



ಅತಿ ಉಪ್ಪು ಬಳಕೆ ಬೇಡ

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಕೂಡ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಲವಣಾಂಶವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಇದೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನರಗಳ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪಿನಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನೂ ನಾವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಆದಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನರವ್ಯೂಹದ ಮೇಲೆ ಮಹತ್ತರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವಹಿಸಬೇಕು. ಪ್ರೊಬಯೊಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಬಯೊಟಿಕ್ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಪ್ರೊಬಯೊಟಿಕ್ ಆಹಾರಗಳಾದ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮೊದಲಾದವು ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಪ್ರಿಬಯೊಟಿಕ್ ಆಹಾರಗಳಾದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸೋಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬು, ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿನ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಬಳಕೆ ಕೂಡ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಟ್ಟ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ತಾಜಾ ಆಹಾರವು ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮ.

ನರಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಸಂಕೀರ್ಣದಲ್ಲಿನ ಥಯಮಿನ್, ಪಿರಿಡಾಕ್ಸಿನ್, ಕೊಬಲಮಿನ್ ನರಗಳ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನವಹಿಸಬೇಕು. ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸೋಯಾ, ಬಟಾಣಿ, ಬೀನ್ಸ್ ಮೊದಲಾದ ಬೆಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಮೊಸರು, ಇತರ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನರವಾಹಕಗಳು ಸ್ವಯಂಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದರ ಕೊರತೆಯೂ ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಸರು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮೀನು, ಎಳ್ಳು, ರಾಗಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಪಾಲಕ್

ಸೋಪ್ಪು ಮೊದಲಾದವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪೂರೈಸಬಲ್ಲವು. ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಕೂಡ ನರಗಳ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದರಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ನಿಮ್ಮ ದಾಗಿರಬೇಕು. ಹರಿವೆ, ಪಾಲಕ್, ಮೆಂತೆ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಜ್ಯೂಸ್, ಸಾಂಬಾರ್ ಅಥವಾ ಪಲ್ಯಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಿತ್ಯವೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನರಜೀವಕೋಶಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಆಮ್ಲಜನಕದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಣಗಳು (ಫ್ರೀ ರಾಡಿಕಲ್ಸ್ ಅಥವಾ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್ಸ್) ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್ ಗುಣವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಈ ಹಾನಿಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ನರಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೇಟ್. ಎಲೆಕೋಸು, ಪಾಲಕ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು, ದಾಳಿಂಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಅವಕಾಡೊ, ಸ್ಯಾಬೆರಿ, ಚೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ವಾಲ್‌ನಟ್, ಬಾದಾಮಿಯಂತಹ

ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿನ, ಶುಂಠಿ, ಲವಂಗ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯಂತಹ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾಂಶ (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್) ಕೂಡ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ರಕ್ತದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಗ್ಲೈಕೋಲೇಟೇಟ್ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾಂಶ ನರಗಳಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಅಪಾಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾಂಶ ಆದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತೆ ಗಮನವಹಿಸಬೇಕು. ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ರಾಗಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿರದಂತೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ, ಅದು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್, ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ ಅಥವಾ ಲೋ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಲೈಪೋಪ್ರೋಟೀನ್ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನರಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಷ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಅಥವಾ ಕರಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಕಾಲುಗಳ ನರಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಾಗಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ದಿನವೂ ಕನಿಷ್ಠ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ರೂಢಿ ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಬಲ್ಲದು. ಇನ್ನು ಕೇವಲ ನರಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುವ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಂತಹ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಸದಾ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಳು ಮತ್ತು ರುಚಿಕಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಕೂಡ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಕೂಡ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೀಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ನರಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in

