



## ಜ್ಯೂಸ್- ಜಂಕ್ ನಿಲ್ಲಿಸಿ

ಜಂಕ್ ತಿನಿಸುಗಳ ಜೊತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುದಿಯಲು ಜ್ಯೂಸ್ ಕೊಡುವುದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವಲ್ಲ. ಇದು ಪೋಷಕರು ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಒಳಿತಿಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಡುಕನ್ನೇ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.



ಬಾಯಿ ರುಚಿಯ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಮತ್ತು ಜ್ಯೂಸ್ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಫೇಸ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಆಗಲಿ ಬಾಟಲಿಯ ಜ್ಯೂಸ್ ಆಗಲಿ ಕೊಡಬಾರದು. 2ರಿಂದ 18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಂಪುಪಾನೀಯ ಅಥವಾ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ

ಸರಿಯಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳಿತು. ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಎನ್ನಲಾಗುವ ಸಿಹಿಪಾನೀಯಗಳು ಯಾವುದೂ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ.

ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಕೊಡುವುದಾದರೆ 2ರಿಂದ 5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 125 ಎಂಎಲ್‌ನಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನೀಡಬೇಕು. ಐದು ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 250 ಎಂಎಲ್ ನೀಡಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ತಾಜಾ ಆಗಿರಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಶೇಖರಿಸಿದ್ದೇ ಆಗಿರಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶೀತಲೀಕರಣಗೊಳಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಪಾನೀಯಗಳು ಹಾಗೂ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಎರಡೂ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

## ಡೆಂಗಿ ನಿಯಂತ್ರಕ ಆಹಾರ

ಡೆಂಗಿ ತಡೆಗೆ ದೇಹವನ್ನೇ ಅಡ್ಡಗೊಡೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅದು ಅನೇಕ ರೋಗರುಜಿನಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಡಯೆಟ್ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸದೃಢ ದೇಹವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಅಧಿಕ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ವೈರಸ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸೇನಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹವನ್ನು ರೋಗದ ಭಾದೆಯಿಂದ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲೂ ಕೂಡ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಗಂಧಕದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಸರನ್ನು ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗ ತಡೆಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಆಹಾರದ ಅರ್ಧ ಭಾಗವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಪಾಲಕ್ ಮೊದಲ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಮತ್ತು ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಪಾಲಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೈಬರ್ ಕೂಡ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಇದು ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಬಾದಾಮಿ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಇದು ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಹೊಂದಿದೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅರಿಶಿನ- ಶುಂಠಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್

MY BODY IS A  
REFLECTION  
OF MY LIFESTYLE

3  
ರಿಂದ  
6



ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ತೂಕವು ಅಥವಾ ದಪ್ಪವಾದ ದೇಹಾಕೃತಿ 1 ಅಥವಾ 2 ಅಂಗುಲಗಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುಮಾರು ಅಂಗುಲಗಳು ಅಥವಾ ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಈಗ ಅದನ್ನು ಒಂದೇ ಅಂಗುಲಗಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದರೆ ಅದು ಅಚ್ಚವಾದಿಲ್ಲ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ 3 ರಿಂದ 6 ಅಂಗುಲವರೆಗೆ ನ್ಯೂಟ್ರಿಸಿಮ್ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಿ ಸುಂದರವಾದ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ವೆಸಿಲ್ಲಾ ಫೇವರ್ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು.

ಮತ್ತು ನೀವು?  
ಆಯೂರ್‌ವಿನ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಸಿಮ್ ಪ್ಲಸ್



ವೆಸಿಲ್ಲಾ ಫೇವರ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಜಾಕೋಲೆಟ್ ಫೇವರ್



ಟೀನ್ಟೀಲ ನ್ಯೂಟ್ರೀಲ ಸ್ಲಿಮ್  
ಗ್ರೀನ್ ಟೀ