

# ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯಿರಿ!

ಕಾರ್ನಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಬ್ರಿಯಾನ್ ವಾನ್‌ನಿಂಕ್ ಬರೆದಿರುವ 'ಮೈಂಡ್‌ಲಿಸ್ ಈಟಿಂಗ್' ಪುಸ್ತಕದ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ:

- ಚಿಕ್ಕ ಊಟದ ತಟ್ಟೆ ಬಳಸಿ: ದೊಡ್ಡ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೇ ಆಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಬಡಿಸಿದ ಅನ್ನ, ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೊಡ್ಡ ತಟ್ಟೆಯ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ತಟ್ಟೆ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ, ಪ್ರಯೋಜನ ದೊಡ್ಡದು.
- ಸಿಂಭರಿತ ಯಾವುದೇ ಪಾನೀಯ ಅಥವಾ ಖೀರು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅಗಲ ಕಿರಿದಾದ ಉದ್ದನೆಯ ಗಾಜಿನ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕಪ್ ದೊಡ್ಡದು ಹಾಗೂ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದ್ದೇವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಊಟದ ಟೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಗಾಜಿನ ಕರಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಾಚುವಂತಿರಲಿ.
- ಕರಿದ, ಉಪ್ಪಿನ ಮತ್ತು ಸಿಹಿಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸ್ಟೀಲ್ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಫ್ರಿಜ್ ಅಥವಾ ಕಪಾಟಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಕಂಡರೆ ತಕ್ಷಣ ತಿನ್ನುವ ಆಸೆ ಮೂಡುವುದರಿಂದ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಕರಡಿಗೆಯಲ್ಲಿಡಿ. ತಿನ್ನುವಾಗ ಬೇಗ ಮುಗಿಯಲಿ ಎಂಬ ಭಾವ ಮೂಡಿ ಅವು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಸಂಜೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಹೊರಟರೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.



ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಸುಳಿವು ಸಹ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಪಾನೀಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಯಿಸಿದ್ದರಷ್ಟೆ. ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನವೇನೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಸಾವಿರಾರು ಜನರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದು, ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದು ಹಸಿವಾಗಿದ್ದಾಗ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತವೆನಿಸಿದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವಷ್ಟು ವ್ಯವಧಾನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನು ಕೈಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಚಿಪ್ಸ್, ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಖರೀದಿಸಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಿಂಡಿಗಳು ಫೋನ್ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೇ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇಂದು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯೇ ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಹಂತ ತಲುಪಿದ್ದೇವೆ.

## ನಾವು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ, ಏನೇನು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿವೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲೆವು. ಆದರೂ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

1. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಯಾವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲೂ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಮತವಿಲ್ಲ.
  2. ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ.
- ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಸಪ್ತರ್ಯಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಸಾಲೆಗಳ ಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯವನ್ನು ತಣಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರದ ತಯಾರಿಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮಸಾಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಇಂಗು, ಕರಿಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹೊಸ ರಸಾನುಭವಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.
- ಇಲ್ಲಿವೆ ಎರಡು ಉಪಾಯಗಳು:

1. **Outer Ring** ಉಪಾಯ: ಮಾಲ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಧಾನ್ಯಗಳು, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಾಳುಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ (**inner ring**) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುವ ಹಾಗೆ, ಅಂದವಾಗಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ, ಮೊದಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ.

2. ಎರಡನೇ ಬಾರಿಯ ಆಯ್ಕೆ: ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯವನ್ನು ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಬೇಕೆನಿಸುವುದು ಸಹಜ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತವಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಅಪರಾಧಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪಫ್, ಸಮೋಸಾ, ಕೇಕ್, ಮಿರ್ಚಿ ಬಜಿ, ಕಾಂದ ಬಜಿಯನ್ನೋ ಸವಿಯೋಣ. ಆದರೆ ಮುಂದಿನ ಸುತ್ತಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರೋಣ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಪಾನ್ ಅಗಿಯುವುದೋ, ಚಕ್ಕುಲಿ ಮೆಲ್ಲುವುದೋ ದೈನಂದಿನ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಒಂದು ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗ. ಒತ್ತಡವಿದ್ದಾಗ ಮೆದುಳು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಾದ ಒಪಿಯೋಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂರೋ ಪೆಪ್ಟೈಡ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದ ದಿನ, ಜನ ವಿರಳ. ಅಹಾರದಂತೆ, ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು, ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಅರಗಿಸುವ ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳು. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ದೇಹದ ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಬೇಡಿಕೆ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ.

ಚಿಕ್ಕದಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಹೊಸತನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.