



# ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೊಂದು ಅಲ್ಪವಿರಾಮ

■ ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ

**ಕ**ಲವರನ್ನು ನೋಡಿ, ಅವರಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವುದು ಗೊತ್ತೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪನೆಯ ಕೂದಲು, ಅದೇ ಬತ್ತದ ಉತ್ತಾಹ, ಯಾವುದೇ ರೋಗಗಳ ಗೊಡವೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು- ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಜತೆ ಹಾಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಇವರನ್ನು ನೋಡಿ 'ಏನಪ್ಪಾ ತಿಂತಾರೆ ಇವರು!' ಎಂದು ಇತರರು ಕರುಬುವುದೂ ಉಂಟು.

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಶರೀರ ರೋಗಗಳ ಗೂಡಾಗುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿ- ಉತ್ತಾಹಗಳೆರಡೂ ಕುಂದುತ್ತವೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಳೆ ಸವೆತ, ಹೃದ್ಯೋಗ, ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕುಪೋಷಣೆಯಿಂದಲೇ ಬರುವಂತಹದ್ದು. 65 ರ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಒಂದು ಮೂರಾಂಶದಷ್ಟು, ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವಂತಹವು ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಸಿವೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮಂದವಾಗುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ರುಚಿ ಎನಿಸದೇ ತಿನ್ನಲು ಸೇರದೆ ಇರುವುದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಹಲವು ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಹಲ್ಲು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲುಗಳೆಲ್ಲ ಬಿದ್ದು ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಅಗಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಹುಳಿಶಕ್ತ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗದೇ ಇರುವುದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕುಪೋಷಣೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಅವಶ್ಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ವ್ಯಾಯಾಮ- ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ಉತ್ತಾಹಪೂರ್ಣರಾಗಿ ಇರಬಹುದು.

## ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ವಯಸ್ಸಿನ ಜತೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೃದ್ಧರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮೂಳೆಸವೆತ ತಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ.
- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ.
- ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಕಣಗಳ ರಚನೆಗೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನರ ವ್ಯೂಹಗಳಿಗಾಗಿ ಬಿ12.
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಜಿಂಕ್.
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪೋಟಾಷಿಯಂ.
- ಡಿವಿನ್‌ಎ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಕಣಗಳ ರಚನೆಗೆ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ

ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹೊಮೊಸಿಸ್ಟಿನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ.

● ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನಾರಿನಂಶ.

ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಜತೆಗೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಮೀನು ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಲ್‌ಜೆಮರ್ ರೋಗವನ್ನೂ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮೀನು ತಿನ್ನದವರು, ಮೀನಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರು ಒಮೆಗಾ- 3 ಗಾಗಿ ಅಗಸ್ತ ಅಥವಾ ಕನೋಲಾ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ವೃದ್ಧರು ಊಟದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪೋಷಕಾಂಶ ಕೊರತೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತಳೆಯಲು ಕೆಲ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ಒಬ್ಬರೇ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಬೇಸರ ಎನಿಸಿದರೆ ಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರ ಜತೆ ಆಗಾಗ ಪಿಕ್ನಿಕ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಮಾಡಿ.
- ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣ, ಟೆಕ್ಸ್ಟರ್, ರುಚಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಮಸಾಲೆ, ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಅವು ಉಪ್ಪಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ- ಗೋಡಂಬಿಗಳ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಊಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟ ಎನಿಸಬಹುದು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಐದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಹಣ್ಣು- ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನಿ.
- ಪ್ರತಿದಿನ 6 ರಿಂದ 8 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಸೇವಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ನೀರಡಿಕೆ ಆಗುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಹಾಗೂ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

- ಆಹಾರ ಅಗಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನೀವು ಸಪ್ಪಿನಯ ಮೃದು ಆಹಾರವನ್ನೇ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಲಿಗೆ ಮೀನು- ಮಾಂಸದ ಅರೆದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತರಕಾರಿ ಅರೆದು ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸೂಪ್ ಮತ್ತಿತರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಪ್ರತಿ ದಿನ ವಾಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಾಯುಗಳಿಗೆ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಉಲ್ಲಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಸೇವಿಸುತ್ತ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಭರಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಮಾಜಮುಖಿಯಾಗಿ ಬದುಕಿದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಹೊರೆ ಎನಿಸದೇ ಅದೂ ಒಂದು ಜೀವನದ ಆನಂದದ ಘಟ್ಟವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. (ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದಿನ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು. 080-23336962)

(ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಈ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಸೈಬರ್ ಸೆಂಟರ್ ಬದಲು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಅಂಕಣ ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿದೆ - ಸಂ.).

