



ನಾಷ್ಟ್ರಾಗಿಯೇ ಮಾಂಸದಡಿಗಿ ಮಾಡುವುದು ತೀರಾ ಅಪರೂಪ.

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏನು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು? ತಾಯಿ ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಹುಳಿಯನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಬರೀ ಈ ಆಹಾರಗಳು ಸಮತೋಲಿತವಲ್ಲ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಿಲ್ಲಾ ದೊರಕುವ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು **unfertilised** ಆಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಜೀವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ಕಾಳುಗಳು (ಕಡಲೆಕಾಳು, ಹುರುಳಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಅಲಸಂದೆ, ಬಟಾಣಿ) ಉಸುಳಿ (ಗುಗ್ಗರಿ) ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವಾಗ, ಅಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕ ವಸ್ತುಗಳು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅವರ ಮುಂದೆ ಇಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಿವಿಧ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರ **porridge** ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ರಾಗಿ ಗಂಜಿ, ರವೆ ಗಂಜಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದೆ. ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯಲು ಹೋಗುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬೆಳಿಗಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ದೊಡ್ಡ ತಲೆನೋವು! ಈಗಂತೂ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲೂ ಫ್ಲಿಜ್, ಮೈಕ್ರೊ ಅವನ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಾಗ ಆ ತಾಯಿಯರ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ದಿನ ತಯಾರಿಸಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮಾರನ ದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಂದು ಅವರ ಮುಂದಿಟ್ಟರೆ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಚೀಸ್ (ಗೀಣ್ಣು), ರಾಗಿ, ರವೆ ಗಂಜಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಘಮ್ಲೆಯ ಸೇರಿಸಿದರೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಸುಲಭವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕರವೂ ರುಚಿಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಧಾನ್ಯಗಳ **porridge** ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಚಿಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಮೆಂತ್ ಸೊಪ್ಪು, ಮೂಲಂಗಿ ತುರಿ, ಎಲೆ ಕೋಸು, ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಾದಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಮಗು ತಿನ್ನುವಾಗ ಅವಸರಿಸಬಾರದು. ಗಡಿಬಿಡಿ ಒತ್ತಡಗಳ ಪರಿಸರ

ಸೃಷ್ಟಿಯಾದರೆ ಅದೇ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದು ಇಡೀ ದಿನದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅವರು ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಕಿವಿಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಪುರುಷರೂ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ, ಉಪಾಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರೂ ಸಹಾಯಕನ್ನು ಚಾಚಿದಾಗ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಪ್ರೀತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಸಾರಜನಕಗಳು (ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು), ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ದಕ್ಕಿ ಅವರ ದಿನದ ದುಡಿತಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುವ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರಗಳಾದ ಸಾಸೇಜ್‌ಗಳು, ಬೇಕನ್, ಹ್ಯಾಮ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ. ಈಗೀಗ ಜನ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಶಾಕಾಹಾರಕ್ಕೆ ವಾಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜನರಿಗೆ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪು (ಲೆಟ್‌ಸುಸ್) ಗಳ ಸಲಾಡ್‌ಗಳು ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಚೀನಾ, ಜಪಾನ್ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಬಳಿ ಇರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಬಳಕೆ ವ್ಯಾಪಕ. ಟೋಫು ಮುಂತಾದ ಸೋಯಾ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳಿದ್ದು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಕುರುಹುಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಪಾಹಾರ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಮೊಸರಂತೂ ಇರಲೇಬೇಕು. ಅದು **probiotic** ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ, ಸ್ನೇಹ ಭಾವದಿಂದ ನೆಲೆಸಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ?

ಇನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕು? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7-30 ರಿಂದ 8-30ರ ವರೆಗೆ ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ (ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಕೆಲವರು) ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಏಳದೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ತಮ್ಮ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತಾರೆ! ಇದು ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ.

ನಮ್ಮ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಮನೆಗೆಲಸಗಳಲ್ಲೇ ತಲೆನರಗಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ 11 ಗಂಟೆಯಾದರೂ ತಮ್ಮ ಉಪಾಹಾರದ ನೆನಪೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ! ಅದೂ ತುಂಬಾ ತಪ್ಪು. ದುಡಿಯಲು ಹೋಗುವ ಪುರುಷರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಕೂತು ಊಟ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಬೇಕು. ಬೇಗ ಎದ್ದು (6 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ) ಸ್ನಾನ, ಶೌಚಾದಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ನಾಷ್ಟ್ರ ಮಾಡುವುದು ಆದರ್ಶ ಕ್ರಮ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಏರುಪೇರಾದರೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ಉಪಾಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೇನೇ ಶೌಚಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏನೇ ಇರಲಿ, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ 'ಇಸ್ ಎ ಮಸ್ಟ್'. ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಭುಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವ ತರಾತುರಿಯೂ ಬೇಡ. ಸಮಾಧಾನ ಸಂತೋಷಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮ ಮೇಜಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಎಷ್ಟು ಜನ ದುಡಿದಿದ್ದಾರೆ! ಅವರಿಗೆ ಅಂದರೆ, ಆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದ ರೈತರಿಗೆ, ತಯಾರಿಸಿದ ಕೈಗಳಿಗೆ, ಅದನ್ನು ನಾವು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ದೈವಕ್ಕೆ ನಾವು ಆಭಾರ ಮನ್ನಣೆ ಮಾಡಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ವೇದ ಕಾಲಗಳಿಂದಲೂ ನಾವು ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಈ ಶ್ಲೋಕ ತುಂಬಾ ಸಮಂಜಸ.

'ಓಂ ಸಹನಾವವತು!
ಸಹನಾ ಭುನಕ್ತು
ಸಹ ವೀರ್ಯಂ ಕರವಾವಹೈ
ತೇಜಸ್ವಿ ನಾವಧೀತಮಸ್ತು
ಮಾ ವಿದ್ವಿಷಾವಹೈ
ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ'