భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

7, అక్టోబర్ 2024, సోమవారం భారత్ సమాచార్

# చపాతీలు అలా తింటే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు

**భారత్ సమాచార్, ఆరోగ్యం ;**

రోటీ లేదా చపాతీ.. ఈ వంటకం ఉత్తరాది వాళ్లకే కాదు, దక్షిణాది వాళ్లకు ఇష్టమే. కాకపోతే సౌత్ ఇండియన్స్ ఎక్కువగా అన్నానికి అలవాటు పడితే.. నార్త్ ఇండియన్స్ చపాతీలు తింటుంటారు. ప్రస్తుతం చాలా మంది భారతీయులు రాత్రి పూట అన్నం తినకుండా చపాతీలు తినటానికి మొగ్గు చూపుతున్నారు. అయితే, రోటీలను మంటపై వేయించి తినడం క్యాన్సర్‌కు దారి తీస్తుందని ఓ నివేదిక తాజాగా వెల్లడించింది. ఎన్విరాన్‌మెంటల్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం క్యాన్సర్ సంబంధిత ఫలితాలను హైలైట్ చేసింది. చపాతీ లేదా రోటీలను నేరుగా మంటపై వేయించినప్పుడు క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే పాలీసైక్లిక్ ఆరోమాటిక్ హైడ్రోకార్బన్స్ (PAHs) వంటి హానికరమైన సమ్మేళనాలు ఉత్పత్తి అవుతున్నట్లు తమ పరిశోధనలో వెల్లడైనట్లు పేర్కొంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతల్లో రోటీని వేయించినప్పుడు పైరోలిసిస్ అని పిలువబడే ప్రక్రియలో ఈ రసాయన సమ్మేళనాలు ఉత్పన్నమవుతాయని వివరించింది.

వీరి పరిశోధన ప్రకారం.. సహజ పొయ్యిలు నలుసు పదార్థం, నైట్రోజన్ డయాక్సైడ్, కార్బన్ మోనాక్సైడ్ సహా వివిధ కాలుష్య కారకాలను విడుదల చేస్తాయి. ఈ ఉద్గారాలు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO)చే ప్రమాదకరమైనవిగా ప్రకటించబడ్డాయి. ఇవి కార్డియోవాస్కులర్ సమస్యలతో పాటు క్యాన్సర్, ఇతర ఆరోగ్య సంబంధిత వ్యాధులకు కారణమయ్యే పదార్థాలు. శాస్త్రీయంగా.. పరిశోధనలు ఆందోళనలను రేకెత్తించినప్పటికీ, కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మంటపై రోటీలను వండే సాంప్రదాయ పద్ధతి సురక్షితమని కొందరు నిపుణులు చెప్తున్నారు. హానికరమైన పొగలకు అవకాశం ఇవ్వకుండా, తక్కువ మంటపై కాల్చుకొని తినాలని సూచిస్తున్నారు. అందునా, రోటీని నేరుగా మంటపై వండటం క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతుందని చెప్పడానికి గణనీయమైన శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు. రోటీని వండేటప్పుడు ఉత్పత్తి అయ్యే క్యాన్సర్ కారక సమ్మేళనాల స్థాయిలు తక్కువగా ఉన్నాయని, గణనీయమైన ఆరోగ్య ప్రమాదాన్ని కలిగించే అవకాశం లేదని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

పరిష్కారం

రోటీలను తవాలో వేయించుకొని తింటే ఏ సమస్య ఉండదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. తవా అనేది చదునైన, గుండ్రని ఇనుము లేదా ఉష్ణ-వాహక పదార్థం. దీనిపై చపాతీలను వేడి చేసినప్పుడు, అది ఉపరితలం అంతటా సమానంగా వేడిని పంపిణీ చేస్తుంది. రోటీ అన్ని మూలలా ఒకేలా కాలుతుంది. కావున తవాలో రోటీలు

సురక్షితమని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇకనైనా పట్టకార లాంటి వస్తువులను దూరంగా ఉండమని హెచ్చరిస్తున్నారు.

## మరికొన్ని ప్రత్యేక కథనాలు...

మంచి ఆరోగ్యానికి ఆరు సూత్రాలు