

ದೇಹ ಬಳಕೆಯಾದ ಬಳಿಯಂತಿರಬೇಕು, ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕು, ಥಟ್ಟನೆ ಸೆಳೆಯುವಂತಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಂಬಲ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಘಮ ಘಮ ಎನ್ನುವ ಬಾಳಿಕೆಯ ಬಜ್ಜಿ, ಮಿರ್ಚಿ, ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟೊಡನೆ ಕರಗುವ ಮೈಸೂರು ಪಾಕ್, ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಹೋಳಿಗೆ ಮೇಲಿಷ್ಟು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆಯೂ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಹೈ ಕಾಲೊರಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಮೈ ಬಳಕೆಯಾದ ಬಳಿಯಾಗಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ದೇಹ ಫಿಟ್ ಆಗಿರಬೇಕು, ರ್ಪೀರೊ ಸೈಜ್ ಜಪ ಪರಿಸರವೇಕಾದರೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

‘ಹಿತ ಭುಕ್ ಮಿತ ಭುಕ್’ ಎಂದರೆ ಹಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತತ್ವ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೂ ಹೌದು. ಹಿತ ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ, ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾದ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಸುಳಿಯದೆ ಸುಖಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ದಾಸರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಹಠಾತ್ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಇಹಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಿರುವ ಸುದ್ದಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು, ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಂಗತಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿದೆ. ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಜಿಮ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳತ್ತ ಜನ ದೌಡಾಯಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ‘ಡಯೆಟ್’ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಜಪಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಡಯೆಟ್ ಎಂದರೆ ಏನು? ಡಯೆಟ್ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಏನೇನಲ್ಲ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಡಯೆಟ್ ಎನಿಸುವುದು? ಕಡಿಮೆ ತಿಂದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ತಿನ್ನದೇ ಇದ್ದರೆ ರ್ಪೀರೊ ಸೈಜ್ ಆಗಬಹುದು ಎಂದೆಲ್ಲ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕುತ್ತಾ ಅದನ್ನೇ ಪಾಲಿಸುವ ಮಂದಿಗೂ ಕಡಿಮೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಒಮ್ಮೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಟೀ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ತಿಂಡಿ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನದೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವವರು. ಡಯೆಟ್ ಮಾಡುವವರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವೇ ವಿಭಿನ್ನ. ಡಯೆಟ್ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಅನೇಕಾನೇಕ



ಯೋಚನೆಗಳು, ಯೋಜನೆಗಳು, ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಬರುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಡಯೆಟ್ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಅವರದೇ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಗಿನ ವಿಚಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಕೆಲವೊಂದು ಬಾರಿ ಅವಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದೂ ಇದೆ. ಹಾ! ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಅಲ್ಲ; ಅನೇಕ ಸಲ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು; ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಜೀವನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕ.

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಡಯೆಟ್

ಡಯೆಟ್ ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದಷ್ಟೇ. ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಅನುಸರಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯೇನಮ್ಮ ಡಯೆಟ್. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ

ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಂತಹ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಡಯೆಟ್ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮನಬಂದಂತೆ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಹರಿದು ಬಂದಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ.

ಡಯೆಟ್ ಎಂದರೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಕಡಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂದು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಡಯೆಟ್ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರಕುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದೆಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.