

# அதிக இறைச்சி சாப்பிட்டால் நீரிழிவு அபாயம்: ஆய்வு

அதிகமான இறைச்சி வகைகளை உட்கொள்வதால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் என அண்மைய ஆய்வு ஒன்றில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

டியூக்-என்யுஎஸ் மருத்துவப் பள்ளி இந்தத் தகவலை வெளியிட்டுள்ளது. அதிக அளவில் இறைச்சி உண்பவர்களுக்கு நீரிழிவு அபாயம் 23% அதிகம் என்று ஆய்வு கூறுகிறது.

குறைவான கோழி, வாத்து போன்ற இறைச்சி வகைகளை உட்கொள்கிறவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் தாக்குவதற்கான வாய்ப்பு 15% அதிகமாக இருப்பதாகவும் தெரிவிக்கப் பட்டது. இறைச்சி வகையில் இருக்கும் 'ஹெமி அயர்ன்' எனப்படும் ஒரு வகை தாதுப் பொருளே இதற்குக் காரணமாகும். இறைச்சி வகைகளில் இருக்கின்ற மையோகுளோபின் புரோட்டீன் அதிகமாக இருந்தால் இறைச்சியின் நிறம் சற்றே அதிகமாக இருக்கும். கோழி இறைச்சியின் தொடைப் பகுதி மையோகுளோபின் புரோட்டீன் அதிகமாக இருக்கும் பகுதிகளாகும்.

அதே நேரத்தில் 'ஹெமி அயர்ன்' இல்லாத இறைச்சியும்

தாவர வகை உணவு வகைகளும் பழங்களும் கடலைகளும் மிக எளிதாக செரிமானம் ஆகக் கூடியதாகும். டியூக்-என்யுஎஸ் ஆய்வு 45,411 சிங்காப்பூர் சீன மக்களிடையே நடத்தப்பட்டது. அவர்களின் வயது வரம்பு 45 முதல் 74 வரை. இந்த ஆய்வு 1993 முதல் 2010 ஆம் ஆண்டு வரை நடத்தப்பட்டது. இவர்களிடம் இரு முறை கேள்விகள் கேட்டு தகவல்கள் பெறப்பட்டன. இறைச்சி வகை உணவை சிறுகச் சிறுகக் குறைத்துக் கொள்வது மிக நல்லது என டியூக்-என்யுஎஸ் மருத்துவப் பள்ளியின் பேராசிரியர் கோ வூன் புவே தெரிவித்தார்.

முழுமையாக இறைச்சியை தங்கள் உணவிலிருந்து நீக்க வேண்டாம், அதற்குப் பதில் கோழி மார்பிறைச்சி, மீன்கள், புரதச் சத்து கொண்ட தாவர உணவு, பால் உணவு ஆகியவைகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றும் இதனால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறையும் எனவும் அவர் தெரிவித்தார்.