



18.5 ಮತ್ತು 25 ರ ಒಳಗಿರಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ 80 ಕೆಜಿಗಳಿದ್ದು ಎತ್ತರ 165 ಸೆಂಮೀ ಇದ್ದರೆ ಆತನ ಬಿಂಬ (80/(1.65X1.65)) = 29.4 ಆಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ 29.5 ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ ಬಿಂಬ ಸೂಚ್ಯಂಕದ ಪ್ರಕಾರ ಈತ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿ. ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು ಎಂದು ಅಳೆಯಲು ಇದೇ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವನ್ನು ಉಲ್ಲಾ ಗುಣಿಸಿದರಾಯಿತು ಅಷ್ಟೇ. ಅಂದರೆ 25X(1.65X1.65)=62.34 ಕೆಜಿ. ಅಂದರೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗರಿಷ್ಠ 62.5 ಕೆಜಿ ತೂಕ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಕನಿಷ್ಠ ತೂಕ = 18.5X(1.65X1.65) = 50.36, ಸರಿಸುಮಾರು 50.5 ಕೆಜಿ ತೂಕ. ಇವೆರಡೂ ತೂಕಗಳ ಸರಾಸರಿಯೇ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವಾಗಿದೆ. ಆ ಪ್ರಕಾರ (50.5+62.5)/2 = 56.2 ಕೆಜಿ.

ಬಿಂಬ ಕೋಷ್ಟಕದ ಪ್ರಕಾರ ವೈದ್ಯರು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಈ ಕೋಷ್ಟಕ ಏಷ್ಯನ್ನರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ, ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಪಟುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾದ ಕೋಷ್ಟಕವಿದೆ.)

underweight (ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ) = 18.5 ಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ
Normal weight (ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತೂಕ) = 18.5 ರಿಂದ 22.9
Overweight (ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ) = 23 ರಿಂದ 26.9
Obesity (ಸ್ಥೂಲದೇಹ) = 27ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಅಮೆರಿಕನ್ನರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಕೋಷ್ಟಕವಿದೆ. ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಕೋಷ್ಟಕವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೋಷ್ಟಕವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಮುನ್ನ ಇದು ನಮಗೆ (ಅಂದರೆ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ) ಅನ್ವಯಿಸುವುದೋ ಎಂದು ಮೊದಲು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ದಿನದ ವಿವಿಧ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ಕೆಜಿಗಳವರೆಗೆ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಪ್ರಾತಃವಿಧಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ಬಳಿಕ



ಆಹಾರ ಕುರಿತ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು !

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಹಿಂದೆ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಧಾನ್ಯ, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿತ್ತು. ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಶೇಕಡಾ ತೊಂಬತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮವಲ್ಲ. ಆಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆಗಳೂ ನಮ್ಮವಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚಿನವು ಪೋರ್ಚುಗೀಸರು ಭಾರತಕ್ಕೆ ತಂದರೆ ಉಳಿದವನ್ನು ಬ್ರಿಟಿಷರು ತಂದರು. ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕದ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕಾಫಿ ಸಹಾ ಬಾಬಾ ಬುಡನ್ ರವರು ಅರೇಬಿಯಾದಿಂದ ತಂದು ಬೆಳೆಸಿದರು ಎಂದು ಕಾಫಿ ಬೋರ್ಡ್ ನಿಂದ ಪ್ರಕಟಿತ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಪೋರ್ಚುಗೀಸರು ತಂದ ಬೇಳೆಗಳಿಗೆ ಅವರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಗ್ರಾಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದರಿಂದಲೇ ಇಂದು ಬೇಳೆಗಳಿಗೆ ಗ್ರಾಂ ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹುರುಳಿಗೆ horse gram, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆಗೆ bengal gram ಇತ್ಯಾದಿ. ಪೋರ್ಚುಗೀಸರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅವರ ಮೇಲಿನ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಭಾರತೀಯರು ತಿನ್ನುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಪೋರ್ಚುಗೀಸರೇ ಭಾರತೀಯರು ಕೀಳುಮಟ್ಟದವರು, ಅವರಿಗೆ ಇದು ತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಲಭ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ತಿರಸ್ಕಾರ ಬೆಳೆದುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕೆಲವು ಧರ್ಮಗಳೂ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಬೇರೂರಿಬಿಟ್ಟಿವೆ.

★ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುರುಳಿ ಎಂದರೆ ಎತ್ತುಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವ ಆಹಾರ ಎಂದೇ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕೃಷಿಕರು ವರ್ಷದ ಒಂದು ದಿನ ಎತ್ತುಗಳಿಗೂ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಊಟ ಇರಲಿ ಎಂದು ಹುರುಳಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಲು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಕಂಡವರು ಹುರುಳಿ ಎಂದರೆ 'ಎತ್ತುಗಳು ತಿನ್ನುವ ಕಾಳು' ಎಂದೇ ನಂಬಿಕೊಂಡು

ಬಂದಿದ್ದು ಇಂದಿಗೂ ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ತರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹುರುಳಿಯೂ ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತ ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

★ ಇಂದು ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಓಟ್ಸ್ ಸಹಾ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಓಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಕುದುರೆಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

★ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳವನ್ನು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದವರು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಲೆನಾಡು, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದ ಕಡೆ ಈ ಜನರು ಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿ ಬಂದು ತಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಜೋಳವನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜನರು ಜೋಳವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಲೆನಾಡಿನವರಾಗಲೀ, ಉತ್ತರ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯವರಾಗಲೀ ಜೋಳವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಜೋಳ ಎಂದರೆ 'ಮಂದಿ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ' ಎಂದೇ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಬಿಳಿ ನೀರುಳ್ಳ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ನೇಂದ್ರ ಬಾಳೆ, ರಾಗಿಮುದ್ದೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸರ್ವಥಾ ಸರಿಯಲ್ಲ.

