



ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸದೃಢ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

### ಆಹಾರದಲ್ಲೇ ಆರೋಗ್ಯ!

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಆಹಾರಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತ, ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಡಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವು ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೈದಾ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ನಾರಿನಾಂಶವು ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ. ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಕೂಡ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ನಾರಿನಾಂಶ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಗೆಯ ತರಕಾರಿ/ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಉತ್ತಮ.

### ಆರೋಗ್ಯಕರ ಊಟ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಂತೆ ತಿನ್ನಬೇಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಂತೆ ತಿನ್ನಿರಿ ಎಂಬ ಹಿರಿಯರ ಮಾತು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಇನ್ನೂ ಊಟ ಸೇರುವಂತಿದೆ ಎನ್ನುವಾಗಲೇ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಊಟದ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಅರ್ಧತಾಸಿನ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಗೆಯ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದಿನವೂ ಬಳಸಿ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಲಿ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ತಪ್ಪಿಸದಿರಿ. ಅದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ. ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ ಮಿತವಾಗಿರಲಿ, ಮಲಗುವ ಎರಡು ತಾಸು ಮೊದಲೇ ಊಟವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ.

ನೀರು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯೂಹಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೂ ನೀರು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕು, ತಲೆಬೇನೆ, ಆಯಾಸದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೇ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದು.

- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಸ್ಥಿರಂಧ್ರತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪಾಲಕ್, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ, ಬಟಾಣಿ, ದಾಳಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಒಣಹಣ್ಣುಗಳ ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.

- ಕಾಫಿ, ಚಹಾ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕರಿದ, ಹುರಿದ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಹುಳಿತೆಗು, ಎದೆ ಉರಿಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.

- ಲ್ಯೂಟಿನ್ ಲ್ಯೂಟಿನ್‌ಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಶಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಮೈಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು. ಮುಪ್ಪಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳ ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲ್ಯೂಟಿನ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸದೃಢತೆಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕ್ಯಾನ್ಸರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸೇನಾಸಾಧಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಸೋಯಾಬೀನ್ ಮತ್ತಿತರ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ದಿನವಿಡೀ ಚೈತನ್ಯಮಯಿಗಳಾಗಿರಲು ಹಾಗೂ ಉಲ್ಕಿಸಿತರಾಗಿರಲು ಜೀವಸತ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಇರಬೇಕು.

ಲೇಖಕಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯೆ.  
ಸಂಪರ್ಕ: 9844083284