానికి మలంలో వచ్చే మార్పులే స్పష్టమైన సంకేతాలు. శరీరం పోషకాలను సరిగ్గా విలీనం చేసుకోలేదు అనేదానికి అతిసారం సూచన. కాబట్టి, మలంలో ఏ మార్పులు కనిపించినా వెంటనే డాక్టర్‌ను కలవడం మంచిది.

వాపులు- ఉబ్బడం

శరీరానికి తగినన్ని పోషకాలు లభించకపోతే వాపులు, ఉబ్బులు సంభవిస్తాయి. ఒకవేళ కాళ్లల్లో వాపు కనిపించిందంటే... అది ప్రొటీన్లు దండిగా లేని ఆహారం వల్లే. ఛాతీలో ఇబ్బందిగా, ఆటంకంగా అనిపిస్తే అది కూడా పోషక సంబంధమైన సమస్యే.

పోషకాల మిశ్రమం

కొన్ని రకాలైన ఆహారాలను మేళవించి తింటే శరీరం పోషకాలను విలీనం చేసుకునే సామర్థ్యం ఇనుమడిస్తుంది. ఉదాహరణకు, కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను విటమిన్ డి ఉన్న పదార్థాలతో కలిపి తింటే మంచిది. దీంతో విటమిన్ డి సాయంతో ఎముకలు కాల్షియంను బాగా శోషింపజేసుకుంటాయి. అందువల్ల, పోషకాలను తగినంతగా సమకూర్చుకోవాలంటే శరీరం తగిన మోతాదులో మిశ్రమ ఆహారం తీసుకోవాల్సిందే.

నెలసరి సమస్యలు

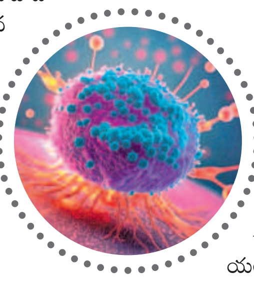
నెలసరి సక్రమంగా కావడం లేదంటే శరీరానికి క్యాలరీల రూపంలో తగినన్ని పోషకాలు అందడం లేదన్నమాట. ముతక ధాన్యాలు, చిక్కుళ్లు, పండ్లు, కూరగాయలు లాంటివి ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఈ సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు.

పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్.. యమ డేంజర్!

ఓ పెద్దాయన కండ్లు రెండు నెలల నుంచి పసుపు రంగులో ఉన్నాయి. దీంతో ఆయన ఆర్ఎంపీ వైద్యుణ్ని సంప్రదించాడు. అతను కామెర్లు అని చెప్పి రెండు నెలల నుంచి అతనికి యాంటిబయాటిక్స్‌తో చికిత్స ప్రారంభించాడు. కానీ పరిస్థితి మెరుగుపడలేదు. మరో వ్యక్తి 10 సంవత్సరాల నుంచి మధుమేహంతో బాధపడుతున్నాడు. అతని చక్కెర స్థాయులు నియంత్రణలోనే ఉండేవి. కానీ ఓ నెల్లాళ్లుగా అదుపు తప్పాయి. పైగా క్రమంగా బరువు తగ్గుతున్నాడు. ఎప్పటికప్పుడు అలసిపోతున్నాడు. ఈ పరిస్థితికి కారణం అతని చక్కెర స్థాయులా?

ఇలాంటి సందేహాలతో రోగులు వైద్యుల దగ్గరికి వస్తుంటారు. కానీ చాలామంది తాము పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నామనే అవగాహన ఉండదు. ఇంకొంతమందిలో అయితే వారి కుటుంబంలో పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ చరిత్ర ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు ఆ వ్యాధి వారికి కూడా వస్తుందా అనే సందేహం తలెత్తుతుంది. సమస్య ఏదైనా సరే సరైన సమయంలో డాక్టర్లను సంప్రదించి రోగ నిర్ధారణ చేయించుకోవాలి. తగిన చికిత్స విధానాలను అనుసరించాలి. అప్పుడే నూరేండ్ల ఆరోగ్యకరమైన జీవితం మన సొంతమవుతుంది.

పాంక్రియాస్ (క్లోమ గ్రంథి) పొట్ట పైభాగంలో కడుపు వెనుక భాగంలో ఉంటుంది. పాంక్రియాస్ మన పొత్తికడుపులో ముఖ్యమైన అవయవం. జీర్ణాశయం లోపలి భాగంలో పేగు, ఇతర అవయవాలకు రక్తం సరఫరా చేసే ప్రధాన రక్త నాళాలు, నరాలకు దగ్గరగా ఉంటుంది. ఇది మనం తినే ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెరలను సమతుల్యం చేయడంలో దోహద పడుతుంది. శరీరంలో ఇతర అవయవాల మాదిరిగానే క్లోమ గ్రంథిలో కూడా కణుతులు అభివృద్ధి చెందుతాయి. అలాగని పాంక్రియాస్‌లో కనిపించే కణుతులన్నీ క్యాన్సర్ అని భయపడకూడదు. వీటిలో చాలావరకు క్యాన్సర్ కానివే ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లోనే క్యాన్సర్ కణుతులై ఉంటాయి. కాబట్టి పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ గురించి అవగాహన కలిగి ఉండాలి.



ఆలస్యం అమృతం విషం!

ఇతర క్యాన్సర్లతో పోలిస్తే పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వ్యాప్తి భారతదేశంలో తక్కువగానే ఉంది. పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ స్వభావం వల్ల, అదేవిధంగా దానిమీద అవగాహన లేకపోవడం వల్ల ఇది ఆలస్యంగా నిర్ధారణ అవుతుంది. దీంతో 80 శాతం కంటే ఎక్కువ మంది రోగులు రోగ నిర్ధారణ సమయానికి శస్త్రచికిత్సకు అనుకూలించరు. అదే వ్యాధి తొలిదశలోనే డాక్టర్లను సంప్రదిస్తే వ్యాధి నిర్ధారణ జరుగుతుంది. నివారణ కూడా మెరుగ్గా ఉంటుంది. కానీ, చాలామంది వ్యాధి ముదిరిన తర్వాతే చికిత్సకు వస్తుంటారు. ఫలితంగా 50 శాతం రోగులు తీవ్రమైన దశలో ఉన్నప్పుడు 3 నెలల్లోనే మరణిస్తారు. 98 శాతం రోగులు చివరి వరకు పోరాడి మరణిస్తారు. చికిత్స తీసుకున్న తర్వాత 10 నుంచి 15 శాతం మంది 5 సంవత్సరాల మనుగడతో జీవిస్తారు. పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను ప్రపంచవ్యాప్తంగా క్యాన్సర్ సంబంధ మరణాలలో రెండో అత్యంత సాధారణ కారణంగా పరిగణిస్తారు. అలానే ఐదో అత్యంత సాధారణ క్యాన్సర్‌గా గుర్తించారు.

కారణాలు వివిధ రకాలు

పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్... వయసు, ధూమపానం, మద్యపానం, మధుమేహం, ఊబకాయం, జన్యుపరంగా వచ్చే GI క్యాన్సర్ల కుటుంబ చరిత్ర, మాంసం, కొవ్వు ఆహారాలు, దీర్ఘకాలిక, వంశపారంపర్య పాంక్రియాటైటిస్, అదేవిధంగా కొన్ని ప్రత్యేకమైన రుగ్మతలతో ముడిపడి ఉంటుంది. కొన్ని రకాలైన రసాయనాల బారిన పడటం కూడా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే, పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పును ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం, పండ్లు, కూరగాయలు తగ్గిస్తాయి. ఇక పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్లలో 5 నుంచి 10 శాతం వంశపారంపర్యంగా వచ్చేవి కావడంతో కుటుంబసభ్యులకు డాక్టర్లు జన్యుపరమైన సలహాలు, పరీక్షలు సూచిస్తారు.

లక్షణాలు కనిపించగానే...

ఇక పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ సాధారణంగా అనేక దశలను కలిగి ఉంటుంది. మొదట సంబంధిత వైద్యుడు రోగి ఆరోగ్య చరిత్రను తెలుసుకుంటాడు. ఏవైనా అనుమానాస్పద లక్షణాలు, సంకేతాలు ఉన్నాయేమో పరిశీలిస్తాడు. లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందే సమయానికి చాలామంది రోగుల్లో వ్యాధి చికిత్సకు లొంగే పరిస్థితి ఉండదు. దీంతో నివారణ రేటు తగ్గుతుంది. ఎందుకంటే అనేక లక్షణాలు అస్పష్టంగా ఉండటంతో పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ తరచుగా నిర్లక్ష్యానికి గురవుతుంది. కాబట్టి, ఈ కింది లక్షణాల్లో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సూచనలు కనిపిస్తే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

- పొత్తికడుపులో నొప్పి లేదా మధ్యభాగం నుంచి ఎగువ వరకు వెన్నునొప్పి.
- వికారం/ ఆకలి లేకపోవడం/ అలసట/ ఎలాంటి ప్రయత్నం లేకుండానే బరువు తగ్గడం.
- కామెర్లు/ చర్మం, కండ్లు పసుపు రంగులోకి మారడం.
- మలంలో మార్పులు- జిగురుగా, పల్చగా ఉండి, నీటిపై తేలుతుంది.
- అకస్మాత్తుగా మధుమేహనికి గురికావడం/ చికిత్స చేయడానికి కష్టతరంగా ఉండే అనియంత్రిత మధుమేహం.

≫ చికిత్స ఎంపికలు

- శస్త్రచికిత్స
- కీమోథెరపీ, రేడియేషన్ థెరపీ
- టార్గెటెడ్ థెరపీ
- ఇమ్యునోథెరపీ

అయితే, కణితి వ్యాప్తి ఉన్నవారికి, చికిత్స అనుకూలించనివారికి ఉపశమన చికిత్స (పాలియేటివ్ కేర్), సహాయక సంరక్షణ అవసరమవుతుంది.

రోగ నిర్ధారణ

ముందస్తు స్కానింగ్ పద్ధతులు, ఇతర రోగ నిర్ధారణ చికిత్స విధానాలతో కూడా కొన్నిసార్లు పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ, చికిత్స చేయడం చాలా కష్టమైన వ్యవహారంగా ఉంటుంది. క్యాన్సర్ అభివృద్ధి చెందిన ప్రదేశం సరిగ్గా కనుక్కోలేకపోవడం, రోగ నిర్ధారణలో ఇబ్బంది రావడం, క్యాన్సర్ తీవ్రత, చికిత్సకు లొంగకపోవడం, పరిమిత చికిత్స ఎంపికలు, నిపుణులైన డాక్టర్ల కొరత కారణంగా పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ చికిత్స సవాలుగా మారింది. కాబట్టి, ఈ మహమ్మారి నివారణకు ప్రజలలో అవగాహన పెరగడానికి చర్యలు చేపట్టడం, ముప్పు అధికంగా ఉన్న రోగులను పరీక్షించడం ఉత్తమమైన మార్గాలు.

ఏవైనా అనుమానించాల్సిన లక్షణాలను గమనిస్తే పాంక్రియాటిక్ డాక్టర్‌ను కలవాలి. ఆయన రోగి ఆరోగ్య చరిత్ర తెలుసుకుని పరీక్షించిన తర్వాత కొన్ని రక్త పరీక్షలు, ఇమేజింగ్ (స్కానింగ్), అవసరమైతే బయాప్సీ చేస్తాడు. రోగులకు తరచుగా ఎండోస్కోపీ లేదా ఎండోస్కోపిక్ రెట్రాగ్రేడ్ కొలాంజియో పాంక్రియాటోగ్రఫీ (ఈఆర్‌సీపీ) అవసరమవుతుంది. వీటివల్ల కొన్ని సందర్భాల్లో వారికి కామెర్లు ఉన్నట్టు నిర్ధారణ జరగడంతో తగిన చికిత్స అందిస్తారు. కాంట్రాస్ట్ ఎన్‌హాన్స్‌డ్ కంప్యూటరైజ్డ్ టొమోగ్రఫీ (సీఈసీటీ), మాగ్నెటిక్ రిసోనెన్స్ ఇమేజింగ్ (ఎంఆర్ఐ) స్కానింగ్‌లు కణితి దశ, అందించాల్సిన చికిత్సకు సంబంధించి మరిన్ని వివరాలను అందిస్తాయి. వీటిద్వారా తగిన చికిత్సను ఎంచుకోవడం సాధ్యమవుతుంది.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి

పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను నివారించడం కోసం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాలి. ఈ వ్యాధిని అభివృద్ధి చెందించే ముప్పు కారకాలను తగ్గించే అలవాట్లను అవలంబించాలి.

- ధూమపానం మానివేయడం.
- మద్యపానాన్ని తగ్గించడం.
- తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలతో సమృద్ధమైన ఆహారం తినాలి. సంతృప్త కొవ్వులు, ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాహారం, అధిక చక్కెరలతో కూడిన ఆహారం తీసుకోకూడదు. బరువు ఆరోగ్యకరమైన స్థాయిలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. మంచి పోషకాహారంతో వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.
- క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం.
- దీర్ఘకాలిక పాంక్రియాటైటిస్ లేదా మధుమేహం వంటి పరిస్థితులకు సకాలంలో చికిత్స తీసుకోవడం.
- పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ కుటుంబ చరిత్ర కలిగిన వారు డాక్టర్ల దగ్గర తగిన సూచనలు, సలహాలు తీసుకోవాలి.
- పరిశ్రమలలో పనిచేసేవారు హానికరమైన పదార్థాలకు గురికావడాన్ని పరిమితం చేయడం.
- ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తరచుగా సాధారణ ఆరోగ్య పరీక్షలు, పరిశుభ్రత పాటించాలి.
- డాక్టర్ల సలహా మేరకు ఆరోగ్య మార్గదర్శకాలను అనుసరించాలి.

డాక్టర్ పవన్ కె అడ్డాల
సీనియర్ సర్జికల్ గ్యాస్ట్రో ఎంట్రాలజిస్ట్
యశోద హాస్పిటల్, సికింద్రాబాద్

రోజుల బిడ్డకు ఫిట్స్ వస్తాయా?

బిడ్డ కడుపులో ఉన్నప్పుడు స్కానింగ్ రిపోర్టులన్నీ పిండం ఎదుగుదల బాగానే ఉందని వచ్చాయి. తొమ్మిది నెలలు దాటాక కూడా పిండం బాగానే ఉన్నట్టు స్కానింగ్ చేసి చెప్పారు. బేబీ పుట్టాక మూడు కిలోల బరువు ఉంది. పుట్టిన రోజు బాగానే ఉంది. రెండో రోజున బిడ్డకు ఫిట్స్ వచ్చాయి? అన్ని రకాల పరీక్షలు చేశారు. అన్నీ బాగానే ఉన్నాయన్నారు. మందులు ఇచ్చారు. రోజుల వయసు బిడ్డకు ఫిట్స్ వస్తాయా? భవిష్యత్‌లోనూ ఫిట్స్ వస్తాయా?

పెద్దవాళ్లకే కాదు రోజుల శిశువుకు కూడా ఫిట్స్ రావొచ్చు. మెదడుకు ఆక్సిజన్ సరిగా అందకపోతే ఫిట్స్ వస్తాయి. మెదడుకు రక్తం అందకపోతే బిడ్డ పుట్టగానే ఏడవదు. మీ బిడ్డ విషయంలోఅలా జరిగిందో, లేదో చెప్పలేదు. శరీరంలో గ్లూకోజ్, కాల్షియం లవణాలు తగ్గినప్పుడు, జన్యుపరమైన కారణాల వల్ల, కొన్ని జీవక్రియలు

సక్రమంగా జరగకపోవడం వల్ల, మెదడు నిర్మాణంలో లోపాల వల్ల శిశువులకు ఫిట్స్ వస్తాయి. మీ బిడ్డకు ఏ కారణం చేత వచ్చిందో మీరు పంపిన వివరాల ప్రకారం చెప్పడం కష్టం. ఫిట్స్ రోగానికి ఇచ్చే మందుల వల్ల కంట్రోల్ అయి ఉంటాయి. బిడ్డ బాగానే ఉన్నదంటున్నారు. కాబట్టి ఆందోళన చెందకండి. అన్ని రకాల ఫిట్స్‌కి మందులు ఉన్నాయి. దానికి సరైన చికిత్స చేయాలంటే ఫిట్స్‌కి కారణం తెలియాలి. కాబట్టి పిల్లల వైద్యులకు చూపించండి. వీలుంటే నరాల వైద్యులను కూడా సంప్రదించవచ్చు.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

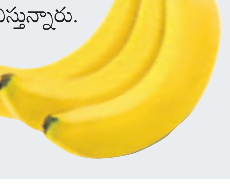
బర్డ్‌ఫ్లూతో భయం భయం!

మెల్లమెల్లగా విస్తరిస్తున్న బర్డ్‌ఫ్లూ.. గర్భిణులు, నవజాత శిశువులకు ప్రాణాంతకంగా పరిణమిస్తున్నది. ఈ మహమ్మారి బారినపడ్డ గర్భిణులు, వారి గర్భస్థ శిశువుల్లో 90శాతం మృత్యువాత పడ్డట్లు.. మెల్‌బోర్న్ (ఆస్ట్రేలియా)లోని ముర్డోక్ చిల్డ్రన్స్ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కు చెందిన పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1500లకు పైగా గర్భిణులకు సంబంధించిన పరిశోధనా పత్రాలను సమీక్షించి.. ఈ విషయాలను బయటపెట్టారు. అమెరికాతోపాటు చైనా, వియత్నాం, కంబోడియా దేశాల్లో బర్డ్‌ఫ్లూ వ్యాప్తికి సంబంధించిన 30 కేసులను పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. వీరిలో గర్భధారణ సమయంలో బర్డ్‌ఫ్లూ సోకిన 90% మంది మహిళలతోపాటు వారి గర్భస్థ శిశువుల్లో 87% మంది మరణించారని వెల్లడించారు. ప్రాణాలతో బయటపడిన శిశువులు కూడా.. నెలలు నిండకుండానే జన్మించినట్టు చెప్పారు. సాధారణ మహిళలతో పోలిస్తే గర్భిణుల్లో రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. ఫలితంగా వారు జబ్బులబారిన పడే అవకాశం ఎక్కువ. గర్భిణులకు ఇలాంటి మహమ్మారులు సోకినట్లయితే.. ప్రాణాపాయం ఎక్కువగా ఉంటుందని పరిశోధకులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కాబట్టి, రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండే మహిళలు.. ముఖ్యంగా, గర్భిణులు, నవజాత శిశువులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

చిన్న పండు.. లాభాలు మెండు!

చిన్నచిన్నగా ఉండే రేగుపండ్లు.. శరీరానికి గొప్ప మేలుచేస్తాయి. శీతాకాలంలో ఎదురయ్యే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరంచేస్తాయి. రోగనిరోధకశక్తి పెంచడంతోపాటు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.

- మనిషి శరీరానికి కావాల్సిన 24 రకాల అమైనో ఆమ్లాలలో.. 18 రకాలు రేగుపండ్లలోనే లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇవి అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి గట్టెక్కిస్తాయని చెబుతున్నారు.
- రేగుపండ్లలో విటమిన్-సి పుష్కలంగా దొరుకుతుంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. తెల్ల రక్తకణాల ఉత్పత్తిలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ముఖ్యంగా.. చలికాలంలో వేధించే జలుబు, దగ్గుతోపాటు ఫ్లూ, ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడే సామర్థ్యాన్ని అందిస్తుంది.
- ఇక చలికాలంలో ఎక్కువగా వేధించే కీళ్లనొప్పుల నుంచీ.. రేగుపండ్లు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.
- ఎండబెట్టిన రేగు పండ్లలో కాల్షియం, భాస్వరం ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా ఉంచడంలో సాయపడతాయి. ఎముకల్ని బలహీనపరిచే ఆర్థరైటిస్ సమస్యతో బాధపడేవారికి.. ఈపండ్లు మంచి ఎంపిక.
- వీటిలో లభించే ఫ్లేవనాయిడ్స్, పాలిఫెనాల్స్ లాంటి యాంటిఆక్సిడెంట్లు.. ఫ్రీరాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గిస్తాయి.
- చిన్న రేగుపండ్లలో పొటాషియం, భాస్వరం, మాంగనీస్, ఐరన్, జింక్ పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయి.
- రేగుపండ్ల తొక్కలో కాలేయానికి మేలు చేసే సుగుణాలు ఉంటాయి. వీటిని రెగ్యులర్‌గా తీసుకుంటే.. కాలేయం పని తీరు మెరుగుపడుతుందని పరిశోధనల్లో తేలింది కూడా.
- రేగుపండ్లలో అధికంగా లభించే ఫైబర్.. జీర్ణాశయం గోడల్ని సంరక్షిస్తుంది. హానికర బ్యాక్టీరియాతోపాటు అల్సర్ల నుంచీ కాపాడుతుంది. సహజ ప్రొబయోటిక్‌గా పనిచేసి.. పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరిగేలా చూస్తుంది. కడుపులో మంటను తగ్గిస్తుంది.
- ఆకలిని నియంత్రించడంలో రేగుపండ్లు సమర్థంగా పనిచేస్తాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు వీటిని తమ డైట్‌లో చేర్చుకుంటే మంచి ఫలితాలు అందుతాయి.

≫ అరటితో.. బీపీకి చెక్

ఆధునిక జీవనశైలి కారణంగా చాలామంది నడివయసుకు చేరుకునే సరికే అధిక రక్తపోటు (బీపీ) బారినపడుతున్నారు. అయితే, ఫ్రాంటియర్స్ న్యూట్రిషన్ అనే జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం అరటి, యాపిల్ పండ్లు తినేవారిలో ఏ కారణంతోనైనా మరణించే ముప్పు దాదాపు 40 శాతం తక్కువని తేలింది. వారంలో మూడు నుంచి ఆరుసార్లు అరటి, యాపిల్ తింటే మంచిదని ఈ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. అరటిపండ్లలో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది కాబట్టి బీపీ నియంత్రణకు దోహదపడుతుండ వచ్చని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. కానీ పియర్స్, ద్రాక్ష, పైనాపిల్ పండ్ల నుంచి మాత్రం ఇలాంటి ప్రయోజనాలు ఆశించలేమని పరిశోధకులు తెలిపారు.