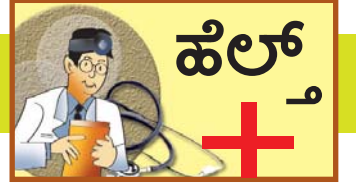


ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ



ವಯಸ್ಸು, ಉದ್ಯೋಗ, ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ದೇಹದಲ್ಲೂ ಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಇದು ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರು 30, 40, 50ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 30ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ : ಮಹಿಳೆಯರು ಉದ್ಯೋಗ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು, ಮನೆಗೆಲಸ ಏಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ 18 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ದೂರ ಇಡಬಹುದು. ಮಗು ಬಯಸುವವರು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಿತ್ಯ 400 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂನಿಂದ ನ್ಯೂರಲ್ ಟ್ಯೂಬ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ

ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಲುಬು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. 35ರ ನಂತರ ಎಲುಬಿನ ಸವೆತ ಶುರುವಾಗುವುದರಿಂದ 19-50ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಿತ್ಯ 1000 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಇರುವ ಸಿರೀಸ್ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಒಂದು ಕಪ್ ಸಾಕು.

ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಹುರುಳಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಹಾಲು, ಚೀಸ್, ಯೋಗರ್ಟ್‌ನಿಂದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪಡೆಯಬಹುದು.

40ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ : ನಾರಿನಂಶ, ಪೋಟಾಶಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಜೊತೆಗೆ ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯಿರುವ ಆಹಾರ. ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ

ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಋತುಬಂಧ ಸಮೀಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಟೈಪ್-2 ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ. 25 ಗ್ರಾಂ ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪೋಟಾಶಿಯಂ ಇರುವ 470 ಗ್ರಾಂ ತಿನಿಸು ನಿತ್ಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಧಾನ್ಯ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಯಿಂದ ಇದು ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ 1000 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವನೆ ನೆನಪಿರಲಿ. ಇಡೀ ಧಾನ್ಯದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಖಾದ್ಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆದು. (ಗೋಧಿ, ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ, ಓಟ್ಸ್, ಜೋಳ). ಎರಡು ಕಪ್ ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಓಟ್ಸ್.

ಕನಿಷ್ಠ 2 ಕಪ್ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳು, ಎರಡೂವರೆ ಕಪ್ ತರಕಾರಿ. ಸ್ವಾಬೆರಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿ.

ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಇದು ನಿತ್ಯ 2300 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮಿತಿ ಇರಲಿ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಯಾ ಹಾಲು, ಬ್ರೆಡ್‌ಕೋಲಿ ಸೇವನೆ ಯಿಂದ ಎಲುಬು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. 50ರ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ : ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಡಿ, ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಋತುಬಂಧ ದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಸಿದು ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ. ಜೊತೆ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಅಪಾಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ನಿಂದ ಋತುಬಂಧದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನೂ ದೂರ ಇಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 1500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂಗೆ ಏರಿಸಿ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಆಲೂ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಕೋಳಿ, ಸಿರೀಸ್. ಹಸಿರು, ಹಳದಿ ಹಾಗೂ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಜೋಳ, ಗೋಡಂಬಿ, ಸೇಬು, ಸೋಯಾ, ಬಾದಾಮಿ, ಬ್ರೆಡ್‌ಕೋಲಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಹಾಲು, ಚೀಸ್, ಯೋಗರ್ಟ್‌, ಸೊಪ್ಪು ಸೇವಿಸಿ.

ದ್ರಾಸನಾಳಿ ವಿಶೇಷಾಂಕ 2009

ಭಾವಲೋಕವನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಕಥೆಗಳು, ಹೊಸ ನಮೂನೆಯ, ಧ್ವನಿಪೂರ್ಣ ಕವಿತೆಗಳು, ವಿಶೇಷ ಹಾಗೂ ಬಹುಮಾನಿತ ಬರಹಗಳು, ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳ ಸಂಪುಟ.



- ▶ ಯಶವಂತ ಚಿತ್ತಾಲ, ಕುಂ.ವೀರಭದ್ರಪ್ಪ, ಕಂನಾಡಿಗ ನಾರಾಯಣ, ನಾ.ಮೊಗಸಾಲೆ ಅವರ ಅಪೂರ್ವ ಕಥೆಗಳು.
- ▶ ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಕಂಬಾರ, ಚಿನ್ನ ವೀರ ಕಣವಿ, ಬರಗೂರು ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ, ನಾ.ದಾಮೋದರ ಶೆಟ್ಟಿ, ಸುಕನ್ಯಾ ಮಾರುತಿ, ವಿಷ್ಣು ನಾಯ್ಕ ಮೊದಲಾದವರ ಕವಿತೆಗಳು.
- ▶ ಕಚಗುಳಿ ಇಡುವ ಪ್ರಬಂಧಗಳ ಮಾಲಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಪೋಣಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಅ.ರಾ.ಮಿತ್ರ, ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಪಾಟೀಲ.
- ▶ ರಮ್ಯಲೋಕವನ್ನು ಕಾಣಿಸುವ ಎಚ್.ಎಸ್.ಶಿವಪ್ರಕಾಶ್ ಅವರ ಕಿರುನಾಟಕ 'ನಟ್ಟಿರುಳಾಟ'.



- ▶ ಕನ್ನಡ ಹಾಗೂ ಬಾಲಿವುಡ್ ಸಿನಿಮಾದ ವಿದ್ವಾಂಸಗಳ ಸಮಗ್ರನೋಟ. ರಂಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಕಣಜ. ಟೀವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅವಲೋಕನ. ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕ, ವರ್ಣಮಯ ಪುಟಗಳು.



ವಿಲಾಸಿ ವಸ್ತುಗಳ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ 'ಮಾಯಾ ಬಜಾರ್' ಉಚಿತ ಕೈಪಿಡಿ.

ರೂ. 50

ಅಕ್ಕರ ಲೋಕದ ಹೊಸ ಮಿಂಚು

ಇದೀಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ...

■ ಸುದ್ದಿ