



ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯ

■ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೂ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇರೆಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಿಗಿಂತ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕಡೆಗೂ ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವ ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪಠ್ಯಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವೇ ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಚಳಿಯ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಹದವಾಗಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೂಕ್ತ?

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ: ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಬಳಕೆ ಸೂಕ್ತ. ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ, ವಡೆ, ಪೂರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಉದ್ದಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಂಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ,

ಪಠ್ಯಾಹಾರ, ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇಲ್ಲದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು ಯಾವ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಾಗ ಹಾಗೂ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗುವಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸೂಪ್, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸಾರು, ಕಷಾಯ, ಹುಗ್ಗಿ, ಗುಗ್ಗರಿ, ಕೆಂಡದ ರೊಟ್ಟಿ, ಎಲಚಿ ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲವೂ ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವ ಆಹಾರ. ಜೊತೆಗೆ ಬಿಸಿನೀರನ್ನೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

