



ರಂಜಾನ್ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ (ಸೆಟ್) ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರ (ಇಫ್ತಾರ್) ಉಪವಾಸ ಮುರಿಯಬೇಕು. ಈ ಉಪವಾಸದ ಅವಧಿಯು ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಹದಿನಾರು ಗಂಟೆಗಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂಡ ಇಂಟರ್‌ಮಿಟೆಂಟ್ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್‌ನಂತೆಯೇ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

'ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಡೈಫ್ಯೂಟ್, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಊಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳಿತು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಹಾರತಜ್ಞೆ ಅಮೂಲ್ಯ ಬಿ.ಕೆ.

ಈ ಉಪವಾಸ ವ್ರತವು 29 ರಿಂದ 30 ದಿನಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು (ಉದಾಹರಣೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್). ದೀರ್ಘಾವಧಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರ ಡಯೆಟ್ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳಿತು.

ಇನ್ನು ಕೇವಲ ಬಿಳಿ ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿಯಂಥ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಹುಬೇಗನೆ ಹಸಿವೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಇದರ ಬದಲು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದ ಕೆಂಪು ಅನ್ನ, ತರಕಾರಿ, ಪಲ್ಯಗಳು ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಬೇಗ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.



ಅಮೂಲ್ಯ ಬಿ.ಕೆ.

ಮೂರು ಊಟ ತಿಂದಾಗ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಕೇವಲ ಎರಡೇ ಊಟ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಂಜಾನ್ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವವರ ಡಯೆಟ್ ಇರಬೇಕು. ಈ ವ್ರತ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಕೇವಲ ಕಾರ್ಬ್ ತಿಂದು, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಾಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಕಾಳುಗಳು, ಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ಡೈಫ್ಯೂಟ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.

ಊಟದ ತಟ್ಟೆ ಹೀಗಿರಲಿ

ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳಿದ್ದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಮರುಪೂರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಮ್ಲಗಳು ಸ್ವಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೆಟನ್, ಚಿಕನ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮೊಸಸರು ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹಾಗೂ ಸೋಯಾ ಚಂಕುಗಳು ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.

ಪವಿತ್ರ ಮಾಸ, ಹೀಗಿರಲಿ ಉಪವಾಸ

■ ರೂಪಾ ಕೆ.ಎಂ.



ಆವಕಾಡೂ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಹೃದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ. ಸಾಲ್ಮನ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಕೆರೆಲ್‌ನಂತಹ ಕೊಬ್ಬಿದ ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಮೆಗಾ 3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಹೃದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜದ ಅಂಶಗಳಿದ್ದು, ಇವುಗಳು ರೋಗನಿರೋಧಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲವು. ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್‌ಗಳ ಮರುಪೂರಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಪವಾಸದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಟೊಮೆಟೊ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೂಪ್‌ಗಳು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲವು. ಮಜ್ಜೆಗೆ ಸೇವನೆ, ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು, ಎಳನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಬಲ್ಲವು.

ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ: ಉಪವಾಸ ವ್ರತ ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಔಷಧವೇ. ಆದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ದೇಹದ ಮಾತನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಉಪವಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳಿತು.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ: ತೀವ್ರ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ ಗಾಢವಾಗಿದ್ದರೆ.

ತೀವ್ರ ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲ: ಬಹಳ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಸಮಸ್ಯೆ: ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕು.