



ಆರೋಗ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಡಯೆಟ್, ವ್ಯಾಯಾಮ ಎರಡೂ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಮಾಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸದು.

■ ಡಾ. ವಿನಯಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್



# ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಡಯೆಟ್, ವ್ಯಾಯಾಮ

ಗೆಲಿತಿ ಶ್ವಾಮಲ ಅಂದು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಬಹಳ ಬೇಸರದಿಂದಿದ್ದಳು. ಗ್ಯಾರೋ ಎಷ್ಟು ಡಯೆಟ್, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ದೇಹದ ತೂಕ ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆನೇ ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೊಂದು ನುಡಿದಿದ್ದಳು. ನಾನು ಆಕೆಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುತ್ತಾ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಆಕೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಂದು ವಾರದ ಕಾಲ ಬರೆದಿಟ್ಟು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ತರಲು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಆಕೆ ತಂದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಂಡು ದಂಗಾಗಿದ್ದ! ದಿನದಲ್ಲಿ 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ವಾಕಿಂಗ್ ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ರಲಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗಿನ ತಿಂಡಿಯನ್ನೇನೋ ಗೆಲಿತಿ ವರ್ಜಿಸಿದ್ದಳು, ನಿಜ ಆದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದವರೆಗೂ 4 ರಿಂದ 5 ಲೋಟ ಕಾಫಿ ( ಸಕ್ಕರೆ ಸಹಿತ !)

ಸ್ವಾಹವಾಗಿತ್ತು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬೋಂಡಾ-ಪಕೋಡ ಇದ್ದೇ ಇತ್ತು. ರಾತ್ರಿಯ ಊಟದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ನೆಂಚಲಿಕ್ಕೆಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಖಾದ್ಯಗಳೂ ಇದ್ದವು. ಇದು ಗೆಲಿತಿ ಶ್ವಾಮಲಳ ಕಥೆ (ವ್ಯಥೆ!) ಯಾದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಗೆಲಿತಿ ವಿದ್ಯಾಳ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಬೇರೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಂದಲೂ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಕೆಮ್ಮು, ಪುನಃ ಪುನಃ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಜ್ವರದಿಂದ ವಿದ್ಯಾ ಬಹಳವೇ ಆಯಾಸಗೊಂಡಿದ್ದಳು. ಗೆಲಿತಿ ಏಕೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದು ನನಗೂ ಅರ್ಥವಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿತ್ತು. ಕೊಂಚ ಆಳವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ನಿಜಾಂಶ ಹೊರ ಬಂದಿತ್ತು. ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಡಯೆಟ್ ಗೆಲಿತಿ ಶರಣಾಗಿದ್ದಳು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಎರಡೂ ಹೊತ್ತು ಒಂದೊಂದು ತಾಸು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆಕೆ ವಿಪರೀತ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದಳು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಆಕೆ ಆ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಶ್ಚಾಣವಾಗಿದ್ದಳು!

## ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ಈ ಎರಡೂ ಗೆಲಿತಿಯರ ವಿಚಾರವನ್ನು ಕುಲಂಕುಶವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಡಯೆಟಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಿಸಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೆ - ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರೇ. ಆ ಪ್ರಯತ್ನವೇನೋ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಸೌಂದರ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಬಹು ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತರಾದಾಗ ಕೆಲವು ನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗವ್ಯೂಹಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆ ಶಕ್ತಿಯು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗ ಬೇಕಷ್ಟೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಸಾಧಾರಣ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪುರುಷನಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ 2900 ಹಾಗೂ 2200 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕನಿಷ್ಠ ಓಡಾಟ, ಮತ್ತಿತರ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಚಯಾ ಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ವಿನಿಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಡಯೆಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಶಕ್ತಿ

ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿದಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ನಿಶ್ಚಾಣ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಅತಿ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಕಡಿಮೆ ಹೊಂದಿರುವ ಆದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಟೀನು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಹಳಷ್ಟಿವೆ. ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರವು ಪುಷ್ಟಿ ಹೊಂದುವುದೇ ವಿನಃ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರವಾಗಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಡಯೆಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯತ್ತ ಅಗತ್ಯ ಗಮನವಹಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು (ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ), ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆ ಕಾಕುಗಳು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

## ಯಾವುದು ಬೇಡ?

ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳು, ಮದ್ಯ ಮುಂತಾದವು. ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ ಅಪಾಯವೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಮುನ್ನ ಅವುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ನೀವು ಪಡಬೇಕಾದ ಶ್ರಮವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಯಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ವಾಕಿಂಗ್, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳೇ ದೇಹದ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಾಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅನೇಕರಿಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಬಿರುಸಾದ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು 450 ರಿಂದ 500 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳವರೆಗೆ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಹಾಕುವ 16 ರಿಂದ 18 ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು 400 ರಿಂದ 450 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಶೇಖರವಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರಮ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕಲಿತು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಡಯೆಟಿಂಗ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ತೂಕ ಎತ್ತರ, ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಶೈಲಿ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಬೇಕು. ■