



# ಚಳಿಗಾಲ; ಮೈ ಭಾರ!

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು ಜಡದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಥಂಡಿ ವಾತಾವರಣ ಆಲಸ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ರುಚಿಕರವಾದ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಇದು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಚೈತ್ರಾ

**ಹೊರಗೆ** ಮೋಡ ಕವಿದ ವಾತಾವರಣ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೈ ನಡುಗಿಸುವ ತಣ್ಣನೆ ಗಾಳಿ. ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಲು ಬೇಸರ. ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದ್ದು ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಾ ತಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಬಜ್ಜಿಬೋಂಡ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಗುಟುಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ ಸ್ವರ್ಗಸುಖ! ನಿಜ; ಆದರೆ ಈ ಸ್ವರ್ಗಸುಖವೇ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು; ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ತೂಕ, ನಾವು ಏನು ಎಷ್ಟು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ, ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದರಿಂದ ತೂಕದಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಆಹಾರ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ ತಗ್ಗಿ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಬೆಚ್ಚಗಿರಲು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚು. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬಾಯಿ ರುಚಿಯಾದ ಕರಿದ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ

ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಅದು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಜೆ, ಹೊಸವರ್ಷದ ಸಂಭ್ರಮ, ಪ್ರವಾಸ, ನಂಟರಿಷ್ಟರ ಆಗಮನ ಇದೆಲ್ಲದರ ಜತೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ಆಹಾರವೂ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸೇರಿ ಸಂತಸ ಪಡುವಾಗ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚು. ಗಾಳಿಯಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದಾಳಿಂಬೆ, ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಲೆ, ಕಿವಿ, ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಜಡ್ಡಿನ ತಿಂಡಿಗಳು ಚಳಿಗೆ ರುಚಿ ಎನ್ನಿಸಿದರೂ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಎದೆ ಉರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕರಿದ ಆಹಾರದ ಬದಲು ಆವಿಯ ಮೂಲಕ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಓಂ ಕಾಳು, ಮೆಂತ್ಯೆ ಮುಂತಾದ ಮಸಾಲೆಗಳು