

## ‘வெள்ளை சோறுக்கும் நீரிழிவு அபாயத்திற்கும் தொடர்பில்லை’

வெள்ளைச் சோறு சாப்பிடுவதைக் குறைத்துக்கொள்வதால் மட்டும் நீரிழிவு ஏற்படுவதற்கான அபாயம் குறைந்துவிடாது என்று இரு புதிய ஆய்வுகளின் முடிவில் தெரியவந்து உள்ளது.

ஒருவர் சாப்பிடும் வெள்ளை சோறின் அளவுக்கும் இரண்டாம் வகை நீரிழிவு ஏற்படுவதற்கான

அபாயத்திற்கும் எந்தவொரு தொடர்பும் இல்லை என்று சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக்கழகம் (என்யுஎஸ்), டியூக்என்யுஎஸ் மருத்துவப் பள்ளியைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்தனர்.

எடை கட்டுப்பாட்டுக்கும் இரண்டாம் வகை நீரிழிவுக்கும் இடையே தொடர்புள்ளது. உடலில்

போதுமான அளவில் ‘இன்சலின்’ சுரக்காததே நீரிழிவு ஏற்படுவதற்கான முக்கிய காரணம். நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள 90 விழுக்காட்டினருக்கும் அதிகமானோர் இரண்டாம் வகை நீரிழிவால் அவதியுறுகின்றனர்.

ஒருவர் குறைவான அளவில் சோறு சாப்பிட்டாலும் அதற்குப்

பதிலாக நூடல்ஸ் போன்ற உப்பு, எண்ணெய் நிறைந்த மற்ற உணவு வகைகளை உண்ணும்போதும் நீரிழிவு ஏற்படுவதற்கான அபாயம் அதிகரிக்கிறது. ஆனால், வெள்ளை சோறுக்குப் பதிலாக முழு தானிய வகைகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளும் போது நீரிழிவுக்கான அபாயம் குறைகிறது.