ރީނދުލަކީ ހަމައެކަނި ރީނދޫކުލަ ދޭ އުއްބައެއް ނޫނެވެ!

ސިއްހަތު

ލިޔުނީ: ބައްސާމް   ތާރީޚު: 17 ސެޕްޓެމްބަރު 2021

Link: https://theeru.com/health/1497

ދިވެހިންގެ ކެއުމުގައި ރީނދުލަކީ އާންމުކޮށްބޭނުން ކުރާ ބާވަތެކެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި ރީނދޫ ބޭނުން ކުރަނީ ކާއެއްޗެހީގެ ކުލަ އާއި ރަހަ ގެރުވަރުކުރުމަށެވެ. އެހެން ނަމަވެސް ރީނދުލަކީ ވަރަށްވެސް ފައިދާހުރި އެއްޗެކެވެ. ރީނދުލުން ލިބިބައިދޭ ފައިދާތަކުގެ އެންމެ ބޮޑު ދައުރެއް އަދާކުރަނީ އޭގައި ހިމެނޭ "ކަރކިއުމިން" ނަމަކަށް ކިޔާ މާއްދާއަކުންނެވެ. ނަމަވެސް މި މާއްދާ ލޭގެ ތެރެއަށް ދެމުމުގައި ދަށްކަމެއް ހުރެއެވެ. އެހެން ނަމަވެސް ރީނދުލާއި އެކުގައި އަސޯޅިފުށް ބޭނުން ކުރުމުން މި މާއްދާ ލޭގެ ތެރެއަށް ދަމާ މިންވަރު އިންތިހާއަށް އަވަސްކޮށްދެއެވެ.

ރީނދުލުގައި ހުންނަ މި މާއްދާ އަކީ އޭގައި ގިނަ އަދަދަކަށް އެންޓިއޮކްސިޑެންޓް އެކުލެވޭ މާއްދާ އެކެވެ. ހަމަ އެއާއި އެކު އިންފްލެމޭޝަނާއި ދެކޮޅަށް މަސައްކަތްކުރާ ކަމާ ގިނަ އަދަދެއްގެ މާއްދާތަކެއް ރީނދުލުގައި ހުރެއެވެ. ހަމަ އެއާއި އިންފްލެމޭޝަނަށް މަގުފަހިކުރާ ހަރަކާތްތައް ނުވަތަ ޖަރާސީމުތައް މި މާއްދާގެ ސަބަބުން ބަލިކުރާތާ ހަރާކުންތަރެއެވެ. ނަތީޖާއަކަށް ވީ ހަށިގަނޑުގައި ހުންނަ އިންފްލެމޭޝަންތައް އަވަހަށް ފަސޭހަ ލިބުމާއި، އަދިން

އިންޓަރނޭޝަނަލް އުފެދުމުގެ ފުރުސަތު ބޭނުންކުރުން ހަނިވުމެވެ. ހަމަ އެއާއި އެކު ކެއުމުގައި ހިމެނޭ އެންޓިއޮކްސިޑެންޓްގެ ސަބަބުން އެއީ ކަރަޓަ ވިހަ މަތީގައި ކާބޯތަކުގެ ހިމަނާ މިއަދު ލިބިގެން ވެއެވެ. ރިސަރޗްތަކާ ދިމާއަށް ބޭނުންކުރާ ކަންތައްތަކުގައި އަނބުރާ ހަމަ އެއްކޮށެވެ. މިކަމުގެ ހުއްޓުމަށް އިސްތިއުމާލުކުރާ ދަނޑުވެރިކަމުގެ ފައިދާ ހާމަކުރަނީ ސަބަބުން އެފަދަ ބަލިބަލި އަސަރަކީ ފަސޭހަވެގެން ދިޔުމެވެ.

ހުރުހުގައި ރިއްސުން ފަދަ "ކޮއްޗެއްބަލިގެ" އެކި އެކި ވައްތަރުތަކަށް ރަނގަޅުވުން ފަސޭހަކަމުގެ ފުރުޞަތެވެ. އެއީ އިސްވެދެންނެވުނު އިންޓަރނޭޝަނަލް ދިރާސާ މަސައްކަތްތަކާ ގާތުގުޅޭ ނަތީޖާއެވެ. ހުރިހާކަމަކީ އެތެރޭގައި އުފެދި އިންޓަރނޭޝަނަލް ކުރީކޮޅު އުފެދުން ހުއްޓުވައިދިނުމަށް މި ގާތުގައި އެހީތެރިވެދެއެވެ.

ސިކުނޑީގެ ނާރުތަކަށް ބަލިވެ ދުރަވާ ނާރުތަކުގެ ހަމަ އެއާއި އަދި ނާރުތަކުގެ އުފެދުމުން ދާ ދައްކުވަނީ ހަރުކަށް ލިބިގެންވާ ނާރުތަކުގެ މަސައްކަތް އެކުލަވާ ތަންތަނެވެ. އެގޮތަށް ނާރުތަކުގެ އުފެދުމުގައި ބީ-އެން.އެފް ނަމަކަށް ކިޔާ ހޯމޯނުގެ ދައުރު ވަރަށްބޮޑެވެ. ރަނގަޅުގައި ހުންނަ ކާބޯތަކުން އަޅާ ބީ-އެން.އެފް ހޯމޯނުގެ ހަރަކާތްތަކާ ވަރުގަދަކޮށްދެނީ ނަތީޖާއަކީ ސިކުނޑީގެ އެކި އެކި އުނިކަންތަކުން ސަލާމަތް ވުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑުވުމެވެ. އެގޮތުން ހަނދާންކުރާ ބައްޔާ ބެހޭ ހަމަނުޖެހުން ބައްޔާ ހާސްވުމާއި ނަފްސާނީ ބަލިތަކުން ފަދަ ބަލިތަކުގެ ތެރޭގައި ރަނގަޅު ބޮޑުން ކުރެވިދާނެއެވެ.

ހަމަ އެއާއިއެކު ކޮލެސްޓްރޯލް ގެ ސަބަބުން ލޭހޮޅިތަކުގެ އެތެރޭގެ ދުރުފަށުގެ ދުރުކުރުމަށް އިތުރުކޮށްދެއެވެ. ނަތީޖާއަކީ ލޭހޮޅިތަކަށް ޖެހޭ އެކި އެކި ބަލިތަކުން އިންސާނާ ދުރުކޮށްދިނުމަށް އެހީތެރިވެދެއެވެ. އެފަދަ ބައެއް ބަލިތަކުގެ ތެރޭގައި ލޭހޮޅި ފަޅައިގެން ދިޔުމާއި، ލޭހޮޅިގައި ލޭގަނޑުވުމާއި، ލޭހޮޅި ހިމަވުމާއި ފުފިފައި ހުރުން ހިމެނެއެވެ. މިބަލިތަކަކީ ހިތާއި ސިކުނޑީގެ ބަލިތަކަށް މަގުފަހިކޮށްދޭ އެންމެ ބޮޑު އެއް މަގެވެ. އެހެންކަމުން ހިތާއި ސިކުނޑީގެ ބަލިތަކުން ދުރުވެހުރުމަށް ރަނގަޅު އެހީތެރިކަމެއް ލިބިދޭނެއެވެ.

އިސްވެދެންނެވުނު ކަންކަން މި ޚުލާޞާ ހުރުމުން، ރަނގަޅުވުން ލިއްބައިދޭ ބަޔާން ފައިދާތަކެއްވާކަން ހާމަވެގެން ހިނގައްޖެއެވެ. އެހެންކަމުން ރަނގަޅު ނުކައި ދުރާލާ ނުލިބޭ ނަތީޖާތައް އެއްކޮށެވެ.