



ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲೇ ಇದೆ!

ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಉಗಮಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಲು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಕಾಡೆಮಿಯು ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳನ್ನು 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮಾಸ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದೆ.

■ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸಲ್ಲದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅವಶ್ಯ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. 'ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಮಾತಿನಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ನಮ್ಮನ್ನು ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಈಗಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೋಷಪೂರಿತ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲ.

ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಕಾಡೆಮಿಯು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲೆಂದೇ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮಾಸಾಚರಣೆಗೆ ಕರೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಸ್ಥಿರದ್ರವ್ಯತೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ಆ ಆಚರಣೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. 'ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ' ಎನ್ನುವುದು ಈ ಬಾರಿಯ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಂಗಾಂಶ ದುರಸ್ತಿಗೆ, ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ,

ರಸದೂತಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಕೇವಲ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರವೇ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವೇ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಜೊತೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳೂ ಇರಬೇಕು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಕೂಡ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವೇ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಕೆಲಸ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು, ನಾರಿನಾಂಶವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸಬಲ್ಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ನಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯ ಅರ್ಧಭಾಗದಷ್ಟು ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತಿತರ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿದ್ದರೆ ಇನ್ನುಳಿದ ಅರ್ಧಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಬದಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು, ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ (ಪಲ್ಯ/ಸಾಂಬಾರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ), ಎರಡು ಮೂರು ಬಗೆಯ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು (ಕೋಸಂಬರಿ/ಸಲಾಡ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ), ಎರಡು ಮೂರು ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು



ಒದಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಎರಡೂವರೆ ಯಿಂದ ಮೂರೂವರೆ ಲೀಟರ್ ಗಳಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಬೊಜ್ಜು, ಅತಿತೂಕದ ಸಮಸ್ಯೆ

ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯು ಒಂದು ಸ್ವರದ ಜನರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಧಿಕ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ತೂಕದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ವರ್ಗದ ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಎರಡೂ ಅಪಾಯವೇ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಜಂಕ್ ಆಹಾರದ ಹಾವಳಿ ಬೇರೆ! ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಎಳವೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಜಂಕ್ ಆಹಾರದ ಹಾಗೂ ಇಂಗಾಲಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಹಣ್ಣು, ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಾಂಶ, ನಾರಿನಾಂಶ ಹಾಗೂ ಲ್ಯೂಟಿನ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳು ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ