



# ಪ್ರೋಟೀನ್ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೌಡರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ ಎಂಬುದು ಹಲವರ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೌಡರ್ ಅನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಸಂಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಆಗ ಇದರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ■ ಡಾ. ಲಕ್ಷ್ಮೀಕಿರಣ, ಪಳ್ಳತ್ತಡ್ಡ

**ಪ್ರೋಟೀನ್** ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇದು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕೋಶಗಳ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟು ಶಾರೀರಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಹಾರದಿಂದ ಪಡೆಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೌಡರ್ ಅನ್ನು ಹಲವರು ಪೂರಕ ಆಹಾರ (supplement) ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮನಿರತ ಜಿಮ್ ಪ್ರಿಯರು, ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯ ಬೆಳೆಸಲು ಅಸಕ್ತ ಇರುವವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೌಡರ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೌಡರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ ಎಂಬುದು ಹಲವರ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೌಡರ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಅದೂ ಯೋಗ್ಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಸಂಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಿದಾಗ ಅದರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ (ಅಗ್ನಿ)ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೌಡರ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ರುಚಿಯಿಲ್ಲದ (unflavoured) ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು ಅಥವಾ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳಿಲ್ಲದ (preservative free) ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯೋಜನೆಗಳು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ (ಅಜೀರ್ಣದ ಅವಶೇಷ) ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರ ಎಷ್ಟೇ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದರೂ, ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಾಭಕರ.

ಕೆಲವರು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೇ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೌಡರ್ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಬದಲಿ ಅಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ಪ್ರತೀರೋಧ ವ್ಯಾಯಾಮ (strength training), ಯೋಗ ಅಥವಾ ಇತರ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರೋಟೀನ್ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನಚರ್ಯದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಭಾರವಾಗುವಿಕೆ, ಕಫದೋಷದ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಸ್ನಾಯು ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ, ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಚುರುಕಾದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ (metabolism) ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿದರೆ ಅದರ ಲಾಭ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಶ್ವಗಂಧ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ರಸಾಯನ ದ್ರವ್ಯ. ಇದು ದೇಹದ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರದ ಪುನರ್ಸ್ಥಾಪನೆಯನ್ನು (muscle recovery) ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಹನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶತಾವರಿ ಮತ್ತೊಂದು ಧಾತುಪೋಷಕ ಸಸ್ಯ. ಇದು ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಿತ್ತದೋಷವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶತಾವರಿ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಉರಿಯೂತ (inflammation) ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅರಿಶಿನ ಸಹಕಾರಿ. ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪಾನೀಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಶೋಧಕ ಗುಣಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಾಭ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪಾನೀಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಗಮನ ಇರಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ತಣ್ಣೀರು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ 30ರಿಂದ 60 ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ನಿಧಾನವಾದ್ದರಿಂದ, ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಗೂ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುವ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಆಯ್ಕೆಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿರಬೇಕು. ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಸ್ವಭಾವದ ಸಂಯೋಜನೆಗಳು, ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದಂತಹ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು.

ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಶೀತಲ ಗುಣಗಳಿರುವ ಏಲಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗುಲಾಬಿ ಜಲದಂತಹ ಸೌಮ್ಯ ಸಂಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಲ್ಲಿ ತ್ರಿಕ್ಷು ಚೂರ್ಣದಂತಹ ಅಗ್ನಿ ಉತ್ತೇಜಕ ಸಂಯೋಜನೆಗಳು ಅಥವಾ ಹಗುರವಾದ ಸಸ್ಯಾಧಾರಿತ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೌಡರ್ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ, ಆಧುನಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಕೇವಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲದೆ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

