**ಟೀ ಜೊತೆ ಬಿಸ್ಕತ್‌ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ, ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ**

ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಜೆ ವೇಳೆ, ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಟೀ ಜೊತೆಯಂತೂ ಬಿಸ್ಕತ್‌ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್‌. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಿಸ್ಕತ್‌ ಇಲ್ಲದೇ ಟೀ ಸೇರದು. ಆದರೆ, ಆದರೆ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಟೀ ಜೊತೆಗೆ ಬಿಸ್ಕತ್‌ನ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದಾಗಿ ನಾನಾ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನೀವೇನಾದರೂ ಚಹಾದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಚಹಾದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

## ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು:

ಬಿಸ್ಕತ್ ಕೊಬ್ಬು ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೈಡ್ರೋಜನೀಕರಿಸಿದ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದು ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ, ಇವುಳೆರಡರ ಮಿಶ್ರಣ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಬೊಜ್ಜಿನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು.

## ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು:

ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಟೀಯೊಂದಿಗೆ ಸಿಹಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಹೌದು, ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಬಿಸ್ಕತ್‌ ಹಾಗೂ ಟೀ ಎರಡಲರಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೋಡಿಯಂ ಅಂಶವೂ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ರೋಗಿಗಳು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

**ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು: ಕರೋನಾ ನಂತರ** ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ, ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಗೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವೇಳೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗಬಹುದು.  
  
**ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು**: ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಫೈಬರ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳನ್ನು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಕುಕೀಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಟೀ ಜೊತೆ ಬಿಸ್ಕತ್‌ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.  
  
**ಹಲ್ಲು ಹುಳದ ಸಮಸ್ಯೆ**: ಸಿಹಿಯಾದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಹಲ್ಲು ಕೊಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸ್ಕತ್ ನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದು ಹಲ್ಲಿನ ದಂತಕವಚವನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಲ್ಲು ಹುಳ ತಿನ್ನಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ಹಾನಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸ್ಕತ್‌ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.