మెంతులు, కరివేపాకు, వెల్లుల్లితో షుగర్, బీపీ, కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ సాధ్యమేనా?

భారత్ సమాచార్, హెల్త్ : మన వంటింట్లో నిత్యం ఉపయోగించే మెంతులు, కరివేపాకు, వెల్లుల్లి ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పదార్థాలుగా గుర్తింపు పొందాయి. వీటిలో ఉండే పోషకాలు, సహజసిద్ధమైన సమ్మేళనాలు శరీర ఆరోగ్యానికి తోడ్పడవచ్చని పలు అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలతో బాధపడేవారికి వీటిని సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం ఉపయోగకరంగా ఉండవచ్చు. అయితే, ఈ పదార్థాలు మాత్రమే అన్ని ఆరోగ్య సమస్యలను నియంత్రిస్తాయని చెప్పడానికి తగిన ఆధారాలు లేవు.

మెంతులు : మెంతుల్లో పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల నియంత్రణకు కొంతవరకు సహాయపడవచ్చని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. మెంతులను నానబెట్టి తీసుకోవడం కొందరు పాటించే అలవాటు. అయితే, మధుమేహం ఉన్నవారు మెంతులపై మాత్రమే ఆధారపడకుండా వైద్యులు సూచించిన మందులు, ఆహార నియమాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలి. మెంతులు కొన్ని మందులతో పరస్పర ప్రభావం చూపే అవకాశం కూడా ఉంది.

కరివేపాకు : కరివేపాకులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఇతర పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని కూరల్లో లేదా ఇతర ఆహార పదార్థాల్లో చేర్చుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లలో భాగం. అయితే, కరివేపాకు తినడం వల్ల రక్తనాళాల్లో పేరుకున్న కొవ్వు కరిగిపోతుందని నిర్ధారించే బలమైన ఆధారాలు లేవు. కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణకు సమతుల్య ఆహారం, వ్యాయామం, అవసరమైతే వైద్య చికిత్స ముఖ్యం.

వెల్లుల్లి : వెల్లుల్లి తీసుకోవడం వల్ల కొందరిలో రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలపై స్వల్ప ప్రయోజనాలు ఉండవచ్చని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ, వెల్లుల్లి తినడం వల్ల బీపీ పూర్తిగా నియంత్రణలోకి వస్తుందని చెప్పలేం. అధిక మోతాదులో తీసుకుంటే జీర్ణ సమస్యలు రావచ్చు. ముఖ్యంగా రక్తం గడ్డకట్టకుండా చేసే మందులు వాడేవారు వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. షుగర్, బీపీ, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుల సూచనల ప్రకారం చికిత్స కొనసాగిస్తూ, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించాలి.

గమనిక: ఈ సమాచారం సాధారణ అవగాహన కోసం మాత్రమే. వైద్యుల సలహాకు లేదా సూచించిన చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు.

© 2026 Bharath Samachar