

ಆಹಾರ ಬಲ್ಲವನು ಬಿಸಿಲಲ್ಲೂ ಬಾಳಿಯಾನು...

■ ಡಾ. ಶ್ರೀವತ್ಸ ಭಾರದ್ವಾಜ



‘ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ’ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದುವಂತಹದ್ದು. ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎನ್ನುವ ವಿವೇಚನೆಯಿದ್ದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಸಿಗೆಯೂ ಹಿತಕರ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಋತುವಿನಲ್ಲೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಕೋಪವನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅಧಿಕ ತಾಪಮಾನ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಚಳಿ - ಹೀಗೆ ಋತುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಭೂಲೋಕದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕಣದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗಂತೂ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತನ್ನ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಭಾವ ಭೂಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿ ಉರಿದಷ್ಟು ತಾಪ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಲು ಕೃತಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಅದರ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದೇ ಇರುವ ಕಾರಣ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕಾಡುವಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆ ಬೇರೆಯಾವ ಪಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನೂ ಕಾಡದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ, ಕಾಮಾಲೆ, ಚಿಕನ್‌ಪಾಕ್ಸ್, ಸೂರ್ಯಾಘಾತ (ಹೀಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್) ಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಇದರೊಂದಿಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಶೀತ ಹಾಗೂ ಜ್ವರ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡತೊಡಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ.

ಬೇಸಿಗೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಕ ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಬೇಡಿಕೆ. ಹವಾನಿಯಂತ್ರಕ ಕೊಠಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮನೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೆವರುವುದು ಅಸಹ್ಯ, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಮತ್ತು ರೋಗಕಾರಕ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆವರದೇ ಇರಲು ಈ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಕ ಕೊಠಡಿಗಳ ಮೇರೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಕಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಹಾನಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಗೂ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡರೆ ದೇಹ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಏನೆಲ್ಲವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯನ ಅನ್ನನಾಳವು ಸುಮಾರು ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿರುವ ಕಾರಣ ಆಹಾರ ಪಚನ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಶೋಧನೆಯಾಗಲು ನಾರಿನಂಶ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಂಶ ತುಂಬ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಸಮಯ ಉಳಿದು ಕೊಳೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ತುಂಡು ಮಾಂಸ ನಮ್ಮ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು 12 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಕುಳಿತು ಮಾಡುವಂತಹ ಕೆಲಸವೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವು ಬೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಉಂಟುಮಾಡಿ, ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಕಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ, ನೀರಿನಂಶ, ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್, ಮಿನರಲ್‌ಗಳು