

ಆರೋಗ್ಯ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ರುಚಿಕರ...



“ಉತ್ತಮ ಪ್ರಾರಂಭವೆಂದರೆ ಅರ್ಧ ಯುದ್ಧ ಗೆದ್ದಂತೆ” ಎಂಬ ಹಳೆಯ ನಾಣ್ಯದಿಯು, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಒಂದು ಸಮತೋಲಿತ ಉಪಹಾರವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪರಿವಾರವನ್ನು ದಿನವಿಡೀ ಚುರುಕು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ರನ್ನಾಗಿರಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಅದೆಷ್ಟೋ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿವೆ. ಜೀವನವು ತನ್ನದೇ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ದಾಪುಗಾಲಿಕ್ಕುವಾಗ ನೀವು ಒಬ್ಬ ಹೆಂಡತಿ, ತಾಯಿ, ಶಿಕ್ಷಕಿ, ಸಲಹೆಗಾರ್ತಿ ಹಾಗೂ ನೌಕರಿ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ ಹಲವು ರೂಪಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಒಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಸೌಲಭ್ಯಕರ ಉಪಹಾರ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜವೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ನೆನಪಾಗುವ ಒಂದು ಆಯ್ಕೆಯೆಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಓಟ್ಸ್. ಅದರ ಲಾಭಗಳನ್ನು ನೀವು ಖಂಡಿತ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ನಮ್ಮದು.

ಓಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕರಬಲ್ಲ ಫೈಬರ್ ಇದೆ. ಓಟ್ಸ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ (ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್) ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಟಿಶ್ಯೂಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಇನ್‌ಸೂಲಿನ್‌ನ ಬಲ ಫೈಬರ್, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇದರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಡಾಯಟರಿ ಫೈಬರ್ ನಿಮಗೆ ಬಹುಬೇಗ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವಶ್ಯಕ ದೇಹ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚದಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದೆಲ್ಲ ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೂ, ಓಟ್ಸ್‌ನ ಅಡುಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಬೋರಿಂಗ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ

ಎಂಬುದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗದು. ನಿಮ್ಮ ಪರಿವಾರವು ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀವು ಜತನದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಓಟ್ಸ್‌ನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರೇನೋ ನಿಜ, ಆದರೆ ಉಪಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಟೀಬಲ್ಲಿನ ಬಳಿ ನಡೆಯುವ ಕತೆಯೇ ಬೇರೆ. ಇಂಥದ್ದರಲ್ಲಿ ಓಟ್ಸ್‌ನ ಬಹು-ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಗುಣ ಹಾಗೂ ಅಷ್ಟೇ ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದು ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಉಪಹಾರ ಸಿಕ್ಕರೆ ಎಷ್ಟು ಮಜವಲ್ಲವೇ!

ಬ್ರಿಟಾನಿಯಾ ಹೆಲ್ತ್ಲಿ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಓಟ್ಸ್‌ಗೆ ‘ಗುಡ್ ಮಾರ್ನಿಂಗ್’ ಎನ್ನಿರಿ. ಪ್ರಸ್ತುತವಿದೆ ಹೊಸ ಬ್ರಿಟಾನಿಯಾ ಹೆಲ್ತ್ಲಿ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಓಟ್ಸ್ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ರಾಜಿಯಾಗದ ಈ ಉಪಹಾರ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ರುಚಿಯ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ತಂದಿದೆ ನಾಲ್ಕು ಸ್ವಾದಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಪರಿವಾರವು ಸ್ವಾಭಾವಿ ಹಾಗೂ ವೆನಿಲಾದ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಸ್ವಾದದಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಸ್ವಾಭಾವಿ ಜೊತೆ. ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಪರಂಪರಾಗತ ರುಚಿಯನ್ನು ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿಯ ರುಚಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಪರಿವಾರದ ಮೇಲೆ ಮೋಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ ಓಟ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ರಾಗಿ, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ಹಸಿರುಬೇಳೆ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ಗೋಡಂಬಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಅದ್ಭುತ ರುಚಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮಲ್ಟಿಗ್ರೇನ್ ಪಾರಿಜ್ ಜೊತೆ ಅಥವಾ ರಸವತ್ತಾದ ಕ್ಲಾಸಿಕ್ ಓಟ್ಸ್ ಸೇವಿಸಿ, ಇದರಲ್ಲಿವೆ ಬಹುಳ ದೊಡ್ಡ ಹಾಗೂ ಗರಿಗರಿ ಕಾಳುಗಳು.

ಇಂತಹ ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಪಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ದ್ರವ್ಯದೂ ಏನು? ಕೇವಲ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳು ಮಾತ್ರ!

