ಕ್ಯಾಲರಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹೇಗೆ?

★ ಡಾ.ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ

ಬೊಜ್ಜು ಎಂಬುದು ಇಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಹೌದು, ಸೌಂದರ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಹೌದು. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ದಿಢೀರ್ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಡಯಟ್‌ಗಳು ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ದಿನಕ್ಕೊಂದೇ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತಿನ್ನುವ ಅತಿರೇಕದ ಡಯಟ್‌ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವ ಡಯಟ್‌ಗಳು ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ. ಇವುಗಳ ಮೊರೆ ಹೋದವರು ದಿಢೀರನೆ ತೂಕವನ್ನೇನೋ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಡಯಟ್ ಅವಧಿ ಮುಗಿದೊಡನೆಯೇ ತಿನ್ನುವ ಆಸೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಿತಿ ಮೀರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಹೋದ ತೂಕ ಅದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ವಾಪಸಾಗುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಇನ್ನೆರಡು ಕೆಜಿಯನ್ನೂ ತರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸ ಕೆಡವದೆ, ಬೇಕಷ್ಟೇ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ 2– 3 ಕಿಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದಕ್ಕೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಆಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 500 ಕ್ಯಾಲರಿಗಳಷ್ಟನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ತಿಂಗಳಿಗೆರಡು ಕಿಲೋ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಅರಿವು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಡಯಟ್ ಚಾರ್ಟ್ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ

ತಿಂಡಿಗಳು	ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು
ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು (1 ಕಪ್)	200
ಕೇಸರಿಬಾತ್ (1 ಕಪ್)	350
ಅವಲಕ್ಕಿ (1 ಕಪ್)	275
ಪೂರಿ ಭಾಜಿ 1 ಪ್ಲೇಟ್	250
ಇಡ್ಲಿ 2	130
ಉದ್ದಿನ ವಡಾ 1	80
ಸಾದಾ ದೋಸೆ 1	200
ಬ್ರೆಡ್ 2 ತುಂಡು (ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ)	150
ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ 1 ಕಪ್	95
ಆಮ್ಲೇಟ್	120

ಪಾನೀಯಗಳು

ಪಾನೀಯ	ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು
ಚಹ/ ಕಾಫಿ	60
ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ	20
ಹಾಲು 1 ಕಪ್	160
ಕೆನೆ ರಹಿತ ಹಾಲು 1 ಕಪ್	70
ಲಿಂಬೂ ಶರಬತ್ 1 ಗ್ಲಾಸ್	70
ಹಣ್ಣಿನ ರಸ (ಕಿತ್ತಳೆ)	100
ಎಳನೀರು	50
ಬೀರ್ 1 ಗ್ಲಾಸ್	100
ಬ್ರಾಂದಿ 30 ಮಿಲಿ	75

ಊಟ

ಮುಖ್ಯ ತಿನಿಸುಗಳು	ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು
ಚಪಾತಿ	40
ಚಪಾತಿ ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ	100
ರೋಟಿ	100
ಪರೋಟಾ	170
ಆಲೂ ಪರೋಟಾ	300
ಪೂರಿ 1	70
ಅನ್ನ 150 ಗ್ರಾಂ	250
ಪಲ್ಯ/ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು	100
ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಪಲ್ಯಗಳು	4060
ದಾಲ್	145
ರಸಂ	15

ಸಲಾಡ್

ತಿನಿಸು	ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು
ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಅರ್ಧ ಲೋಟ	12
ಸೌತೇಕಾಯಿ 1	12
ಕ್ಯಾರೆಟ್ 1	45
ಟೊಮ್ಯಾಟೋ 1	20
ಬೇಯಿಸಿದ ಬಟಾಟೆ 1	80
ಸೂಪ್150 ಮಿಲಿ	65

ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಊಟ

ಮಾಂಸ	ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು
ಕೋಳಿ 1 ತುಂಡು	190
ಮಟನ್ 100 ಗ್ರಾಂ	195
ದನ/ ಹಂದಿ 100 ಗ್ರಾಂ	115
ಲೀವರ್ (50 ಗ್ರಾಂ)	142
ಸಿಗಡಿಮೀನು 100 ಗ್ರಾಂ	105
ಪಾಂಫ್ರೇಟ್ ಮೀನು 1	205

(ಲೇಖಕರು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು)

ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಡಯಟ್...

ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸುವವರು ಒಟ್ಟಾರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ದಿನಕ್ಕೆ 900 ಕ್ಯಾಲರಿ ಮೀರದಿರಲಿ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗೊಂದು ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಡಯಟ್...

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ: ಲಘುವಾದ ಚಹಾ 1 ಕಪ್ (2 ಚಮಚೆ ಹಾಲು ಸಾಕು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಡ). ಉಪಾಹಾರ – ಮುಕ್ಕಾಲು ಗ್ಲಾಸ್ ಕೆನೆರಹಿತ ಹಾಲು 150 ಮಿಲಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಡ. ಬ್ರೆಡ್ – ಎರಡು ತುಂಡುಗಳು. 10 ಗಂಟೆಗೆ – ಒಂದು ಹಣ್ಣು (ಸೇಬು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು).

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ: ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಸೂಪ್– ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೌಲ್. ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಲಾಡ್ – 1 ಕಪ್. ಒಂದು ರೋಟಿ ಅಥವಾ ಚಪಾತಿ (ಎಣ್ಣೆ ರಹಿತ), ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಅನ್ನ ಅಥವಾ 1 ಕಪ್ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ರೋಟಿ ಅಥವಾ ಪರೋಟಾ. ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆಗಳು– 1 ಕಪ್. ತೆಳ್ಳಗಿನ ದಾಲ್– 1 ಗ್ಲಾಸ್. ತೆಳು ಮಜ್ಜಿಗೆ–1 ಗ್ಲಾಸ್.

4 ಗಂಟೆಗೆ: ಲಘುವಾದ ಚಹಾ – ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ: 1 ಕಪ್ ಬ್ರೆಡ್ – 1 ತುಂಡು ಅಥವಾ 1 ಇಡ್ಲಿ ಅಥವಾ 1 ಹಣ್ಣು (ಯಾವುದೇ ಒಂದು).

ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ: ತೆಳ್ಳಗಿನ ಸೂಪ್ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆಗಳು. 2 ತೆಳ್ಳಗಿನ ರೋಟಿ. 1 ಕಪ್ ದಾಲ್ ಅಥವಾ ಕಾಳುಗಳ ಸಾರು. ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ.

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ: ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ್ ಕೆನೆರಹಿತ ಹಾಲು