

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

மாரத்தான் எனப்படும் நடுநந்திர ஓட்டத்தில் பங்குறேப்போர் , ஸ்கீ யிங் எனப்படும் பனிச்சறுக்கு விளையாட்டில் பங்குறேப்போர் , மிகத்தீ விரமான சளியால் துன்புறுவோர் , மன அழுத்தத்தால் அவதியுறுவோர் , இவர்களுக்கு மட்டும் தான் இந்த விட்டமின் சி மாத் திரைகள் கொஞ்சம் பயன்தருகின்றன . மற்றவர்கள் சளி வந்தால் , இந்த விட்டமின் சி மாத் திரைகளை சாப்பிட மனக்கடவணைடாம் என்று கபுறுகின்றனர் .

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

கோக்ரனே லபாரட்டரி என்ற மருத்துவ ஏட்டில் வளையிட்டுப்பட்ட இந்த ஆய்வு பொதுவாக விட்டமின் சியை வழமையாக அன்றாடம் உட்கொள்பவர்கள் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் சளி ஏற்படக் கூறவான வாய்ப்புள்ளது என்று ஆராய்ந்தது . மலேமும் அன்றாடம் விட்டமின் சியை உட்கொள்பவர்களுக்கு சளி பிடித்தால் அதன் தீ விரம் எவ்வளவு நாள் நீ பிக்கிறது என்பதும் ஆராயப்பட்டது . பொதுவாக கடகையில் கிடக்கும் விட்டமின் சி மாத் திரைகளில் இருப்பதைப்போல் 4 மடங்கு அதாவது 2 கிராம் விட்டமின் சியை ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டோர் உட்கொண்டனர் .

ஆய்வின் முடிவில் , உலகின் பலவற்று பகுதியிலிருந்தான தரவுகளின்படி, விட்டமின் சி மாத் திரைகள் மிகக் கூறவான பயனையே தந்தனவாம் . அன்றாடம் விட்டமின் சியை உட்கொண்டவர்கள் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் 2 விழுக்காடு மட்டும் கூறவாக சளிபிடிக்கும் ஆபத்தில் லாதிருந்தனர் . சளியின் தீ விரமும் மிகச் சிறிய அளவே கூறநத்தது . பின் லாந்து நாட்டின் ஹலெ சின்கி பல்கலைக் கழகம் ஆஸ் திரலேயாவின் தசீய பல்கலைக் கழகம் இவற்றைச் சரேந்த இந்த ஆய்வாளர்களின் கருத்தில் , இந்த ஆய்வைச் சூர்ங்கச் சொன்னால் , மற்றவர்கள் ஆண்டில் 12 நாட்கள் சளியால் அவதியுற்றால் , அன்றாடம் விட்டமின் சி சாப்பிடுபோர் ஆண்டில் 11 நாட்கள் அவதியுறுவர் .

ஆண்டுக்கு 3 அலது 4 முறை நமக்கு சளி பிடிக்கிறது . சளி பிடித்தால் , தலவைலி, மூக்கடைப்பு, தொண்டவைலி, 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 கபுறியதால் கவலை ஏற்படுகிறது அல்லவா . கவலையை விடங்கள் , கொஞ்சம் ஆறுதலான தகவலும் உண்டு .

Written by பி.இரயாகரன்
Sunday, 03 August 2008 19:12 -



<http://www.lamipadutalk.com/pda/index.php?showtopic=8181>