



ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ತಿನ್ನುವುದು ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಅವಲಕ್ಕಿ, ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ, ಚಪಾತಿ. ಇತ್ಯಾದಿ ತಿಂಡಿಗಳು. ಈ ತಿಂಡಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವೇ. ಆದರೆ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ದಿನದ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎದ್ದ ನಂತರ ಹಾಗೂ 12 ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದಿನವಿಡೀ ದೇಹ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ದೇಹದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ನೀಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಹಿತಮಿತವಾಗಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಿಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ನಾವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿನದ ಮೊದಲ ಊಟ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಪೊಟೇಷ್, ಫೈಬರ್ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು.

ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಇದು ಬೊಜ್ಜುತನ ಹಾಗೂ ಕೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಆದಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಪೂರಿ, ಬೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಪರಾಓ, ವೆಟ್ ಬ್ರೆಡ್, ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ದಾಲ್, ಬರ್ಗರ್, ಪಿಜ್ಜಾದಂತಹ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿಡಿ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ತಿನಿಸುಗಳು, ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ ಯಂತಹ ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವ ತಿಂಡಿಗಳೇ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಜತೆಗೆ ಅತಿತೂಕ, ಕೊಬ್ಬು, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗಳ ಆತಂಕವೂ ಇಲ್ಲ.

ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಮತ್ತು ಸಂಭಾವ್ಯವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರಬಹುದು ಎಂಬ ಆತಂಕದಲ್ಲಿರುವವರು

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ನೀಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಹಿತಮಿತವಾಗಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್



ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ

ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೊಜ್ಜು, ಅತಿತೂಕ ಇರುವವರು ಕೂಡ ಇದೇ ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಧಾನ್ಯಗಳು, ಪೊಟೇಷ್ ಹಾಗೂ

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಡಯೆಟ್ ನಡದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಜ್ಞ ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್.

'ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸತ್ತವಿರುವ ಆಹಾರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬಹುದು' ಎಂದೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ

'ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಬೊಜ್ಜನ್ನೂ ಕಿತ್ತೊಗೆಯುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಸುತ್ತ ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಬೊಜ್ಜನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಫೈಬರ್ ಇರುವ ತರಕಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದೊಂದಿಗಿರಲಿ. ಹಸಿವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಸಿವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಸಲಾಡ್ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದು ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಮವನ್ನೂ ಸುಂದರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಡಿಗ್ಗೆ, ಜಾಂಗಿಂಗ್, ವ್ಯಾಯಾಮ... ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದು ವನಿತಾ ಅವರ ಕಿವಿಮಾತು.