



ಬದುಕಿ, ಭ್ರಮೆ ಬಿಡಿ!

ಕೆಲವರು ಡಯಟ್ ಎಂದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇಲ್ಲದವರು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುವಂಥದ್ದು ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಡಯಟ್ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವವರು ಇಂಥ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಸಹಜ. ಡಯಟ್ ಎಂದರೆ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದರ್ಥ. ನಾವು ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

‘ನಾನು ಮಿತಿಮೀರಿ ದಪ್ಪ ಆಗಿದ್ದೀನಿ, ತೂಕವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸ್ಲಿಪ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ ಎಂಟನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಸುಕನ್ಯಾ.

ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಬಿಟ್ಟರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ತಿಂಡಿ ಸ್ಲಿಪ್ ಮಾಡಿದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಸಣ್ಣ ಆಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಭ್ರಮೆಯೇ ಹೊರತು ವಾಸ್ತವ ಅಲ್ಲ. ಇದು ತಪ್ಪು ಡಯಟ್ ಕೂಡ ಹೌದು.

ಊಟ ತಿಂಡಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಶಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹ ಸೇರದೇ ಇರಬಹುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಊಟ ಬಿಟ್ಟು ಕೆಲದಿನಗಳ ನಂತರ ಎರಡರಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ತೂಕವೂ ವಿಪರೀತ ಹೆಚ್ಚಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಕಿವಿಮಾತು.

ಹೀಗಾಗಿ ತಪ್ಪು ಡಯಟ್ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂಬುದು ಡಯಟೀಷಿಯನ್ ಅವರ ಸಲಹೆಯೂ ಆಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಖನಿಜಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ

ಮಕ್ಕಳು ಚಟುವಟಿಕೆರಹಿತರಾಗಿದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ಹೀಗಾಗಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಾಂಸಖಂಡ, ಮೂಳೆಗಳು ಸದೃಢವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಹಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಅನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆತ್ತವರೇ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟದ

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಸ್ನೇಹಿತರ, ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು, ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಹೋಗುವ ಬದಲಾಗಿ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಮಕ್ಕಳೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. 3 ರಿಂದ 11 ನೇ ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯು ಅವರ ಭೌತಿಕ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಹಾರದ ಶೈಲಿಯು ಕೊಂಚ ವಿಭಿನ್ನವಾದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಹೃದಯ ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಕರಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಅಗತ್ಯ

ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು

ಜೀವಸತ್ವವಾಗಿದ್ದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ

ಇದರ ಬಳಕೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ

ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ

ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ

ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

■ ಡಾ. ಕೆ.ವಿ. ಸಂತೋಷ್
ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ

ಒಂದು ಆಹಾರ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ
ಅನುಕೂಲಕರ

ಆಗಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸತ್ಯ,

ಜೀವಾಂಶಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ.

ಉಪಯೋಗವಾಗದಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಅಂತಹ ಆಹಾರ

ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನ

ನಮಗೆ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ನಾರಿನ ಅಂಶ,

ಪ್ರೋಟೀನ್ ವಿಟಮಿನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್

ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ

ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಪೂರೈಕೆ

ಆಗಬೇಕು. ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಕೂಡ

ಇಂತಹದ್ದೇ ಜೀವಸತ್ವವಾಗಿದ್ದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ

ಇದರ ಬಳಕೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ

ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೂ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್

ಮೂರನೇ ಸೂತ್ರ. ಇದೇ ಆಧಾರದಂತೆ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿ ಆಹಾರದ

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಷಾಣು ಒಂದು

ಕಡೆ ಹೊರ ಬಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸತ್ಯ ದೇಹದ

ಚೈತನ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ

ಹೊರಬಂದ ವಿಷಾಣು ತ್ಯಾಜ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ

ಎಂದಿಗೂ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಹಾಗೊಂದು