

ಆಹಾರ - ವಿಹಾರ

ನಡಿಗೆಯ ಜತೆಗೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವೂ ಮುಖ್ಯ. ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜ, ಪಿಜ್ಜ ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ನಾವು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಟಾಲಿಯನ್, ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಆಹಾರ ಅಲ್ಲಿಯವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಹೊರತು ಭಾರತೀಯರಾದ ನಮಗಲ್ಲ. ಆಹಾರವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹಾಳು ಮಾಡದೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಸಿ ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ತುಂಬ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಿಸರ್ಗ ಹೇಗೆ ಕೊಡುವುದೋ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಾಜಾ ಆಗಿ ತಕ್ಷಣ ತಿಂದರೆ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಕಷ್ಟ ಉಂಟೋ, ಎಲ್ಲಿ ನೀರಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಜೋಳ, ನವಣೆ, ಸಜ್ಜೆ, ರಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ? ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ? ಎರಡೂ ಮುಖ್ಯ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಹಾರ ಹಿತಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವತ್ತೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸಿದ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕುಚಲಕ್ಕಿ ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಕ್ಕಿಯ ತೌಡಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು ಉಂಟು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ಅಕ್ಕಿ ಬಿಟ್ಟು ಗೋಧಿ ತಿನ್ನಿ ಎಂದೆಲ್ಲ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಗೋಧಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹಾಳು. ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಟೆನ್ ಇದೆ. ಇದು ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಕಬ್ಬಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹಾಳು. ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ವಿಷ. ಅದು ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನೂ

ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ದೇಹದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೂ (ಜ್ಯೂಸ್) ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಣ್ಣು ನೇರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಫೈಬರ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸದೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲೂ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಭಾರಿ ಹಾಳು. ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬೆಲ್ಲ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು.

ನಮಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ ಎಂದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು. ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಸಿಗುವ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಬಹಳ ಹಾಳು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ದವಡೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಮಗಿಲ್ಲ.

ಹಲಸಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ನಡಿಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದೋ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಕ್ಷಣ ತಿಂದರೆ ಸಮೃದ್ಧ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದರ ರುಚಿ, ಸೊಗಸೆ ಬೇರೆ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಂದಲೋ ತರಿಸಿ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ತಿಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವೆಲ್ಲ ಹೊರಟುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಗುವ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯ ಕೊರತೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ಬಡವರೆಲ್ಲ ಬದುಕಿದ್ದು ಇದೇ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ. ಹಲಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬ ನಾರು (ಫೈಬರ್) ಇದೆ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಇವೆ. ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಲಸು ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇನ್ನು ಹಲಸಿನ ಕಾಯಿಯ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಿಂದರೆ ಏರಿಧ್ವ ಸಕ್ಕರೆ ತಕ್ಷಣ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

