

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದ ಅಡಿಪಾಯ

ಇಂದಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಇಲ್ಲದ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು, ಮಾಲಿನ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಬದುಕುಗಳನ್ನು ಜರ್ಜರಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪದ್ಧತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಸತ್ವಪೂರ್ಣವಲ್ಲದ ಆಹಾರ, ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಲ್ಲೂ ಕೊರತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯತ್ತ ದಾಪುಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ಭವಿಷ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮಾರಕವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡಲಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ, ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ, ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಶರೀರದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಗೆ, ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಗ್ಲುಟಿನ್ ಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು, ವಯಸ್ಕರು, ಹಿರಿಯರು ಮೊದಲಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕ್ಷರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪೂರೈಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಭರಿತ ಆಹಾರದಿಂದ ಸಿಗದಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಣತನ.

ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯವರ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಗಳು, ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಆವೃಗು (ಒಮೆಗಾ 3) ಇವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಪ್ರಮುಖ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು, ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು

ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದು ಇವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣೆ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಕೂದಲು, ತ್ವಚೆಗಳಿಗೆ ಇವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೂ ಇದು ತುಂಬ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ನ್ಯೂಟ್ರಿಲೈಟ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಬಹುದು. ನ್ಯೂಟ್ರಿಲೈಟ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೋಯಾಬೀನ್‌ನಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಗಿದ್ದು ಇದು ಎಲ್ಲಾ 9 ಬಗೆಯ ಅಗತ್ಯ ಅಮೀನೋ ಆಸಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ರುಚಿಹೀನವಾಗಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗದ ಹಾಗೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬೆರೆಸಬಹುದು. ನ್ಯೂಟ್ರಿಲೈಟ್ ಡೈಲಿ 13 ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು 11 ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಫೈಟೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್‌ಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಸರಿಯಾಗ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಇದು ತುಂಬ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ. ಒಮೆಗಾ 3 ಕೊಬ್ಬಿನ ಆವೃಗು ಶರೀರದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ನ್ಯೂಟ್ರಿಲೈಟ್ ಸಲ್ಮನ್ ಒಮೆಗಾ 3 ಇದು ಒಮೆಗಾ 3 ಕೊಬ್ಬಿನ ಆವೃಗುಗಳ ಸಮತೋಲಿತ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಲ್ಮನ್ ಮೀನು ಮತ್ತು ಅಂಕೋವಿ, ಮಕ್ಲೇರೆಲ್ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ಡೈನ್ ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಒಮೆಗಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದಿನ ದಿನಮಾನದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳ ಒದಗಿಸುವಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಆರೋಗ್ಯ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

