



ಆರೋಗ್ಯ

ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಆಹಾರವೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ ನಾಲಗೆಗೆ ರುಚಿಯನ್ನಿಸಿದರೂ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕರ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಯಾವುದಾಗಿರಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

■ ಡಾ. ಆಶಾ ಬೆನಕಪ್ಪ

ಹೆಲ್ತ್ ಸೈಷಲ್ತ್



ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆ