

ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ: extra virgin ಅಥವಾ refined ರೂಪದಲ್ಲಿ (ಅಂದರೆ ತಣ್ಣನೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ) ಸಿಗುವ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖಡಾ 73ರಷ್ಟು ಅಸಂಪೂರ್ಣ (monounsaturated) ಮತ್ತು 14 ಶೇಕಡಾ ಸಂಪೂರ್ಣ (saturated) ಕೊಬ್ಬು ಇದೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು ಹೃದಯರೋಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗಿದೆ. ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೃದಯದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

★ ಕ್ಯಾನೋಲಾ ಎಣ್ಣೆ: ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳ ಬೀಜದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ತೆಗೆಯಲಾದ ಈ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳು (essential fatty acids) ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಲಿನೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, (ಒಮೆಗಾ - 6), ಆಲ್ಫಾ ಲಿನೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ (ಒಮೆಗಾ-3) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ. ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು ಸ್ಕೂಲಕಾಯದಿಂದ ಹೃದಯದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿದೆ.

★ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ (ತಣ್ಣನೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಲಾದ) ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ: ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಹೂವಿನ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಬಿಸಿಮಾಡದೇ ತೆಗೆಯಲಾದ ಈ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ (sunflower seed oil) 79 ಶೇಕಡಾ ಅಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ 14 ಶೇಕಡಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬು ಇದೆ. ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ 65 ಶೇಕಡಾ ಅಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ 7 ಶೇಕಡಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬು ಇದೆ. ಈ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ದುಬಾರಿಯಾದುದರಿಂದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬಹುದು. ಇನ್ನುಳಿದಂತೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ ಕೊಂಚ ಅಗ್ಗವಾಗಿದ್ದು ದಿನಬಳಕೆಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

★ ತಾಡಿನ ಎಣ್ಣೆ: ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವಾಗ ದೊರಕುವ ಹೊಟ್ಟೆ ತಾಡು. ಇದನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟವಿದ್ದು

ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಕರೆಗಿಸಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಣ್ಣೆಯ ಕಂಪು ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಾಂಬಾರ್) ಬಳಸಿ. ಹುರಿಯಲು ಬೇರೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ.

★ ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ನೆಲಗಡಲೆ ಅಥವಾ ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿದ್ದು ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುರಿಯಲು, ಒಗ್ಗರಣೆ ನೀಡಲು, ಕರಿಯಲು ಈ ಎಣ್ಣೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

★ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ: ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಹೂವಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದಿರುವ ಈ ಎಣ್ಣೆ ಹುರಿಯಲು, ಕರಿಯಲು ಮತ್ತಿತರ ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಅಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬು ಸಹಾ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಗೆ ಈ ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ:

ಪಾಮೋಲಿನ್ ಎಣ್ಣೆ, ವನಸ್ಪತಿ, ಹತ್ತಿಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ, ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಫೀ, ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆ (ಚರ್ಬಿ) ಒಟ್ಟಾರೆಯಾದುದೇ ಎಣ್ಣೆಯ ವಿವರಗಳಿರುವಲ್ಲಿ Hydrogenated ಅಥವಾ Partially Hydrogenated ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದರೆ, ಈ ಎಣ್ಣೆಯ ತಂಟೆಗೇ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಬೆಣ್ಣೆಯಂತೆಯೇ ಕಾಣುವ ಮಾರ್ಜರಿನ್ ಸಹಾ ಇದೇ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆಯ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತಾ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಭಾರಿಯಾಗಿ ಜೀವಕ್ಕೇ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು.

ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ.

★ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಾತಃವಿಧಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬರೀ ನೀರಿನ ಬದಲು ಅರ್ಧ ಲಿಂಬೆ,

ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

★ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಆಹಾರದ ಕಡೆಗಿರಬೇಕು. ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಾ, ಪುಸ್ತಕ ಓದುತ್ತಾ, ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡ ದಮನಕ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

★ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತು ಊಟಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

★ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ನೀರಿನ ಬಳಿಕ ದಿನದ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ.

★ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಘಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅವಸರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಿಬನ್ನಿ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ.

★ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. ದಿನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಟ್ಟ ಮೀರದಿರಲಿ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಪ್ರಕಾರ:

ಪುರುಷರಿಗೆ: 150 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು (37.5 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ 9 ಚಕ್ಕೆ ಚಮಚದಷ್ಟು).

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ: 100 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು (25 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ 6 ಚಕ್ಕೆ ಚಮಚದಷ್ಟು) ಇರಲಿ. ಆ ಪ್ರಕಾರ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿರಲಿ, ನೋಡದೇ ಇರುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಸಾಂದ್ರೀಕೃತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಮೈಸೂರ್ ಪಾಕ್ ಅಥವಾ ಒಂದು ದೂಧ್ ಪೇಡಾದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುತ್ತದೆ.

57ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...

