



ಫಿಟ್‌ನೆಸ್

ಬಫೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಲಿಮಿಟ್ ಇರಲಿ!



★ ಡಾ.ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಫೆ ಊಟ ಮದುವೆ, ಗೃಹಪ್ರವೇಶ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ, ಕಚೇರಿ ಮೀಟಿಂಗ್, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಬಫೆ ಎಂದೊಡನೆಯೇ ವಿವಿಧ ಕೌಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ತರಹೇವಾರಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಸಿಹಿ, ಖಾರ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರೇ ತಿಂಡಿಪೋತರಿಗೆ ಖುಷಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು ಮೆದುಳು ಸಂಜ್ಞೆ ನೀಡಿದರೂ ನಿಲ್ಲಿಸದೆ, ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತುರುಕಿಕೊಂಡರೇ ಇವರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ. ಆದರೆ ದೇಹ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ? ಮನೆಗೆ ಮುಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಡವಾದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರದ ಪರಾಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭ. ಸಾಲು ಸಾಲು ತೇಗು, ಎದೆಯುರಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು.

ಅದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕೆಂದಿರುವವರು, ತೂಕ ಏರಿಬಾರದು ಎನ್ನುವವರಿಗಂತೂ ಬಫೆ ಎಂದರೆ ದುಃಸ್ವಪ್ನವೇ ಸರಿ. ತಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ಖಾದ್ಯಗಳು, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರಿಂಗಳು ಕಣ್ಣುಮುಂದೆ ಇರುವಾಗ ಮನಸ್ಸು, ನಾಲಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹೊಟ್ಟೆಬಿರಿ ಉಂಡ ನಂತರದ ಕಷ್ಟ

ಬಫೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ ಬಂದ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿದಂತಾಗುವುದು, ಹುಳಿತೇಗು ಬರುವುದು, ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಂತಿ, ತಲೆನೋವು... ಇಂತಹ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳಷ್ಟೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಬಿರಿ ಊಟ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಭವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು. ಜತೆಗೆ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ನೋವನ್ನೂ ಅಲಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಜಾಸ್ತಿ ಊಟ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಪಘಾತದ ಸಂಭವವೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಗುರುತಿಸಿವೆ.

ಇನ್ನು ದೇಹತೂಕದ ಸಂಬಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗಂತೂ ಬಫೆಯಲ್ಲಿ ಎರ್ರಾಬಿರಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುವ ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದಂತೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಏಕೆ ಸಲ್ಲ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಊಟ ಮಾಡಿದ್ದು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಮೂರು ಗಂಟೆ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಬಿರಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ 8-12 ಗಂಟೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೃದಯ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ ನಾಲ್ಕು

ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ 'ಮೇಯೋ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್'ನ ಸಂಶೋಧಕ ಡಾ.ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋ ಲೋಪೇಜ್ ಜಿಮೆನೇಜ್.

ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಜರತ ಕರುಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪಿತ್ತರಸ ಸ್ರವಿಸಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಹಾಗೂ ಕರುಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಸಣ್ಣ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಿತ್ತಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆಯೆಲ್ಲದೆ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರದ ತುಣುಕುಗಳು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ವಿಪರೀತ ತುಂಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಹರಿದು ಹೋದ ಅಪರೂಪದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಇವೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಬಫೆಗೆ ಹೋಗಲೇಬಾರದೇ? ಹೋಗಿ, ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಜತೆ ಸವಿಯಿರಿ. ಆದರೆ ಈ ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಪು ನೆನಪಿರಲಿ.

★ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಬಫೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಖಾದ್ಯ ಯಾವುದು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯದ್ದು ಯಾವುದು ಹಾಗೂ ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಏನೂ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಹಾಗೂ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಂಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಯಾವುದು ನಿಮಗೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಏನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದಕ್ಕಿಂದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಪ್ಲೇಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೇಕಾದಷ್ಟೇ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ನಿಮ್ಮ ಪ್ಲೇಟ್ ಅನ್ನು ಹಸಿ ಸೂಪ್ಪು, ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿಲ್ಲದ ಡ್ರೈಸಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಸಲಾಡ್‌ನಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲೇ ಸಲಾಡ್ ತಿಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗ ಇರದೇ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯುಕ್ತ ಖಾದ್ಯ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಖಾದ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಇಷ್ಟವಾದ ಒಂದು ಖಾದ್ಯವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸವಿಯಿರಿ.

★ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಿದ, ಲೇಪಿಸಿದ, ತ್ರೀಯುಕ್ತ ಸೂಪ್ ಹಾಗೂ ಸಲಾಡ್, ತ್ರೀಂ, ಚೀಸ್, ಸಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಅಥವಾ ನೀವು ಆಗಾಗ ತಿನ್ನುವ ಖಾದ್ಯದ ಬದಲು ಅಪರೂಪದ ಪದಾರ್ಥ ಬಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಫೆಯ ಮಜಾ ಸವಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

★ ಒಂದು ಪ್ಲೇಟ್ ಸಲಾಡ್, ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ಲೇಟ್ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರಿಂ ತಿಂದರೆ ಮುಗಿದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

★ ಸೋಡಾ, ಐಸ್ ಟೀ, ಜ್ಯೂಸ್, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪಾನೀಯ ಇಟ್ಟರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಗ್ಲಾಸ್ ಕುಡಿಯಿರಿ; ಉಳಿದಂತೆ ನೀರನ್ನಷ್ಟೇ ಕುಡಿಯಿರಿ.

★ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಜತೆ ಪ್ಲೇಟ್ ತುಂಬ ಹಣ್ಣು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

(ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು)