



ಕೆನ್ನೆ ರಸಗುಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಕೆನ್ನೆಗೆ ಕಪ್ಪೆಗಟ್ಟಲೆ ರಸಗುಲ್ಲ ಗುಳುಂ ಮಾಡುವ ಆಸೆ. ತುಟಿಯಂತೂ ಮ್ಯಾಗೋ ಐಸಕ್ರೀಮಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದಂತೆ.. ಈ ಹುಡುಗಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಐಸಕ್ರೀಂ ಸವಿದರೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ. ಚೆಂದನೆಯ ದಾಳಿಂಬೆಯಂಥ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗೆ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ತಾಗಿಸಿದರೇ ತೃಪ್ತಿ. ಏನು ತಿಂದರೂ ಇಂಗದ ಆಸೆ, ಎಷ್ಟು ತಿಂದರೂ ಮುಗಿಯದ ಬಯಕೆ. ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಚಿಪ್ಸ್... ಮೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಹಾ! ಆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏನೋ ಸಮಾಧಾನ. ಆದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ?

ದೇಹವೂ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿ ಬೀಗುತ್ತದೆ. ಉಬ್ಬಿ ಉಬ್ಬಿ ಧರಿಸುವ ಉಡುಪುಗಳೆಲ್ಲ ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೇ ದೊಡ್ಡವರು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದು ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯ. ಈ ನಾಲಗೆ ಚಪಲದ ಹಾಗೂ ಪಥ್ಯದ ಮಧ್ಯೆ ಯುದ್ಧ ಜರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೋಲುವುದು ಮಾತ್ರ ಚಪಲವೇ!

ಈ ಚಪಲದ ರೀತಿಗಳೂ ವಿಚಿತ್ರವೇ. ಕಂಡಕಂಡ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ವಾಹಾ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪದು. ಸಿಹಿಯೋ, ಪಿಷ್ಟವೋ, ಮದ್ಯವೋ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಯೋ- ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮನಸ್ಸು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾ ಅಥವಾ ಸಿಂಡ್ರೋಮಾ?

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಉಳಿದವರಿಗೆ ಇಂಥ ಚಪಲ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ದೈಹಿಕ ಊನವೇ. ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳೋ, ಖನಿಜಾಂಶಗಳೋ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ದೇಹ ಬೇಡಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಕಂದು ವರ್ಣದ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಮೆಲ್ಲುವ ಬಯಕೆಯಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಂ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಹಾಗಂತ ಕಾಫಿ ಬಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗೆಳತಿಯೊಡನೆ ಹರಟುತ್ತ ಲೀಟರ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ಬಿಸಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಪಾನೀಯ ಹೀರುತ್ತ ಕೂಡಬೇಡಿ. ಅದರ ಬದಲು ಬಾದಾಮಿ, ಅವೊಕೆಡೊ, ಇತರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ಇವು ದುಬಾರಿ ಎಂದಿರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ನಿತ್ಯದ ಊಟಕ್ಕೆ ಹುರುಳಿಕಾಯಿ ಬಳಸಿ.

ಸುಟ್ಟ ಗೋಮಾಂಸ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸ (ಸ್ವೀಕ್)ವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಚಪ್ಪರಿಸುವ ಆಸೆಯಾ? ಇದು ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ದೇಹ ಬೇಡುವುದು ಕಾರ್ಬನ್ ಅಂಶವನ್ನು. ಇದು ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಸ್ವಾಬೆರಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬುನಿನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಡಬ್ಬಾ ಅಂಗಡಿ ಕಂಡಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸೋಡಾ, ಪೆಪ್ಸಿ, ಹೀರುವ ಬಯಕೆಯಾದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇಲ್ಲದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ನರಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಪೆಪ್ಸಿ, ಕ್ಯಾನ್ ಖರೀದಿಸುವ ಬದಲು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಚೇಸ್, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳಾದ ಪಾಲಕ್, ಸಬ್ಬುಸಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಎಳ್ಳನ್ನು ಅಗಿಯಿರಿ.

ಆದರೆ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆಯಿರುವ ತಿಂಡಿಗಳತ್ತಲೇ ಒಲವು ಯಾಕೆ? ಇವೆರಡೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು

ನಾಲಗೆ
ಎಲ್ಲವನ್ನೂ
ಬೇಡುತ್ತಿದೆ
ಎಂದರೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ
ಯಾವುದೋ
ವಿಟಮಿನ್ ಅಥವಾ
ಖನಿಜಾಂಶದ
ಕೊರತೆ ಆಗಿದೆ
ಎಂದೇ ಅರ್ಥ!

ನಾಲಗೆ ಚಪಲ

ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಾದರೆ ಕ್ರೋಮಿಯಂ, ಕಾರ್ಬನ್, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಸಲ್ಫರ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಕೊರತೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಿಹಿ ತಿಂದು ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಮಾಂಸ, ಕ್ವೀರೋತ್ಸನ್ನ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ದೇಹ ಬಸವಳಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಅಥವಾ 'ಸಂತಸದ ಹಾರ್ಮೋನ್' ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹ ಮೆದುಳಿಗೆ 'ಸಕ್ಕರೆ, ಸಿಹಿ ತಿನ್ನು' ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಆಯಸ್ಸು ಅಲ್ಪ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೊರತೆ, ಮತ್ತೆ ಖಿನ್ನತೆ, ಮತ್ತೆದೇ ಸಿಹಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಒತ್ತಡ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಕೂಡಾ ಸಕ್ಕರೆ, ಪಿಷ್ಟವಿರುವ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ, ಕಾಫಿ ಕೊನೆಗೆ ಮದ್ಯದ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಡ್ರೆನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬಳಲಿಕೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಎಲ್ಲಾ ಶುರು. ಜೊತೆ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಯ ಸೇವನೆಯೂ ಆರಂಭವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಎರ್ರಾಬಿರಿ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಗದಿತ ದೇಹತೂಕ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ತಿನ್ನಿ. ಚಪಲ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ವಾಕ್, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಸೊಪ್ಪು ಊಟದಲ್ಲರಲಿ.

■ ಸವಿ

