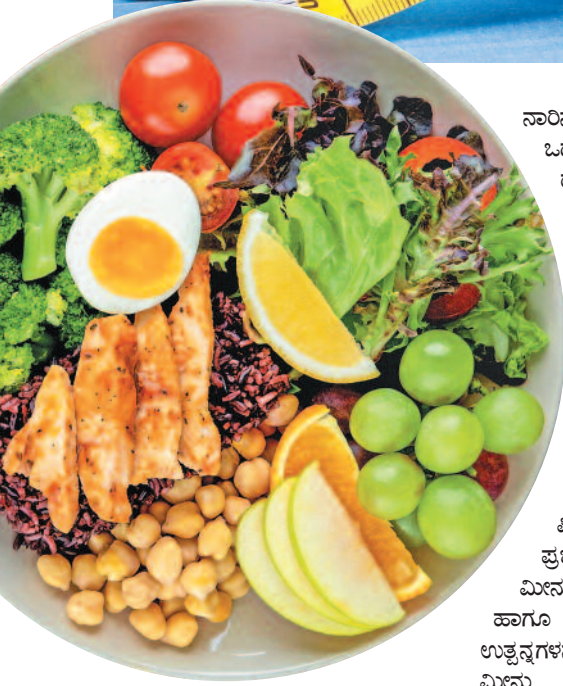




ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ವಿಧವಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಿ.

ನಾರಿನಾಂಶ ಹಾಗೂ ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ವೀಗನ್ ಡಯಟ್ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಬಿ12 ಪೋಷಕಾಂಶ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ, ಒಮೆಗಾ 3 ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತೆಯೇ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೀಗನ್ ಡಯಟ್ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ.

ಪಿಸ್ಕಾಟೇರಿಯನ್ ಡಯಟ್

ಪಿಸ್ಕಾಟೇರಿಯನ್ ಡಯಟ್ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ. ಇದು ಮೀನು, ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮೀನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ3 ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಈ ಪದ್ಧತಿ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. 2012ರ ಜಾಮಾ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಮರಣಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಕೂಲಕಾರಿ. 2021ರ ಬಿ.ಎಂ.ಜೆ ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ 35 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಪಾಲಿಯೋ ಡಯಟ್

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೇಳಿಲ್ಲದ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಡಯಟ್ ವಿಧಾನ ಇದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಟ್ಸ್, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಸಂಸ್ಕರಣಗೊಂಡಿರದ ಮೀನು, ಮಾಂಸಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಜ್ಯ. ಈ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಅಳವಡಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಡಯಾಬಿಟಾಲಜಿಯ 2009ರ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಅಳವಡಿಕೆಯು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ನೆಫ್ರಾಲಜಿಯ 2015 ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಕೂಲಕಾರಿ.

ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಡಯಟ್

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗುತ್ತಿರುವ ಡಯಟ್ ಪದ್ಧತಿಯೆಂದರೆ ಅದು ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಡಯಟ್. ಇದು ಕಾಳುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಸಂಸ್ಕರಣಗೊಂಡಿಲ್ಲದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್, ಮೀನು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಉರಿಯೂತಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ.