



ಎದೆಹಾಲೆಂಬ ಅಮೃತ!

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲೇ ಅಮೃತ. ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ವೈರಾಣು ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮಗು ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ದಾಖಲಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಸುರೇಶ್.

ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ...

ಮಕ್ಕಳ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧರ ಆರೋಗ್ಯ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅವರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಲು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳ ಸೇವನೆ, ಬೇಳೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆಯಾಯ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯ ಸೀಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಅರಿಶಿನ, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಊಟದ ಭಾಗವಾಗಿ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಬಳಸಿದರೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೂಡ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಹಾಲು ದಿನಾ ಮಕ್ಕಳು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಣಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಬಾದಾಮಿ, ಅಂಜೂರ, ವಾಲ್ಟನ್ ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರವೇ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನೂ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬಹುದು. ಹಾಗೇ ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೊಟ್ಟರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ಬಾಧೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಲವಲವಿಯಿಂದ ಇರಲು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಹಕಾರಿ. ■

