

[illegible][illegible]A close-up photograph of a young woman with blonde hair, smiling warmly at the camera. She is holding a clear glass filled with orange juice, with a straw visible. The background is a plain, light color.

ஆனால் இத்தகைய மாத் திரைகள், சளியைக் கட்டுப்படுத்துவதுமில்லை, அதன் தீ விரத்தை தணிவுபடுத்துவதுமில்லை என்று அறிவியலர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

மாரத்தான் எனப்படும் நடுநந்திர ஓட்டத்தில் பங்குறேபோர், ஸ்கீ யிங் எனப்படும் பனிச்சறுக்கு விளையாட்டில் பங்குறேபோர், மிகத்தீ விரமான சளியால் துன்புறுவோர், மன அழுத்தத்தால் அவதியுறுவோர், இவர்களுக்கு மட்டும் தான் இந்த விட்டமின் சி மாத் திரைகள் கொஞ்சம் பயன் தருகின்றன. மற்றவர்கள் சளி வந்தால், இந்த விட்டமின் சி மாத் திரைகளை சாப்பிட மனக்கடெ வணேடாம் என்று கஹுகின்றனர்.

ஈந்த ஆய்வாளர்கள் கடந்த 60 ஆண்டுகளில் 11 ஆயிரம் நோயாளிகளிடம் மறே கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் மூலம் இந்த முடிவுகளை வளையிட்டுள்ளனர். இவர்கள் கஹுவது என்னவென்றால், 365 நாட்களும் விட்டமின் சியை சாப்பிடுவதில் கொஞ்சமும் அர்த்தமில்லை என்பதுதான்.

கோக்ரேன் லபாரட்டரி என்ற மருத்துவ ஏட்டில் வளையிடப்பட்ட இந்த ஆய்வு பொதுவாக விட்டமின் சியை வழமையாக அன்றாடம் உட்கொள்பவர்கள் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் சளி ஏற்பட குறைவான வாய்ப்புள்ளதா என்று ஆராய்ந்தது. மலேம் அன்றாடம் விட்டமின் சியை உட்கொள்பவர்களுக்கு சளி பிடித்தால் அதன் தீ விரம் எவ்வளவு நாள் நீ பிக்கிறது என்பதும் ஆராயப்பட்டது. பொதுவாக கடகையில் கிடகைக்கும் விட்டமின் சி மாத் திரைகளில் இருப்பதைப்போல் 4 மடங்கு அதாவது 2 கிராம் விட்டமின் சியை ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டோர் உட்கொண்டனர்.

ஆய்வின் முடிவில், உலகின் பலவற்று பகுதியிலிருந்தான தரவுகளின் படி, விட்டமின் சி மாத் திரைகள் மிகக் குறைவான பயனையே தந்தனவாம். அன்றாடம் விட்டமின் சியை உட்கொண்டவர்கள் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் 2 விழுக காடும் மட்டும் குறைவாக சளிபிடிக்கும் ஆபத்தில் லாதிருந்தனர். சளியின் தீ விரமும் மிகச் சிறிய அளவே குறைந்தது. பின் லாந்து நாட்டின் ஹெல் சின்கி பல்கலைக் கழகம் ஆஸ் திரலேயாவின் தசீய பல்கலைக் கழகம் இவற்றைச் சரேந்த இந்த ஆய்வுகளின் கருத்தில், இந்த ஆய்வைச் சூர்ங்கச் சொன்னால், மற்றவர்கள் ஆண்டில் 12 நாட்கள் சளியால் அவதியுற்றால், அன்றாடம் விட்டமின் சி சாப்பிடுபோர் ஆண்டில் 11 நாட்கள் அவதியுற்றவர்.

ஆண்டுக்கு 3 அலது 4 முறை நமக்கு சளி பிடிக்கிறது. சளி பிடித்தால், தலைவலி, மூக்கடைப்பு, தொண்டை வலி, காய்ச்சல், இருமல், முக்கொழுகுதல் என அதன் சகாக்களும் சரேந்து நம்மை உண்டு இல்லையென ஆக்கிவிடுகின்றன.

கிண்டலாக இதையும் சொல்லக் கேட்பிருப்போம், நமக்கெல்லாம் சளிபிடித்தால் எப்படி அவதியுறுகிறோம், பத்து தலை ராவணன் எப்படி சமாளித்திருப்பார் என்று. கலேயும், கிண்டலும் ஒருபுறம் இருக்கட்டும். நம்மில் அனைவரமே அறிந்தது, அனுபவத்தால் உணர்ந்தது, இந்த சளித்தொல்லை. நாம் பலரும் நம்பிய விட்டமின் சியும் இப்போது பயனற்றதாக அறிவியலர்கள் கஹியதால் கவலை ஏற்படுகிறது அல்லவா. கவலையை விடங்கள், கொஞ்சம் ஆறுதலான தகவலும் உண்டு.

ஊர்க்குடி ஊர், ஊர்க்குடி "ஊர்" ஊர்

Written by பி.இரயாகரன்

Sunday, 03 August 2008 19:12 -

---



<http://www.laminadutalk.com/petal/index.php?showtopic=8181>