

ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರೈಟೆನ್ ಪೋಷಕಾಂಶವು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ರಮಣ ಭಾವವನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಹಸಿವನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ. ಪ್ರೈಟೆನ್ ಸೇವನೆಯು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕಿಡಿ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಪ್ರೈಟೆನ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಡಯಟ್ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಕಿಡಿ ಮೇಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾರಿನಂಶ ಕೊರತೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ (2015) ಹೇಳುವಂತೆ ಹೈ ಪ್ರೈಟೆನ್ ಡಯಟ್ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಅಂತೆಯೇ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ (2019)ನ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ದಿನಕ್ಕೆ ಪ್ರತೀ ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ 2 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಪ್ರೈಟೆನ್ ಬಳಕೆಯು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಲೋ ಫೈಟ್ ಡಯಟ್

ಇಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. 20 ರಿಂದ 30 ಪ್ರತಿಶತಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದಿಂದ ಪೂರೈಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಪ್ರಮಾಣ

ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೆಜಿಟೇರಿಯನ್ ಡಯಟ್

ಇದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಲಾಕ್ಡೌನ್ ಡಯಟ್, ಓವೋ ಡಯಟ್ ಇವೆಲ್ಲವೂ ವೆಜಿಟೇರಿಯನ್ ಡಯಟ್‌ಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಇವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದಾಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಬಿ.ಪಿ., ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶವು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಪೋಷಕಾಂಶ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಒಮೆಗಾ3 ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. 2020ರ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಲ್ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯನ ಆಯಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಗೆ ಈ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಅನುಕೂಲಕಾರಿ.

ವೀಗನ್ ಡಯಟ್

ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಡಯಟ್ ವಿಧಾನ. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿಧವಾದ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಉರಿಯೂತ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಅಂತಹವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ

ಆಯುರ್ವೇದ ಎನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಡಯಟ್ ಯೋಜಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು ಇಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ದೋಶಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಾಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ತಾಜಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಎಂದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಆಂತರ್ಯದಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು (ಡೀಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಶನ್) ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಡಯಟ್ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ವಿಧಾನವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಡಯಟ್‌ನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಶಯ ನೆರವೇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅವರವರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಬ್ಬರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೊಂದದೇ ಇರಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅನುಸರಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದೇಹದ ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ರೀತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು.