



ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಗುಟ್ಟು

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಇಡೀ ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ.

■ ಯು.ಎ.

ಬೆಂಬಲಿಗರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಟೀ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ತಿಂಡಿ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನದೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಮತ್ತೂ ಕೆಲವರು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವವರು. ಡಯಟ್ ಮಾಡುವವರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವೇ ವಿಭಿನ್ನ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ತಿನ್ನುವಂಥದ್ದು ಉಪಾಹಾರ ಎಂದರೆ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ರೈಸ್ ಐಟಂ.. ಹೀಗೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲೇ ಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ದಿನದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಮರುದಿನ ಎದ್ದ ಮೇಲೆ ದೇಹ ಆಹಾರ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಮಲಗುವ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮೊದಲೇ ತಿಂದಿದ್ದರೂ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವಷ್ಟರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಅಂತರ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಆಹಾರವೇ ಬೇಕು.

ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಎಲ್ಲವೂ ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ಆದರೆ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಮೊದಲ ಆಹಾರ ಎಂದು ಸೇವನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಇದೀಗ ಚಳಿಗಾಲವಿದ್ದು, ತಿನ್ನುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಾರ್ಥವೂ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೇ ಒಳಿತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಬಳಿಕ ಇಡೀ ದಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ

'ಹಸಿವು ನೀಗಿಸಲು ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು ಸಹಾಯಕ. ಇದು ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಲು



ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ, ತೂಕ ಏರುವುದನ್ನೂ ತಡೆಯಬಹುದು.

-ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಜ್ಞ

ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಹಿತಮಿತವಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು

ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಜ್ಞ ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್.

'ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ, ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಡಬಹುದು, ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಧಾನ್ಯ, ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ತರಕಾರಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಬದಲಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಓಟ್‌ಮೀಲ್, ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ದೋಸೆ, ಫ್ರೂಟ್‌ಸಲಾಡ್, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ತರಕಾರಿ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್, ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿಂಡಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳಿತು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರಬೇಡಿ' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಈ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಜ್ಞ. ■