



**ನಾವು  
ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು  
ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು?**

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

# ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ



ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ,

ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೨.

**NAAVU AAROGYAVAGIRALU NAMMA AAHAR HEGIRBEKU?**  
**(VYDYAKIYA SAHITYA MAALE)** : by Dr.N.Someswara ,Published  
By : *Balavantarao Patil*, Administrative Officer, Kannada Pustaka  
Pradhikara, Kannada Bhavana, J.C.Road, Bengaluru - 560 002.

© ಈ ಆವೃತ್ತಿಯ ಗ್ರಂಥಸ್ವಾಮ್ಯ - ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೧೦

ಪುಟಗಳು : xiv + ೧೮೦

ಬೆಲೆ : ₹ ೮೦.೦೦

ಪ್ರತಿಗಳು : ೧೦೦೦

First Print : 2010

Pages : xiv + 180

Price : ₹ 80.00

Copies : 1000

ಪ್ರಕಾಶಕರು:

ಬಲವಂತರಾವ್ ಪಾಟೀಲ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ.ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು

ಮುದ್ರಕರು:

ಮೆ|| ಪ್ರಿಂಟ್ ಪಾರ್ಕ್

೧೪೯೬/೪, ೩ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮರಿಯಪ್ಪನಪಾಳ್ಯ,

ಶ್ರೀರಾಂಪುರಂ ಅಂಚೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೨೧

ದೂ:೦೮೦-೨೩೪೨೨೮೩೮

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

---

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಸಂಚಾಲಕರು

ಬಲವಂತರಾವ್ ಪಾಟೀಲ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಡಾ|| ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಡಾ|| ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ

ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ

## ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡಾ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ಈ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರಲು ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ|| ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ ಡಾ|| ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ, ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ

ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ:

ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಬಲವಂತರಾವ್ ಪಾಟೀಲ, ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಮುಕುಂದನ್, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬುಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.



ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ  
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

## ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

ಯಾವುದೇ ಜೀವಿ ಬದುಕಲು ಆಹಾರ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಬೆಳೆಯಲು, ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳಿಂದಲೇ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಗಾದೆಮಾತು, ನಾವು ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವೇ ಅಮೃತ ಆಹಾರವೇ ವಿಷ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಆಯಸ್ಸನ್ನು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿದರೆ, ಕೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರ ನಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಂದು, ನಮ್ಮ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಒಂದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ. ಒಂದೊಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೇವನೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಅಸಹ್ಯವನ್ನು ತರಿಸಬಲ್ಲದು. ಊಟ ತನ್ನಿಚ್ಛೆ ನೋಟಿ ಪರರಿಚ್ಛೆ ಎಂಬ ನಾಣ್ಯದಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಮೂಲ ಎರಡು. ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು. ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಶ್ರೇಷ್ಠವೇ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರ ಶ್ರೇಷ್ಠವೇ ಎಂದು ಇಂದಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನ ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬಲ ಪುಷ್ಟಿಗೆ ಮಾಂಸಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ಕೊಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಮೂಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ತಿನ್ನಬೇಕೇ. ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯಾದದ್ದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗಿರಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿ ಹತ್ತಿಸುವ ಅನೇಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಗಳು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ,

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯುಂಟಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವಂತೆ, ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ರೋಗಗಳ ರಾಜ 'ಬೊಜ್ಜು' ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವ.

ಮಲಿನಗೊಂಡ ಆಹಾರ - ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಲವಾರು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಂತಿ ಬೇಧಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಪೊಲಿಯೋ, ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ಗಳಂತಹ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳವರೆಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಲರಾ, ಆಮಶಂಕೆಯಂತಹ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಜನರ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತೆಗೆಯಬಲ್ಲವು. ವಿಷವೇರಿಕೆ (Food Poisoning) ಯಿಂದ ನಿತ್ಯ ಅನೇಕರು ತೀವ್ರವಾಗಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾಗಿ, ಸಾವನ್ನೂ ಅಪ್ಪಬಹುದು.

ದೂರೆಯುವ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ, ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಹಾಲು, ಮಾಂಸಗಳಿಂದ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗಬಾರದು. ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಎಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು. ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಾಗ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವಾಗ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ನಾವು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಜನರಿಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತರು. ಬೆಂಗಳೂರು ದೂರದರ್ಶನ ಚಂದನದಲ್ಲಿ ಥಟ್ ಅಂತ ಹೇಳಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾತಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಲೇಖಕರು. ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ಹಾಗೂ ಸಂವಹನಕಾರರು. ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣೀಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಉಣ ಬಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಓದಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಈ ಪುಸ್ತಕ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ವೈದ್ಯಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಕರ ಗ್ರಂಥವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಇಂತಹ ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು, ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಾಲೆಗೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರರಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗೆ ಹೊಸತಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಸ್ತಕಗಳು ೧೯ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲೇ ಹೊರಬಂದವು. ವೈದ್ಯ



ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಡಾ.ಎಂ.ಶಿವರಾಂ. ಡಾ: ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ, ಡಾ|| ಡಿ.ಎಸ್. ಶಿವಪ್ಪ ಡಾ|| ಡಿ.ವಿ.ರಾವ್, ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ್, ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್, ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಡಾ|| ಎಚ್.ಡಿ.ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ, ಡಾ|| ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವರ ಕೊಡುಗೆ ಅಪೂರ್ವವಾದದ್ದು. ಇದುವರೆಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ೨೦೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವುದು ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮಾತ್ರ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಾಗಾಲೋಟದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು, ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಂದಾಚಾರಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಜನಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವ ಈ ಮಾಲೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ಅನುಕರಣಾರ್ಹವಾದದ್ದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಯಾದ ಶ್ರೀ ಬಲವಂತರಾವ್ ಪಾಟೀಲ ಹಾಗೂ ಅವರ ಬಳಗದವರನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಅವರ ಕೊಡುಗೆ ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾದದ್ದೆಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

'ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಬೇಕೆಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದೇಶ-ಸಂತಾನವರ್ಧನೆ. ತನ್ನ ಸಂತಾನವನ್ನು ಹೆರಲು, ಹೆತ್ತ ಸಂತಾನವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಜೀವಿಯು ಬದುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬದುಕಲು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಜೀವಿಯು ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಜೀವಿಯು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಜನರು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ನರಳುವ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಬೊಜ್ಜು ಎಂದರೆ ರೋಗಗಳ ರಾಜ. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೈಡ್ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕೀಲು ಬೇನೆ, ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳು-ಹೀಗೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಆರಂಭವಾಗಲು ಬೂಜು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಅನೇಕ ಮುಂದುವರೆದ ಹಾಗೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಒಡ್ಡಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬಾಳುವ ಕಲೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. ನಿಜ. ಆದರೆ ಹಣವೊಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತೂ ನಿಜ. ಇರುವ ಹಣದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವನ್ನು ಯುಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು

ನಾಶವಾಗದಂತೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದೂ ಸಹಾ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ, ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಹಾಗೂ ಒಂದು ದೇಶದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು? ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕು? ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಒತ್ತನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

'ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಹಾಗೂ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪದಾಕರಾದ ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯನವರಿಗೂ, ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾ||ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಗೂ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿ ಶ್ರೀ ಬಲವಂತರಾವ್ ಪಾಟೀಲ್ ಹಾಗೂ ಮುದ್ರಕರಾದ ಮೆ|| ಪ್ರಿಂಟ್ ಪಾರ್ಕ್ ಅವರಿಗೂ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞ.

ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

೦೧.೦೧.೦೧

## ಪರಿವಿಡಿ

- 
- |  |         |
|--|---------|
| ೧. ಅಧ್ಯಾಯ-೧: ಕೃಪೆಯಿಂದ ಪೊರೆಯೋ ಜಗದಾದಿ ದೇವ    | ೧-೬     |
| ೨. ಅಧ್ಯಾಯ-೨: ನಮ್ಮ ದೇಹ ರಚನೆ                 | ೭-೧೦    |
| ೩. ನಮಗೆಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು?                    | ೧೧-೫೪   |
| ೪. ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ನಮಗಂತಹ ಆಹಾರ ಬೇಕು?     | ೫೫-೯೨   |
| ೫. ಆಹಾರದಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ                       | ೯೩-೧೧೪  |
| ೬. ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು? | ೧೧೫-೧೭೮ |

ಅಧ್ಯಾಯ - ೧

## ಕೃಪೆಯಿಂದ ಪೊರೆಯೋ ಜಗದಾದಿ ದೇವ!

'ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸುವಃ ತತ್ ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ಧಿಯೋ  
ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್'

- ೩.೬೨.೧೦ ಋಗ್ವೇದ

"Let us adore the supremacy of that Divine Sun, the Godhead, who  
illuminates all, who recreates all, from whom all proceed, to whom all  
must return, whom we invoke to direct our understanding aright in our  
progress towards his holy seat"

-3.62.10 Rig-Veda (Translation : Sir William Jones)

'ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಬೆಳಗುವ ಜಗದ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟು-ಬದುಕು-ಸಾವನ್ನು ನೀಡುವ, ಓ  
ಸೂರ್ಯ ದೇವನೆ! ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅರಿವಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡು'

-೩.೬೨.೧೦ ಋಗ್ವೇದ

ಅನ್ನದೇವರಿಗಿಂತ ಇನ್ನು ದೇವರು ಇಲ್ಲ

ಅನ್ನಕಿಂ ಹಿರಿದಾವುದಿಲ್ಲ ಲೋಕಕ್ಕೆ

ಅನ್ನವೇ ದೈವ ಸರ್ವಜ್ಞ||

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಸೌರಮಂಡಲ. ಸೌರಮಂಡಲದ ಮೂರನೆಯ ಗ್ರಹ ಭೂಮಿ.  
ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೫ ಲಕ್ಷ ವಿವಿಧ ಜೀವಿಗಳಿವೆ ಎಂದು ಒಂದು  
ಅಂದಾಜು. ೧೦-೧೦೦ ದಶಲಕ್ಷ ಜೀವಿಗಳು ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ  
ಜೀವಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಬದುಕುತ್ತವೆ, ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಹುಟ್ಟು, ಬದುಕು ಹಾಗೂ  
ಸಾವು ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಕ್ರ. ಪ್ರತಿದಿನ ಜೀವಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಜೀವಿಗಳು  
ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ನಿರಂತರ ಕರ್ಮ. ಮನುಷ್ಯರಾದ ನಾವು,  
ಭೂವಾಸಿಗಳಾಗಿರುವ ಕಾರಣ, ನಾವೂ ಸಹಾ ಈ ಕರ್ಮಚಕ್ರದ ಒಂದು  
ಭಾಗವಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಭೂಚರಗಳ ಹುಟ್ಟು, ಬದುಕು ಹಾಗೂ ಸಾವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಒಬ್ಬ ಭಗವಂತನಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಕೆಲವರ ನಂಬಿಕೆ. ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅಂತಹ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ನಂಬಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ಹುಡುಕ ಹೊರಟರೆ, ನಮಗೆ ಕೇವಲ ಸೂರ್ಯ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸೂರ್ಯನು ಭೂಮಿಯ ಎಲ್ಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೆ ಜೀವವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಎಲ್ಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಬಹುಶಃ ಅವನೇ ಈ ಎಲ್ಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳ ಸಾವಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು!

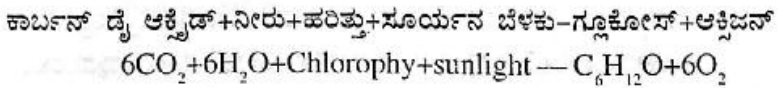
ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯು ಸುಮಾರು ೪.೭ ಬಿಲಿಯನ್ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹುಟ್ಟಿತು. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು ೩.೭ ಬಿಲಿಯನ್ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮೊದಲ ಜೀವಕೋಶವು ರೂಪುಗೊಂಡಿತು. ಸುಮಾರು ೧.೬೫ ದಶಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮನುಷ್ಯನು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡನು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವಿಜ್ಞಾನ. ಭೂಮಿಯ ಅಖಂಡ ಜೀವರಾಶಿಯ ಉಗಮವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ವಿಕಾಸವನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಾರೆ ನೋಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೆ ಆ ಸೂರ್ಯನೇ ಆಧಾರ. ಅವನೇ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಅನ್ನ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಪೊರೆಯುತ್ತಿರುವ 'ಜಗದಾದಿ ಜೀವ' ಎಂಬುದನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಸಹಾ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಮನಗಾಣಬಹುದು.

**ಸೂರ್ಯ :**

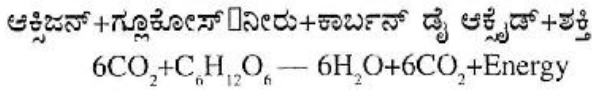
ಸೂರ್ಯನು ಒಂದು ನಕ್ಷತ್ರ. ಸೂರ್ಯನ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪರಮಾಣುಗಳು ಒಂದು ಹೀಲಿಯಂ ಪರಮಾಣುವಾಗಿ ಸಂಯೋಗವಾಗುವಾಗ (ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಾರ್ ಫ್ಯೂಷನ್) ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕು ಇಡೀ ಸೌರಮಂಡಲವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಭೂಮಿಯನ್ನೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹ ವಿಷಯ.

- \* ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಅಸಂಖ್ಯ ಗಿಡ ಮರಗಳಿವೆ.
- \* ಗಿಡಮರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಸಿರಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಸಿರಿಗೆ ಕಾರಣ ಹರಿತ್ತು (ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್) ಎಂಬ ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು. ಈ ಹರಿತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು.

- \* ಹಸಿರು ಗಿಡಮರಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- \* ಬೇರು ನೆಲದಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಗಿಡಮರಗಳ ಹಸಿರು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.
- \* ಈ ಎಲ್ಲವು ಸೇರಿ 'ದ್ಯುತಿ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ' (ಫೋಟೋಸಿಂಥೆಸಿಸ್) ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸುವ ಹಾಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.



- \* ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯು ಈಗ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚಯವಾಗಿದೆ. ಹಲವು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಣುಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಪಿಷ್ಟ (ಸ್ಯಾಚ್)ವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇದುವೇ ಸಸ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲ ಆಹಾರ. ಗಿಡಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಕಾರಣ. ಇವನ್ನು 'ಉತ್ಪಾದಕರು' (ಪ್ರೊಡ್ಯೂಸರ್ಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.
- \* ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಹಸಿರು ಗಿಡಮರಗಳು, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯ ಕೇವಲ ೧೦% ರಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ರೂಪದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಲ್ಲವು. ಉಳಿದ ೯೦% ಭಾಗವು ಶಾಖದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭೂಮಂಡಲ ಪೂರ್ಣ ಹರಡಿಹೋಗುತ್ತದೆ.
- \* ಹಸಿರು ಗಿಡಮರಗಳು ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ೦%ರಷ್ಟನ್ನು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಕೋಶೀಯ ಉಸಿರಾಟ'ವನ್ನು (ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ರೆಸ್ಪಿರೇಷನ್) ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಉರಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಹರಿಸಿ, ತಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಹಾಗೆ ಸೂಚಿಸಬಹುದು.



- \* ಹಸಿರು ಗಿಡಮರಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವ ೧೦% ಆಹಾರವನ್ನು ಇತರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- \* ಹಸಿರು ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕುವ ಜೀವಿಗಳಿವೆ. ಉದಾ: ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ, ಮೇಕೆ, ಕುರಿ, ಕುದುರೆ, ಆನೆ, ಜಿರಾಫೆ, ಇಲಿ, ಮನುಷ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವೆಲ್ಲವು ಬಳಕೆದಾರ ಜೀವಿಗಳು (ಕನ್‌ಸ್ಯೂಮರ್ಸ್).
- \* ಉತ್ಪಾದಕರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಿಂದು ಬದುಕುವ ಜೀವಿಗಳನ್ನು 'ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬಳಕೆದಾರರು' (ಪ್ರೈಮರಿ ಕನ್‌ಸ್ಯೂಮರ್ಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಇವನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಜೀವಿಗಳು (ಹರ್ಟಿವೋರ್ಸ್) ಎಂದೂ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದುಂಟು.
- \* ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬಳಕೆದಾರ ಜೀವಿಗಳು, ಉತ್ಪಾದಕರಿಂದ ಪಡೆದ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ತಮ್ಮ ಬದುಕು, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಶಾವಿರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ೧೦%ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.
- \* ಒಬ್ಬ ಬಳಕೆದಾರ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಬಳಕೆದಾರರನ್ನು ತಿಂದಾಗ, ಆ ಎರಡನೆಯ ಬಳಕೆದಾರನನ್ನು 'ದ್ವಿತೀಯಕ ಬಳಕೆದಾರ' (ಸೆಕಂಡರಿ ಕನ್‌ಸ್ಯೂಮರ್ಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು (ಕಾರ್ನಿವೋರ್ಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಉದಾ: ಇಲಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಹಾವು, ಜಿಂಕೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಹುಲಿ, ಮೇಕೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮನುಷ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ. ದ್ವಿತೀಯಕ ಬಳಕೆದಾರರು ತಾವು ಗಳಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೯೦%ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಾವೇ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಉಳಿದ ೧೦%ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿರುತ್ತವೆ.
- \* ದ್ವಿತೀಯಕ ಬಳಕೆದಾರನನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕುವ ತೃತೀಯಕ ಬಳಕೆದಾರನೂ ಜೀವಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟು. ಉದಾ: ಹಾವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಹದ್ದು! ಹಾವು ಇಲಿಯನ್ನು ತಿಂದು ತಾನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ೯೦%ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಾನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಉಳಿದ ೧೦%ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹದ್ದಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.



\* ಹದ್ದು ಸತ್ತ ನಂತರ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹದ್ದಿನ ದೇಹವನ್ನು ಕೊಳೆಯಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಮಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಬೆರೆಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಆ ಅಣಬೆಯು ಹದ್ದಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದ ೧೦%ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಉಳಿದ ೯೦% ಶಕ್ತಿಯು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಪಾಲಾಗಿರುತ್ತದೆ! ಇಲ್ಲವೇ ಇತರ ಸಸ್ಯಗಳ ಬೀಜಗಳು ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಗೊಬ್ಬರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ಹುಟ್ಟನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ಸೂರ್ಯನು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವರಾಶಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಬಹುಶಃ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಮನಗಂಡಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಸೂರ್ಯನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡು ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು.

ಮನುಷ್ಯನ ಮಿಶ್ರಾಹಾರಿ. ಉತ್ಪಾದಕ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬಳಕೆದಾರನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಮೇಕೆ, ಕುರಿ, ಹಂದಿ, ದನಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿ ದ್ವಿತೀಯಕ ಬಳಕೆದಾರನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾರುವ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಮಾಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ತೃತೀಯಕ ಬಳಕೆದಾರನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ.

**ವಿನಾಶ :**

ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮತೋಲನವಿದೆ.

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಉತ್ಪಾದಕರಿರಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಥಮಿಕ, ದ್ವಿತೀಯಕ ಹಾಗೂ ತೃತೀಯಕ ಬಳಕೆದಾರರಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಮತೋಲನವಿರುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯರಾಶಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ, ಅವನ್ನು ತಿಂದು ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಅವುಗಳ ನಡುವೆಯೇ ನಡೆಯುವ ಹೋರಾಟ, ಅಪಘಾತ

ಹಾಗೂ ರೋಗರುಜಿನಗಳು (ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ವೈರಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಕಾರಕಗಳು) ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯನು ದುರಾಸೆ ಖೇಡಿತ! ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಅವನ ಸ್ವಯಂ ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪರಿವೆ ಅವನಿಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ!

ಅಧ್ಯಾಯ - ೨  
ನಮ್ಮ ದೇಹ ರಚನೆ

ಅಟ್ಟಿ ಹರಿದಾಡುವುದು| ಒಟ್ಟಿ ಹೆತ್ತಾಡುವುದು|  
ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ನಗುವುದು ಧಾನ್ಯದಾ|  
ಹೊಟ್ಟು ಕಾಣಯ್ಯ ಸರ್ವಜ್ಞ||

ನಮ್ಮ ದಾರ್ಶನಿಕರು ಮಾನವ ದೇಹವು ಮೂಳೆ ಮಾಂಸಗಳ ತಡಿಕೆ ಎಂದರು. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಪೃಥ್ವಿ, ಆಪ್ತ, ತೇಜಸ್ಸು, ವಾಯು, ಆಕಾಶಗಳೆಂಬ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಸಾರಿದರು. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಪರಮಾಣುಗಳಿಂದ, ಪರಮಾಣುಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಅಣುಗಳಿಂದ, ಅಣುಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ರೂಪಿಸಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ, ಜೀವಕೋಶಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ರೂಪಿಸಿರುವ ಊತಕದಿಂದ, ಊತಕಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ರಚಿಸುವ ಅಂಗದಿಂದ, ಅಂಗಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ರೂಪಿಸಿರುವ ಅಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ, ಅಂಗವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ನಮ್ಮ ಒಡಲನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ.

**ಪರಮಾಣುಗಳು:**

ನಮ್ಮ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಪರಮಾಣುಗಳಿವೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ.

ಮೂಲವಸ್ತು	ಪ್ರಮಾಣ (% ವಾರು)	ಪ್ರಮಾಣ (ಕೆಜಿ)
ಆಕ್ಸಿಜನ್	೬೫	೪೩
ಕಾರ್ಬನ್	೧೮	೧೬
ಹೈಡ್ರೋಜನ್	೧೦	೭
ನೈಟ್ರೋಜನ್	೩	೧.೮

ಕ್ಯಾಲಿಯಂ	೧.೫	೧.೦
ಫಾಸ್ಪರಸ್	೧	೦.೭೮೦
ಪೊಟಾಷಿಯಂ	೦.೨೫	೦.೧೪೦
ಸಲ್ಫರ್	೦.೨೫	೦.೧೪೦
ಸೋಡಿಯಂ	೦.೧೫	೦.೧೦೦
ಕ್ಲೋರಿನ್	೦.೧೫	೦.೦೯೫
ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ	೦.೦೫	೦.೦೧೯
ಐರನ್	೦.೦೦೬	೦.೦೦೪೨
ಫ್ಲೂರಿನ್	೦.೦೦೩೭	೦.೦೦೨೬
ಜಿಂಕ್	೦.೦೦೩೨	೦.೦೦೨೩
ಸಿಲಿಕಾನ್	೦.೦೦೨	೦.೦೦೧೦

### ಮಾನವನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯೋಜನೆ

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ೭೦ ಕೆ.ಜಿ. ತೂಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಅವನ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೬.೭X೧೦<sup>-೨</sup> ಪರಮಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ!

- \* ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಹೈಡ್ರೋಜನ್, ಆಕ್ಸಿಜನ್, ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬನ್ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲವಸ್ತುಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.
- \* ಕ್ಯಾಲಿಯಂ ಹಾಗೂ ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಉಳಿದ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಮೂಲವಸ್ತುಗಳು.
- \* ಕೇವಲ ೬ ಮೂಲವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ ೯೯% ಭಾಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಮೂಲವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿ ಬಾಕಿ ೧% ಭಾಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

### ಘಟಕಗಳು:

ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿ.

ಘಟಕಗಳು	ಪುರುಷ	ಸ್ತ್ರೀ
ಪ್ರೋಟೀನು	೧೭.೦	೦೮.೫
ಕೊಬ್ಬು	೧೩.೫	೨೨.೦
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು	೦೧.೫	೦೧.೫
ನೀರು	೬೨.೦	೬೨.೦
ಖನಿಜಗಳು	೦೬.೦	೦೬.೦
	೧೦೦.೦೦	೧೦೦.೦೦

ಮಾನವ ದೇಹ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣ

ರಚನೆಗಳು:

ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮೂಳೆ, ಮಾಂಸ, ರಕ್ತ, ಕೊಬ್ಬು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸೇರಿ ರೂಪಿಸಿವೆ. ಇಂತಹ ರಚನೆಗಳ ಆಧಿಕ್ಯವನ್ನು ಅವರೋಹಣ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸ್ನಾಯು, ಕೊಬ್ಬು, ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು, ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಗಳು, ಬಂಧಕ ಉತಕಗಳು, ರಕ್ತ, ದುಗ್ಧ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಅನಿಲಗಳು, ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿ.

ಮಾನವ ಮಂಡಲ :

ನಮಗೆ ಭೂಮಂಡಲ ಗೊತ್ತು. ಈ ಭೂಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಅಸಂಖ್ಯ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಜೀವಿಗಳು ಗೊತ್ತು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಒಂದೊಂದು ಭೂಮಿ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ! ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಅಸಂಖ್ಯ ಜೀವಿಗಳಿವೆಯೋ! ಈ ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು! (ವಿನಾಯಿತಿ: ಕರುಳು ಹುಳು, ಹೇನು, ಕಜ್ಜಿನುಸಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೯೦ ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಜೀವಿಗಳು (೯೦,೦೦೦,೦೦೦,೦೦೦,೦೦೦,೦೦೦,೦೦೦) ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಭೂಮಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಜೀವರಾಶಿಯನ್ನು ಭೂಮಂಡಲ ಎಂದು ಕರೆದ ಹಾಗೆ ಮಾನವ ಹಾಗೂ ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಿಗಳನ್ನು 'ಮಾನವಮಂಡಲ' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದಲ್ಲವೇ!

ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ನಾವು ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೀಜು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಈ ೯೦ ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಿದರೂ ಸಹಾ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬಹುಪಾಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ನಮ್ಮ ಮಿತ್ರರು! ನಮ್ಮೊಡನೆ ಕೂಡುಜೀವನವನ್ನು (ಸಿಂಬಯೋಸಿಸ್) ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ಹಾಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ರೋಗಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ನಮಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

**ಪುನರಪಿ ಜನನಂ:**

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಆಗಿದೆ. ನಾವು ಸತ್ತಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೂಳಬಹುದು. ಆಗ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಕೊಳೆಯಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮೂಲವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮರಳಿ ಮಣ್ಣಿಗೆ ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಒಂದುವೇಳೆ ಸುಟ್ಟರೆ, ಆಗಲೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪರಮಾಣುಗಳು ವಿವಿಧ ಅನಿಲಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪರಮಾಣುಗಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯಲಿ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯಲಿ, ಅವು ಮತ್ತೆ ಜೀವರಾಶಿಗಳ ಒಡಲನ್ನು ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಜೀವ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹುಟ್ಟು-ಬದುಕು-ಸಾವುಗಳ ನಿರಂತರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - ೨  
ನಮಗೆಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು ?

ಉಕ್ಕುವುದು ಸೊಕ್ಕುವುದು| ಕೆಕ್ಕರಿಸಿ ಕೆಲೆವುದು|  
ಮಚ್ಚರಿಸಿ ಮೂದಲಿಪ್ಪದು ಮೂರು ಸಾರಕ್ಕಿಯು|  
ನೆಚ್ಚಿನ ಗುಣವು ಸರ್ವಜ್ಞ||

ಜೀವಿ ಎಂದರೆ ಏನು ?

ಜೀವಿಯು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಣಗಳಿದ್ದರೆ 'ಜೀವವಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ಗುಣವಿಲ್ಲದ ಜೀವಿಯು ಜೀವಿಯೇ ಅಲ್ಲ;

ಅಂಡಾಣು ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳೆರಡೂ ಕೂಡಿದಾಗ ಹೊಸ ಜೀವವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಜೀವನವು ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಾಯಿಯೇ ಪೂರೈಸುತ್ತಾಳೆ

ಗರ್ಭಾವಧಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ, ಶಿಶುವು ಪ್ರಸವದ ಮೂಲಕ ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ನಂತರ, ಅಂದರೆ ಜನನದಿಂದ ಮರಣದವರೆಗೆ ಆ ಶಿಶುವು ತನ್ನ ಬದುಕಿಗಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ಆಹಾರವನ್ನು) ಸ್ವಯಂ ತಾನೇ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವು ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಯಂ ದುಡಿದು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದು ತಮಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ. ತನಗೆ ಆಹಾರ ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತನ್ನ ಅಳುವಿನ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುವು ಹಾಗೆ ಅಳದಿದ್ದರೆ ತಾಯಿಯು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಲೂಡಿಸದಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಶುವು ತನಗೆ ಹಸಿವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಜೋರಾಗಿ ಅತ್ತು ಅಮ್ಮನನ್ನು ಕರೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಅಳುವ ಗುಣವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಜನ್ಮದತ್ತವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಿರುತ್ತದೆ.

**ಶಕ್ತಿ :**

ಶಕ್ತಿಯು ನಮಗೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೧. ಮೂಲ ಉಪಾಪಚಯ.

೨. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ.

೧. ಮೂಲ ಉಪಾಪಚಯ : ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹಿಡಿದಿಡಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು 'ಮೂಲ ಉಪಾಪಚಯ ಶಕ್ತಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಇದು ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದೇ, ಕೊನೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಯೋಚನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೇ ಒಂದೆಡೆ ಮಲಗಿರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ. ಆಗ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಹೃದಯ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಕನಿಷ್ಠ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ತಣ್ಣಗಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ನಿಯಮಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವರು.

\* ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಿತಕರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

\* ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಯೋಚನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವಸ್ಥಚಿತ್ತನಾಗಿರಬೇಕು.

\* ಊಟ ಮಾಡಿ ೧೨-೧೫ ಗಂಟೆಗಳಾಗಿರಬೇಕು.

\* ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿನಿಮಿಷ ಎಷ್ಟು ಆಫ್ತುಬನಕವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವರು. ೬-೮ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಸರಾಸರಿ ಲೆಕ್ಕವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವರು.

ಇದನ್ನು ಮೂಲ ಉಪಾಪಚಯ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣ (ಬಿ.ಎಂ.ಆರ್=ಬೇಸಿಕ್ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ರೇಟ್) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.



೨. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿ : ಮನುಷ್ಯರಾದ ನಾವು ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ನಡೆಯುತ್ತೇವೆ, ಓಡುತ್ತೇವೆ, ಕುಣಿಯುತ್ತೇವೆ, ಕುಪ್ಪಳಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆಟವಾಡುತ್ತೇವೆ, ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ, ಹಾಡುತ್ತೇವೆ, ನರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ, ಜಗಳವಾಡುತ್ತೇವೆ, ಹೊಡೆದಾಡುತ್ತೇವೆ, ಅಳುತ್ತೇವೆ, ನಗುತ್ತೇವೆ, ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಸಂಚು ಹೂಡುತ್ತೇವೆ, ಕೊರಗುತ್ತೇವೆ, ವೃತ್ತಿಧರಾಗುತ್ತೇವೆ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ.....ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅಂದಾಜು ಶಕ್ತಿಪ್ರಮಾಣ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳು	೫೬ ಕೆಜಿ ೬೭ ಕೆಜಿ ೭೮ ಕೆಜಿ ೯೦ಕೆಜಿ ೧೧೨ ಕೆಜಿ				
	ನಿದ್ರೆ	೧೦	೧೨	೧೪	೧೬
ಕುಳಿತು ಓದು/ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ	೧೦	೧೨	೧೪	೧೬	೧೮
ಕುಳಿತು ಮಾತನಾಡುವುದು	೧೫	೧೮	೨೧	೨೪	೩೦
ಉಡುಪು ಧಾರಣೆ/ಸ್ನಾನ	೨೬	೩೨	೩೭	೪೨	೫೩
ನಿಂತಿರುವುದು	೧೨	೧೪	೧೬	೧೯	೨೪
ಚಲನವಲನ					
ಮೆಟ್ಟಿಲಿಳಿಯುವುದು	೫೬	೬೭	೭೮	೮೮	೧೧೧
ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವುದು	೧೮೬	೧೭೫	೨೦೨	೨೨೯	೨೮೮
ನಡೆಯುವುದು-					
ಗಂಟೆಗೆ ೨ ಮೈಲಿ	೨೯	೩೫	೪೦	೪೬	೫೮
ನಡೆಯುವುದು-					
ಗಂಟೆಗೆ ೪ ಮೈಲಿ	೫೨	೬೨	೭೨	೮೧	೧೦೨
ಓಡುವುದು-ಗಂಟೆಗೆ					
೫.೫ ಮೈಲಿ	೯೦	೧೦೮	೧೨೫	೧೪೨	೧೭೮

ಓಡುವುದು-ಗಂಟೆಗೆ ೧೨ ಮೈಲಿ	೧೬೪	೧೯೭	೨೨೮	೨೫೮	೩೨೬
ಸೈಕಲ್-ಗಂಟೆಗೆ ೫,೫ ಮೈಲಿ	೪೨	೫೦	೫೮	೬೭	೮೩
ಸೈಕಲ್-ಗಂಟೆಗೆ ೧೩ ಮೈಲಿ	೮೯	೧೦೭	೧೨೪	೧೪೨	೧೭೮
ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳು					
ಹಾಸಿಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು	೩೨	೩೯	೪೬	೫೨	೬೫
ನಲ ತೊಳೆದು ಒರೆಸುವುದು	೩೮	೪೬	೫೩	೬೦	೭೫
ಕಿಟಕಿ ತೊಳೆದು ಒರೆಸುವುದು	೩೫	೪೨	೪೮	೫೪	೬೯
ಧೂಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು	೨೨	೨೭	೩೧	೩೫	೪೪
ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು	೩೨	೩೯	೪೬	೫೨	೬೫
ಮಾಣ್ಣನ್ನು ಎತ್ತಿಹಾಕುವುದು	೬೫	೭೮	೯೯	೧೦೦	೧೩೦
ತೋಟಗಾರಿಕೆ	೩೦	೩೬	೪೨	೪೭	೫೯
ಕಳೆ ಕೇಳುವುದು	೪೯	೫೯	೬೮	೭೮	೯೮
ಹುಲ್ಲು ಕತ್ತರಿಸುವುದು-ಯಾಂತ್ರಿಕ	೩೪	೪೧	೪೭	೫೩	೬೭
ಹುಲ್ಲು ಕತ್ತರಿಸುವುದು-ಕೈಯಿಂದ	೩೮	೪೫	೫೨	೫೮	೭೪
ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು					
ಕುಳಿತು ಬರೆಯುವುದು	೧೫	೧೮	೨೧	೨೪	೩೦
ಕುಳಿತು ಕಛೇರಿ ಕೆಲಸ	೨೫	೩೦	೩೪	೩೯	೫೦
ನಿಂತು ಲಘು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು	೨೦	೨೪	೨೮	೩೨	೪೦
ಟೈಪಿಂಗ್ -ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೪೦ ಶಬ್ದ	೧೯	೨೩	೨೭	೩೧	೩೯
ಲಘುವಾಗಿರುವ ಕೆಲಸಗಳು					
ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಣೆ ಕೆಲಸ	೨೦	೨೪	೨೯	೩೨	೪೦

ಆಟೋ ರಿಪೇರಿ	೩೫	೪೨	೪೮	೫೪	೬೯
ಮರಗೆಲಸ	೩೨	೩೮	೪೪	೫೦	೬೪
ಗೋಡೆ ಕಟ್ಟುವುದು	೨೮	೩೪	೪೦	೪೫	೫೭
ಹೂಲ ಕೆಲಸಗಳು	೩೨	೩೮	೪೪	೫೦	೬೪
ಗೋಡೆಗೆ ಸುಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವುದು	೨೯	೩೫	೪೦	೪೬	೫೮
ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸಗಳು					
ನೆಲ ಅಗೆದು ಮಣ್ಣುನೆತ್ತುವುದು	೫೬	೬೭	೭೮	೮೮	೧೧೦
ಸೌದೆ ಒಡೆಯುವುದು	೬೦	೭೩	೮೪	೯೬	೧೨೧
ಭಾರವನ್ನು ಎಳೆಯುವುದು	೧೫೮	೧೮೯	೨೨೦	೨೫೨	೩೧೫
ಕಲ್ಲಿದ್ದಲ ಗಣಿಗಾರಿಕೆ	೭೯	೯೫	೧೧೧	೧೨೭	೧೫೯
ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆ					
ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್/ವಾಲಿಬಾಲ್	೪೩	೫೨	೬೫	೭೫	೯೪
ಬೇಸ್ ಬಾಲ್	೩೯	೪೭	೫೪	೬೨	೭೮
ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್	೫೮	೭೦	೮೨	೯೩	೧೧೭
ಪೌಲಿಂಗ್	೫೬	೬೭	೭೮	೯೦	೧೧೧
ದೋಣಿ ನಡೆಸು-ಗಂಟಿಗೆ ೪ ಮೈಲಿ	೯೦	೧೦೯	೧೨೮	೧೪೬	೧೮೨
ನೃತ್ಯ-ಮಧ್ಯಮ ವೇಗ	೩೫	೪೨	೪೮	೫೫	೬೯
ನೃತ್ಯ-ವೇಗವಾಗಿ	೪೮	೫೭	೬೬	೭೫	೯೪
ಫುಟ್ ಬಾಲ್	೬೯	೮೩	೯೬	೧೧೦	೧೩೭
ಗಾಲ್ಫ್	೩೩	೪೦	೪೮	೫೫	೬೮
ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ	೫೬	೬೭	೭೮	೯೦	೧೧೨

ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್	೩೨	೩೮	೪೫	೫೨	೬೪
ಸ್ವಾಶ್	೭೫	೯೦	೧೦೪	೧೧೭	೧೪೪
ಸ್ಟೀಯಿಂಗ್-ಮಂಜು	೮೦	೯೬	೧೧೨	೧೨೮	೧೬೦
ಸ್ಟೀಯಿಂಗ್-ನೀರು	೬೦	೭೩	೮೮	೧೦೪	೧೩೦
ಈಜು-ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨೦ ಗಜ	೪೦	೪೮	೫೬	೬೩	೮೦
ಈಜು (ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್)	೩೨	೩೮	೪೫	೫೨	೬೪
ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨೦ ಗಜ ಟೆನ್ನಿಸ್	೫೬	೬೭	೮೦	೯೨	೧೧೫

ಪಟ್ಟಿ ೪ : ವಿವಿಧ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು

ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣ

ಕ್ಯಾಲರಿ :

ಮೊದಲಿಗೆ ನಾವು ಕ್ಯಾಲರಿ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಗ್ಲೂಕೋಸು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶವು ಈ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಆಮ್ಲಜನಕದ ನೆರವಿನಿಂದ ಉರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಉರಿದಾಗ ಅದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ಯಾಲರಿಯಲ್ಲಿ ಅಳೆಯುತ್ತೇವೆ.

'೧೫೦ ಕಿಲೋಕೆಲೋರಿ' ಉಷ್ಣತೆಯಿರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ, ೧ ಕೆಜಿ ನೀರಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ೧೦ ಕೆಜಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದುವೇ ಒಂದು ಕ್ಯಾಲರಿ'-ಇದು ಕ್ಯಾಲರಿಯ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ.

೧ ಕ್ಯಾಲರಿ = ೪.೧೮೪ ಜೌಲ್ಸ್ (ಜೆ)

೧ ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿ = ೪.೧೮೪ ಕಿಲೋಜೌಲ್ಸ್ (ಕೆಜೆ)

೧೦೦೦ ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿ = ೧.೧೮೪ ಮೆಗಾ ಜೌಲ್ಸ್ (ಎಂ.ಜೆ)

೧ ಕಿಲೋಜೌಲ್ಸ್ = ೦.೨೪೦ ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿ

೧ ಮೆಗಾಜೌಲ್ಸ್ = ೨೪೦ ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿ

ಕ್ಯಾಲರಿ ಮತ್ತು ಜೌಲ್‌ಗಳ ಪರಿವರ್ತನೆ

ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ?

ನಾವು ಜೀವ ಹಿಡಿಯಲು ಮೂಲ ಉಪಾಪಚಯ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಯೂ ಬೇಕು. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿದರೆ ನಾವು ಬದುಕಲು ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ, ಅಂದಾಜು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಮೂಲ ಉಪಾಪಚಯ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣ: ಇದು ನಮ್ಮ ಒಂದು ಕೆಜಿ ದೇಹ ತೂಕಕ್ಕೆ, ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ, ಒಂದು ಕ್ಯಾಲರಿಯಷ್ಟು ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕೋಣ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ತೂಕ x ೨೪ಗಂಟೆ x ೧ ಕ್ಯಾಲರಿ.

೭೦ಕೆಜಿ x ೨೪ x ೧ = ೧೬೮೦ ಕ್ಯಾಲರಿ.

ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಿ.ಎಂ.ಆರ್=೧೬೮೦ ಕ್ಯಾಲರಿ

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣ : ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎದ್ದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ದೇವರ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ, ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಹಾಗೆ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಸುಮಾರು ಮೂಲ ಉಪಾಪಚಯ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಅರ್ಧದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

೧೬೮೦ x ೦.೫ = ೮೪೦ ಕ್ಯಾಲರಿ

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ೮೪೦ ಕ್ಯಾಲರಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಂದರೆ ಬಿ.ಎಂ. ಆರ್. ಜೊತೆಗೆ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಂದು ದಿನದ ಕ್ಯಾಲರಿ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ೧೬೮೦+೮೪೦=೨೫೨೦ ಕ್ಯಾಲರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲರಿ :

ಕ್ಯಾಲರಿ ಎನ್ನುವುದು ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದವು. ಈ ಶಕ್ತಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿಯಿದೆ. ನಾವು ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಎಷ್ಟು ತಿಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಾವು ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಿಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಆ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ೨೦ ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

ಸಾಧ್ಯ!

'ಬಾಂಬ್ ಕೆಲಾರಿಮೀಟರ್' ಎಂಬ ಸಾಧನವಿದೆ. ಸಾಧನದ ಒಳಗೆ ನಾವು ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ವಿದ್ಯುತ್ವನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ಈ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸುಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟಾಗ, ಅದರಿಂದ ಶಾಖ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಶಾಖವನ್ನು ನಾವು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇಂತಿಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಾಖ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಈಗ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಬಾಂಬ್ ಕೆಲಾರಿಮೀಟರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯಿದ್ದು ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿತೋ, ಅಷ್ಟೇ ಶಕ್ತಿಯೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಇಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶ	ಪ್ರಮಾಣ	ಶಕ್ತಿ-ಬಾಂಬ್ ಕೆಲಾರಿಮೀಟರ್	ಶಕ್ತಿ-ಜೀವಕೋಶ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು	೧ ಗ್ರಾಂ	೫.೬೫ ಕ್ಯಾಲರಿ (೨೩.೬೩ ಜೌಲ್)	೪ ಕ್ಯಾಲರಿ (೧೭ ಜೌಲ್)
ಪ್ರೋಟೀನು	೧ ಗ್ರಾಂ	೪.೧ ಕ್ಯಾಲರಿ (೧೭.೧೫ ಜೌಲ್)	೪ ಕ್ಯಾಲರಿ (೧೭ ಜೌಲ್)
ಲಿಪಿಡು	೧ ಗ್ರಾಂ	೯.೪೫ ಕ್ಯಾಲರಿ (೩೯.೪೫ ಜೌಲ್)	೯ ಕ್ಯಾಲರಿ (೩೮ ಜೌಲ್)
೧೦೦% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್	೧ ಗ್ರಾಂ	೭.೧ ಕ್ಯಾಲರಿ (೨೯.೭ ಜೌಲ್)	೭ ಕ್ಯಾಲರಿ ೨೯ ಜೌಲ್

ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನೀಡುವ ಕ್ಯಾಲರಿ ಪ್ರಮಾಣ

ಆಹಾರ :

ನಮ್ಮ ದೇಶ ಭಾರತ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಧರ್ಮದವರಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ಜಾತಿಯವರಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಆಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರ ಅಡುಗೆಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸೇವಿಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ನಮೂನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಭಾರತೀಯರ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಈಗ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಸಂಖ್ಯೆ	ಆಹಾರದ ಹೆಸರು	ಪ್ರಮಾಣ-ಗ್ರಾಂ / ಮಿ.ಮೀ.	ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ
೧.	ಆಪಂ	೧೦೦	೨೨೬
೨.	ಅಡೈ	೧೦೦	೫೭೧
೩.	ಬಾದಾಮಿ (೧೫)	೩೦	೧೯೦

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು? / ೧೯

೪	ಆಪಲ್	೧೫೦	೬೬
೫	ಆಪಲ್ ಜ್ಯೂಸ್	೨೦೦	೯೫
೬	ಆಪಲ್ ಪೈ	೧೬೦	೩೮೦
೭	ಆವಲಕ್ಕಿ	೨೫೦	೬೮೬
೮	ಬಾದಾಮಿ ಹಲ್ವಾ	೧೦೦	೫೭೦
೯	ಬಾದೂಶಾ	೧೦೦	೪೬೯
೧೦	ಬಾಳೇಹಣ್ಣು	೧೫೦	೧೩೨
೧೧	ಬಿಯರ್	೨೪೦	೧೧೨
೧೨	ಬೆಣ್ಣೆ ಮುರುಕು	೧೦೦	೫೨೯
೧೩	ಬಿಸ್ಕೆಟ್ (ಉಪ್ಪು)	೩	೧೫
೧೪	ಬಿಸ್ಕೆಟ್ (ಸಿಹಿ)	೩	೨೪
೧೫	ಬಸೀಬೇಳೆ ಬಾತ್	೨೫೦	೩೩೮
೧೬	ಬೇಯಿಸಿದ ಹಾಗಲ	೧೦೦	೬೬
೧೭	ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆ	೧೦೦	೮೬
೧೮	ಬೇಯಿಸಿದ ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ	೧೦೦	೮೮
೧೯	ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಬೂಲು ಕಡಲೆ	೧೦೦	೯೪
೨೦	ಬೇಯಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಳುಗಳು	೧೦೦	೧೦೫
೨೧	ಬೇಯಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳು	೧೦೦	೫೨
೨೨	ಬೇಯಿಸಿದ ಪಾಲಕ್	೧೦೦	೫೭
೨೩	ಬೇಯಿಸಿದ ಹಿರೇಕಾಯಿ	೧೦೦	೮೧
೨೪	ಬೇಯಿಸಿದ ಸೀಮೆಬದನೆ	೧೦೦	೬೬
೨೫	ಬೇಯಿಸಿದ ಪಡುವಲ ಕಾಯಿ	೧೦೦	೮೧



೨೬	ಬೇಯಿಸಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ	೧೦೦	೫೧
೨೭	ಬೋರ್ನ್ ಎಟ	೨ ಚಮಚ	೩೮
೨೮	ಬ್ರಾಂಡಿ	೩೦	೭೩
೨೯	ಬ್ರೆಡ್	೧ ಸ್ಲೈಸ್	೬೦
೩೦	ಮಟನ್ ಸೂಪ್	೧೫೦	೧೧೫
೩೧	ಬನ್	೧೦೦	೨೮೦
೩೨	ಬರ್ಫಿ	೨೫	೧೦೦
೩೩	ಬೆನ್ಢೆ	೧೦೦	೮೫೫
೩೪	ಮಜ್ಜಿಗೆ	೨೦೦	೨೫
೩೫	ಕೇಕ್-ಚಾಕೋಲೆಟ್	೪೫	೧೬೫
೩೬	ಕೇಕ್ ಪುರ್ರಿಟಿ	೩೦	೧೧೭
೩೭	ಕೇಕ್-ಪ್ಲೈನ್	೪೦	೧೪೬
೩೮	ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜ	೧೫	೮೮
೩೯	ಚಕ್ಕುಲಿ	೧೦೦	೫೫೦
೪೦	ಶಾಂಪೈನ್	೨೫೦	೮೪
೪೧	ಚಪಾತಿ (೨೪ ಗ್ರಾಂ ಹಿಟ್ಟು)	೧	೮೦
೪೨	ಚಪಾತಿ (೩೫ ಗ್ರಾಂ ಹಿಟ್ಟು)	೧	೧೧೯
೪೩	ಚೀಸ್-ಅಮುಲ್	೧೦೦	೩೪೮
೪೪	ಚೀಸ್-ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದು	೧೦೦	೬೦
೪೫	ಚೀಸ್ ಟೆಡ್ ಬಿಟ್ಸ್	೩.೫	೨೦
೪೬	ಚೀಸ್-ಪಿಜ್ಜಾ	೬೦	೧೪೫
೪೭	ಚೀಸ್-ಬರ್ಗರ್	೧೦೦	೨೯೦

೪೮	ಶೇವ್ವ	೧೦೦	೪೨೦
೪೯	ಕೋಳಿಮಾಂಸ	೧೦೦	೧೦೯
೫೦	ಕೋಳಿ-ಬ್ರಾಯ್ಲರ್	೧೦೦	೧೫೧
೫೧	ಕೋಳಿ-ಕ್ರೀಂ ಸೂಪ್	೧೫೦	೧೦೦
೫೨	ಕೋಳಿ-ರೋಸ್ಟ್	೧೦೦	೨೦೦
೫೩	ಚೌ ಚೌ ಬಾತ್	೨೫೦	೭೯೦
೫೪	ಚಟ್ನಿ	೧೦೦	೧೩೫
೫೫	ಕೋಕಾ ಕೋಲ	೨೦೦	೮೦
೫೬	ಕೊಕೋ	೧೫೦	೨೧೨
೫೭	ತೆಂಗು-ಒಣಗಿದ್ದು	೧೦೦	೬೦೨
೫೮	ತೆಂಗು-ಹಸಿ	೧೦೦	೩೭೧
೫೯	ತೆಂಗಿನ ಮ್ಯಾಕರೋನ್	೧೩	೮೦
೬೦	ಎಳನೀರು	೨೪೦	೪೬
೬೧	ಕಾಫೀ	೧೫೦	೯೮
೬೨	ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್	೨೫	೧೦೦
೬೩	ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ	೧೦೦	೨೧೨
೬೪	ಮೊಸರು	೧೦೦	೭೫
೬೫	ಮೊಸರು ಪಚ್ಚಡಿ	೧೦೦	೩೮
೬೬	ಮೊಸರನ್ನ (ಅನ್ನ ೧೦೦ಗ್ರಾಂ+ ಮೊಸರು ೧೦೦ಗ್ರಾಂ)	೧ ಪ್ಲೇಟ್	೧೭೫
೬೭	ತೊವ್ವೆ	೧೦೦	೧೦೦
೬೮	ವಡೆ	೩೦	೨೦೦

೧೯	ಖರ್ಜೂರ	೧೦	೨೨೮
೨೦	ದೋಣ್ಣ	೧೦೦	೧೨೨
೨೧	ಮಸಾಲೆ ದೋಣಾ	೧೦೦	೨೧೦
೨೨	ಪ್ಲೈನ್ ದೋಣಾ (೯")	೧	೧೩೦
೨೩	ಮೊಟ್ಟೆ ಹಳದಿ-ಬೇಯಿಸಿದ್ದು	೧	೫೨
೨೪	ಮೊಟ್ಟೆ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು	೧	೬೫
೨೫	ಮೀನು-ಹುರಿದದ್ದು	೧೦೦	೨೨೦
೨೬	ಬೀನ್ಸ್-ಹುರಿದದ್ದು	೧೦೦	೧೩೮
೨೭	ಬೀಟ್‌ರೂಟ್-ಹುರಿದದ್ದು	೧೦೦	೧೦೯
೨೮	ಕಡಲೆ ಕಾಲು-ಹುರಿದದ್ದು	೧೦೦	೧೯೨
೨೯	ಎಲೆಕೋಸು-ಹುರಿದದ್ದು	೧೦೦	೧೧೪
೩೦	ಕ್ಯಾರಟ್-ಹುರಿದದ್ದು	೧೦೦	೧೨೧
೩೧	ಹೆಸರು ಕಾಳು-ಹುರಿದದ್ದು	೧೦೦	೧೮೨
೩೨	ಕಾರಾಮಣಿ-ಹುರಿದದ್ದು	೧೦೦	೧೯೭
೩೩	ನವಿಲು ಕೋಸು-ಹುರಿದದ್ದು	೧೦೦	೧೧೬
೩೪	ಬೆಂಡೇ ಕಾಯಿ-ಹುರಿದದ್ದು	೧೦೦	೨೪೬
೩೫	ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿ-ಹುರಿದದ್ದು	೧೦೦	೧೨೫
೩೬	ಪೂಟ್ ಚೆಲ್ಲಿ	೧೦೦	೭೫
೩೭	ಸೀಬೇ ಹಣ್ಣು	೧೦೦	೫೧
೩೮	ತುಪ್ಪದ ಅನ್ನ (ಫೀ ರೈಸ್)	೩೦೦	೫೧೦
೩೯	ದ್ರಾಕ್ಷಿ ರಸ	೨೦೦	೬೫
೪೦	ದ್ರಾಕ್ಷಿ -ನೀಲಿ	೧೦೦	೭೦

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು? / ೨೩

೯೧	ದ್ವಾಕ್ಲಿ-ಬಿಳಿ	೧೦೦	೧೬೪
೯೨	ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ಹುರಿದದ್ದು	೧೦೦	೫೬೦
೯೩	ಗುಲಾಬ್ ಜಾಮೂನ್	೨೫	೧೦೦
೯೪	ಹ್ಯಾಂಬರ್ಗರ್	೯೦	೨೪೪
೯೫	ಬೇನು	೧ ಚಮಚ	೩೦
೯೬	ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್	೨ ಚಮಚ	೪೧
೯೭	ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ	೧೦೦	೨೦೫
೯೮	ಇಡ್ಲಿ-೩.೫ ವ್ಯಾಸ	೧	೧೦೦
೯೯	ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು	೧೦೦	೩೭೦
೧೦೦	ಜಹಾಂಗೀರ್	೧೫	೫೭
೧೦೧	ಚ್ಯಾಂ	೧ ಚಮಚ	೨೦
೧೦೨	ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು	೧೦೦	೨೬೫
೧೦೩	ಜಿಲೇಬಿ	೪೦	೨೦೦
೧೦೪	ಜೆನ್ (ಡ್ರೈ)	೪೩	೧೦೫
೧೦೫	ಕಚೋರಿ	೧೦೦	೫೦೦
೧೦೬	ಕಾರಾ ಬಾತ್	೧೦೦	೨೩೦
೧೦೭	ಕೋಸಂಬರಿ	೧೦೦	೧೭೯
೧೦೮	ಲಾಡು	೧	೨೬೨
೧೦೯	ನಿಂಬೇಹಣ್ಣು	೧೦೦	೪೨
೧೧೦	ಚಿತ್ರಾನ್ನ	೨೫೦	೫೯೦
೧೧೧	ಲಿಮ್ಮಾ	೨೦೦	೫೦
೧೧೨	ಮೂಸಂಬಿ	೧೦೦	೬೩

೧೧೩	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು-ಬಲ್ಲಾರ್	೧೫೦	೬೩
೧೧೪	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು-ರತ್ನಗಿರಿ	೧೫೦	೧೨೨
೧೧೫	ಮಾರ್ಗರಿನ್	೧೦೦	೭೫೫
೧೧೬	ಮತ್ತಿ	೧೦೦	೫೨೧
೧೧೭	ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು	೧೫೦	೩೭
೧೧೮	ಹಾಲು-ಎಮ್ಮೆ	೧೫೦	೨೦೦
೧೧೯	ಹಾಲು-ಕಂಡೆನ್ನಡ್	೨೦	೬೪
೧೨೦	ಹಾಲು-ಹಸು	೧೫೦	೧೦೦
೧೨೧	ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ	೧೦೦	೪೯೬
೧೨೨	ಹಾಲು-ಕೆನ ತೆಗೆದದ್ದು	೧೫೦	೪೫
೧೨೩	ಹಾಲು-ಸ್ವಾಂಡರ್ಡ್	೧೫೦	೧೩೭
೧೨೪	ಹಾಲು-ಟೋನ್ಡ್	೧೫೦	೧೦೦
೧೨೫	ಚೌ ಚೌ	೨೫	೧೬೩
೧೨೬	ಮಾಂಸ (ಮಟನ್)	೧೦೦	೧೯೪
೧೨೭	ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸ	೧೦೦	೨೧೬
೧೨೮	ಮೈಸೂರು ಪಾಕು	೧೦೦	೩೫೭
೧೨೯	ನಿಮ್ಮಿ	೧೦೦	೫೨೧
೧೩೦	ಆಮ್ಲೆಟ್	೪೦	೨೧೦
೧೩೧	ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು	೧೫೦	೬೮
೧೩೨	ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ	೨೦೦	೯೬
೧೩೩	ಹಪ್ಪಳ-೩.೫ ವ್ಯಾಸ	೧	೪೩
೧೩೪	ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು	೧೦೦	೩೨

೧೩೫	ಪರೋಟ	೭೦	೨೫೦
೧೩೬	ಪಾಯಸ	೧೦೦	೧೭೮
೧೩೭	ಪೇಡಾ	೫೦	೮೩
೧೩೮	ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ	೨೦	೬೫
೧೩೯	ಅನಾನಸು	೫೦	೪೪
೧೪೦	ಅನಾನಸು ರಸ	೨೦೦	೧೦೬
೧೪೧	ಫೋಹಾ	೧೦೦	೧೧೮
೧೪೨	ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಚಿಪ್ಸ್ (೧೦)	೨೦	೧೦೦
೧೪೩	ಪುಳಿಯೋಗರೆ	೨೫೦	೫೯೦
೧೪೪	ಪೂರಿ+ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಪಲ್ಯ	೧೦೦	೨೪೫
೧೪೫	ರಸಗುಲ್ಲಾ	೩೦	೧೦೦
೧೪೬	ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸಂ	೧೦೦	೩೪
೧೪೭	ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ರಸಂ	೧೦೦	೩೬
೧೪೮	ರವಾ ಇಡ್ಲಿ	೧	೧೪೧
೧೪೯	ಅನ್ನ	೬೦	೭೦
೧೫೦	ಅನ್ನದ ಪೊಂಗಲ್	೩೦೦	೩೮೧
೧೫೧	ಪೂರಿ	೧೦೦	೧೦೫
೧೫೨	ರಮ್	೪೩	೧೦೫
೧೫೩	ರಸ್ಕ	೫	೧೦೦
೧೫೪	ಬೀನ್ಸ್ ಸಾಂಬಾರ್	೧೦೦	೫೬
೧೫೫	ಇಡ್ಲಿಗೆ ಸಾಂಬಾರ್	೧೦೦	೬೧
೧೫೬	ಪಡುವಲಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್	೧೦೦	೫೧

೧೫೭	ಸೋರೇಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್	೧೦೦	೪೭
೧೫೮	ಬದನೆ-ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸಾಂಬಾರ್	೧೦೦	೫೫
೧೫೯	ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್	೧೦೦	೪೬
೧೬೦	ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್	೧೦೦	೫೫
೧೬೧	ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾಂಬಾರ್	೧೦೦	೫೩
೧೬೨	ಹುರಳಿ ಸಾಂಬಾರ್	೧೦೦	೬೮
೧೬೩	ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್	೧೦೦	೪೯
೧೬೪	ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಾಂಬಾರ್	೧೦೦	೫೩
೧೬೫	ಮೂಲಂಗಿ ಸಾಂಬಾರ್	೧೦೦	೪೯
೧೬೬	ಹೀರೇಕಾಯಿ	೧೦೦	೪೭
೧೬೭	ಸಿಹಿಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್	೧೦೦	೪೮
೧೬೮	ಸಮೋಸಾ	೧೦೦	೨೫೬
೧೬೯	ಶೆರಿ	೬೦	೮೪
೧೭೦	ಸೋಹನ್ ಪಪ್ಪಡಿ	೧೦೦	೪೦೦
೧೭೧	ಸೋಜಿ ಹಲ್ಲಾ	೧೦೦	೧೩೬
೧೭೨	ಸಕ್ಕರೆ	೧ ಚಮಚ	೨೦
೧೭೩	ಚಹ	೧೫೦	೭೫
೧೭೪	ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಬಾತ್	೩೦೦	೪೦೮
೧೭೫	ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಜ್ಯೂಸ್	೧೫೦	೪೫
೧೭೬	ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕೆಚಪ್	೧೫	೧೫
೧೭೭	ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸೂಪ್	೧೫೦	೮೩
೧೭೮	ಉದ್ದಿನ ವಡೆ	೧	೧೯೯

೧೭೯	ಉತ್ತಪ್ಪಂ	೧೦೦	೩೩೦
೧೮೦	ತರಕಾರಿಯ ಕುರ್ಮಾ	೧೦೦	೭೪
೧೮೧	ತರಕಾರಿಯ ಪಲಾವ್	೨೫೦	೬೦೦
೧೮೨	ತರಕಾರಿಯ ಸಾಗು	೧೦೦	೬೦
೧೮೩	ತಿಳಿಯಾದ ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್	೧೫೦	೧೨
೧೮೪	ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್ +ತರಕಾರಿ	೪೫	೬೫
೧೮೫	ವೋಚ್ಚಾ	೪೫	೧೨೫
೧೮೬	ವಿಸ್ಕಿ	೪೫	೧೦೫

ಕೆಲವು ಭಾರತೀಯ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಪಟ್ಟಿ

ವಯೋಮಾನ :

ನಾವು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆನುಗುಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ, ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಖ್ಯೆ	ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಲಿಂಗ	ಕ್ಯಾಲರಿ/ದಿನ	ಚೌಲ್ಸ್ /ದಿನ
೦೧	೦೧-೦೬ ತಿಂಗಳು	೫೫೦-೮೬೦	೨೩೫೦-೩೬೦೦
೦೨	೦೬-೧೨ ತಿಂಗಳು	೭೨೫-೧೨೩೦	೩೦೪೦-೫೧೫೦
೦೩	೦೧-೦೩ ವರ್ಷಗಳು	೯೦೦-೧೮೦೦	೩೬೮೦-೭೫೬೦
೦೪	೦೩-೦೬ ವರ್ಷಗಳು	೧೩೩೦-೨೩೦೦	೫೫೮೦-೯೬೬೦
೦೫	೦೬-೧೦ ವರ್ಷಗಳು	೧೬೫೦-೩೨೫೦	೬೯೩೦-೧೩೬೮೦



	ಪುರುಷ	ಸ್ತ್ರೀ	ಪುರುಷ	ಸ್ತ್ರೀ
೦೬ ೧೧-೧೪ ವರ್ಷಗಳು	೨೦೦೦-	೧೫೦೦ -	೮೪೦೦-	೬೩೦೦-
	೩೭೦೦	೩೦೦೦	೧೫೫೪೦	೧೨೬೦೦
೦೭ ೧೫-೧೮ ವರ್ಷಗಳು	೨೨೦೦-	೧೨೦೦-	೮೮೨೦-	೫೦೪೦-
	೩೯೦೦	೩೦೦೦	೧೬೩೮೦	೧೨೬೦೦
೦೮ ೧೯-೨೨ ವರ್ಷಗಳು	೨೫೦೦-	೧೭೦೦-	೧೦೫೦೦-	೭೧೪೦-
	೩೨೬೦	೨೫೦೦	೧೩೬೮೦	೧೦೫೦೦
೦೯ ೨೩-೨೬ ವರ್ಷಗಳು	೨೩೦೦-	೧೬೦೦-	೯೬೬೦-	೬೭೨೦-
	೩೨೦೦	೨೫೦೦	೧೩೦೨೦	೧೦೫೦೦
೧೦ ೨೭-೩೦ ವರ್ಷಗಳು	೨೦೦-	೧೪೦೦-	೮೪೦೦-	೫೮೮೦-
	೨೮೦೦	೨೨೦೦	೧೧೭೬೦	೯೨೦೦

ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನದ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸರಾಸರಿ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು

ಹಿತ-ಮಿತ :

ನಾವು ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕಡಿಮೆಯೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ನಾನಾ ಪೋಷಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬೊಜ್ಜುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜನ್ನು ರೋಗಗಳ ರಾಜ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕೀಲುತೊಂದರೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಬರಲು ಮೂಲಕಾರಣ ಬೊಜ್ಜಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ನಮಗೆ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಸರಳ ನಿಯಮವನ್ನು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಪೂರ್ಣ ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ನಮಗೆ ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

ಕುಟುಂಬ :

ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಒಂದು ಮಾದರಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾದ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇದು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೧. ಐದು ಗುಂಪುಗಳು : ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಐದು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಮೂರು ಹೊತ್ತು : ನಾವು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉಪಾಹಾರ, ಒಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಐದು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳ ಆಹಾರ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರಬೇಕು.

೩. ಅಡುಗೆ : ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- \* ಬಣ್ಣ : ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ತಿನ್ನಲು ಮನಸ್ಸು ಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಯ ಅಥವಾ ಅನಾಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣಗಳ ಆಹಾರಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದೆರಡು ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣಗಳ ಆಹಾರವಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- \* ಗರಿಗರಿ : ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಗರಿಗರಿಯಾಗಿದ್ದರೇ ತಿನ್ನಲು ಚೆನ್ನ. ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಮಸಾಲೆವಡೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮತ್ತೆಗಿದ್ದರೆ ತಿನ್ನಲು ಮನಸ್ಸು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅವು ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- \* ಸುವಾಸನೆ : ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ಮಧುರವಾದ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪರಿಮಳ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಮಳ ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ ಬಲವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

- \* ಆಕೃತಿ : ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಪೂರ್ಣ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿರುವ ಪೂರಿ ಇಲ್ಲವೇ ತ್ರಿಕೋನಾಕೃತಿಯ ಚಪಾತಿ, ವಜ್ರಾಕೃತಿಯ ಬರ್ಫಿ, ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕೃತಿಯ ಕರ್ಜಿಕಾಯಿ, ಆಯಿತಾಕಾರದ ಮೈಸೂರು ಪಾಕ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಸಹಜ ಆಕೃತಿಯಿಲ್ಲದೇ ತಿನ್ನುವುದೆಂದರೇ ಏನೋ ಇರಿಸು ಮುರಿಸು. ತಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
- \* ತೃಪ್ತಿ : ನಾವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಬೇಕು ಹಾಗೂ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಬೇಕು. ತೃಪ್ತಿಯಾಗ ಬೇಕಾದರೆ, ಆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಲಿಪಿಡ್ (ಜಿಡ್ಡು) ಇರಬೇಕು. ಇವೆರಡರದಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ ರುಚಿಸದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹಿತ-ಮಿತ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಬಳಸಲು ಮರೆಯಬಾರದು.
- \* ವೈವಿಧ್ಯತೆ : ವೈವಿಧ್ಯತೆಯೇ ಬದುಕಿನ ಸಾರ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನ ನಿತ್ಯ ಅನ್ನ, ಮುದ್ದೆ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪಲ್ಯ, ಚಟ್ನಿ, ಗೊಜ್ಜು, ಸಾರು, ಹುಳಿ, ಕೂಟುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೇ ಮಾಡಬಾರದು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿದ್ದಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.
- \* ವಿಧಾನ : ಅಡುಗೆಯನ್ನು ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತೇವೆ, ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತೇವೆ, ಸುಡುತ್ತೇವೆ, ಹುರಿಯುತ್ತೇವೆ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುತ್ತೇವೆ-ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹವು. ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಆಹಾರವನ್ನು ಬಡಿಸುವಿಕೆ : ಆಹಾರವನ್ನು ಬಡಿಸುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ. ದೊಡ್ಡ ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ. ಅವರು ಊಟದ ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ, ಚಾಕು ಚೂರಿಗಳನ್ನಿಡುವ ಪರಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನೀರನ್ನು ಸುರಿಯುವ ರೀತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೇಜಿನ

ಮೇಲೆ ತಂದಿಡುವ ಪರಿ, ಬಡಿಸುವ ಪರಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ: ಕೊಳೆಯ ತಟ್ಟೆ, ಕಣಗಲು ತೇಲುತ್ತಿರುವ ನೀರು, ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿಯುವುದು, ಕಷ್ಟೆಯಂತೆ ಸದಾ ವಟಗುಟ್ಟುತ್ತಾ ಬಡಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಇರುವ ಹಸಿವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಊಟ, ಬಡಿಸುವ ರೀತಿ ಅವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಭಿರುಚಿ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

೪. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆದ್ಯತೆಗಳು : ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಆಯಾ ಕುಟುಂಬದ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾದಶಿ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ನೀರನ್ನೂ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಉಪವಾಸ, ವ್ರತಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವವರಿಗೆ ಉಳಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಮರೆಯಬಾರದು.

೫. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆದ್ಯತೆಗಳು : ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲಾರರು. ಅವರಿಗೆ ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಗಿದು ಅಗಿದು ದವಡೇ ನೋಯಬಹುದು. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೀರಾ ಖಾರವಾಗಿರುವ ಇಲ್ಲವೇ ಮಸಾಲೆ ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿರಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹವಿರುವವರು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಜಡ್ಡುಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರರು. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿನಾ ಕಾರಣ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ!— ಇಂತಹವರನ್ನೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಆಹಾರ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು : ಕೆಲವರಿಗೆ ಬದನೇ ಕಾಯಿ ನಂಜು. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ವಾಯು. ಕೋಳಿಮಾಂಸ ಉಷ್ಣ. ಹಂದಿ ಮಾಂಸ ತಂಪು. ಮೊಸರು ನೆಗಡಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಸೀಬೆಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹಲವು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಮನೆಯವರ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ : ಉದ್ಯೋಗಸ್ತ ಮಹಿಳೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಜಾಣತನವನ್ನು ತೋರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಕೆಗೆ

ಮನೆಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಕಚೇರಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಮಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡರು ಶಕ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದಂತಹ ಒತ್ತಡವಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಆಕೆ ಕಚೇರಿ-ಮನೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆ ಸುಲಭವಾದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಸಹನೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವು ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಇರದೇ ಹೋಗಬಹುದು.

೮. ಇಂಧನ ಉಳಿತಾಯ : ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಇಂಧನ ಉಳಿತಾಯಕ್ಕೆ ಗಮನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಗೂ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಮಂಚೂರಿ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಎರಡೆರಡು ಸಲ ಒಲೆಯನ್ನು ಉರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಇಂಧನವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

೯. ಖರ್ಚು-ವೆಚ್ಚೆ : ನಾವು ಬದುಕಿರುವುದು ಹಾಗೂ ದುಡಿಯುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಒಂದು ಸರಳ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

- \* ಬೇಳೆಕಾಳು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಗಿಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ ೨೫%
- \* ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ೨೦%
- \* ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ೨೦%
- \* ಧಾನ್ಯ, ಬ್ರೆಡ್ ೨೦%
- \* ಎಣ್ಣೆ, ಚೆಡ್ಡು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿ ೧೫%

೧೦. ದಾಸ್ತಾನು : ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ದಾಸ್ತಾನನ್ನು ಇಡುವುದು ಹಣ

ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಬೇಳೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಗೆ ದಾಸ್ತಾನಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕೊಂಡು ತಾಜಾ ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಇದು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೊಂಡು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

**ಅಡುಗೆ ಮನೆ :**

ನಾವು ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತುಶಾಸ್ತ್ರವು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯು ಆಗ್ನೇಯ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಇರಬೇಕೆನ್ನುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನವು ಇದನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನದನ್ವಯ ಒಂದು ಮಾದರಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- \* ಅಡುಗೆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬರಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯು ನೈಜವಾಗಿ ಕಿಟಕಿ ಹಾಗೂ ಗವಾಕ್ಷಿಯ ಮೂಲಕ ಬಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆಳಕೂ ಅಷ್ಟೇ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ.
- \* ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಗೆ, ಘಾಟು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಚಿಮಣಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಕ್ಸ್‌ಹಾಸ್ಟ್ ಫ್ಯಾನ್ ಇದ್ದರೂ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. 'ಕ್ರಾಸ್ ವೆಂಟಿಲೇಶನ್' ಇದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ೯೦° ಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಿಟಕಿಗಳಿದ್ದರೆ ಗಾಳಿಯ ಸಹಜ ಓಡಾಟಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪಾತ್ರೆ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಒಂದು ಸಿಂಕ್ ಇರಬೇಕು. ಈ ಸಿಂಕಿಗೆ ಮನೆಯ ಸೋಲಾರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಬಿಸಿನೀರು-ತಣ್ಣೀರು ಬರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರಬೇಕು. ಗ್ಯಾಸ್ ಒಲೆಯನ್ನು ಇಡಲು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರಬೇಕು. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಕೈತೊಳೆಯಲು ಸೋಪಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರಬೇಕು. ಅಡುಗೆ ಮೇಜನ್ನು ಒರಸಲು ಬಳಸುವ ಸ್ಪಂಜು ಇಲ್ಲವೇ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನಿಡಲು ಸೂಕ್ತ ತಾವು ಇರಬೇಕು. ಕೈ ಒರಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನಿಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರಬೇಕು.

- \* ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬರುವ ನಾರು, ಸಿಪ್ಪೆ, ಕಸಮುಸುರೆಯನ್ನು ಹಾಕಲು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆರೆದು ಮುಚ್ಚಬಹುದಾದ ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಕಸವನ್ನು ಅಂದೇ ಖಾಲಿಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಶೆಲ್ಫ್‌ಗಳಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಂದು ಗೊಂದುಗಳಿರಬಾರದು. ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಭದ್ರವಾದ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿಯೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊರಗಿರಬಾರದು. ಇಂತಹ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಹಲ್ಲಿ, ಜೇಡ, ಜಿರಲೆ, ಇಲಿ ಮುಂತಾದ ಜೀವಿಗಳು ಒಳಗೆ ಬರಲಾರವು. ಕಿಟಕಿಗೆ ಒಂದು ತಂತಿಬಲೆಯನ್ನು ಹೊಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಕಿಟಕಿ-ಬಾಗಿಲನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಲು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು.
- \* ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡಲು ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಆಡುವ ಸ್ಥಳವಿರಬೇಕು. ಇವು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಇವು ಅದಲಬದಲಾಗಬಾರದು.
- \* ಹಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳಿರಬೇಕು.
- \* ಪಾತ್ರೆಗಳು ಸ್ಟೆಯಿನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲಿನವು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒತ್ತಾಳೆ, ತಾಮ್ರ, ಕಂಚು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಮಣ್ಣಿನ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.
- \* ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಈಳಿಗೆ ಮಣೆ, ಚಾಕು, ಪಾತ್ರೆಗಳಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಇತರರಿಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಡಿ. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧ ಹೇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

## ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ :

ಅಡುಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪರಿಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ನಮ್ಮ ಮೈ ಮೇಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಕಂಕುಳು, ತಲೆ, ತೊಡೆ, ಪಿರೈ ಇತ್ಯಾಗಿ. ಕೆಲವು ಸಲ ನವೆಯಾಯಿತೆಂದು ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. (ಗುದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹುಳು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನವೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅಲ್ಲಿ ಕೆರೆದಾಗ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ನಮ್ಮ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಉಗುರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾವು ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.) ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

## ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ :

ನಾವು ಪಾಲಿಸಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ನಾವು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಬರೀ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಸಾಕಾಗದು. ಸೋಪನ್ನು ಬಳಸಲೇಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕಡೆಯೆಲ್ಲ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ

ಮಕ್ಕಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಿಕೆ

ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಇತರ ಸ್ರಾವಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಿಕೆ.

ಸಿಂಬಳ ಸೀಟುವಿಕೆ

ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಕಿವಿ ಇತರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಿಕೆ.

ಹೆಸಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು



ಮುಟ್ಟುವಿಕೆ.

ಕಸ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಿಕೆ.

ಧೂಮಪಾನ

ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಆರೈಕೆ.

ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಿಕೆ / ಆಟವಾಡುವಿಕೆ.

ಹಸ್ತಲಾಘವ ನೀಡುವಿಕೆ.

ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಕೊಂಡು ತಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಟ್ಟಮೇಲೆ.

ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲೇ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಅಥವಾ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು.

ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು.

ಊಟಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಮೊದಲು.

ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು.

ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ಹಚ್ಚುವ ಮೊದಲು.

### ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆ :

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಸಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು- ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು, ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು, ಆದಿಜೀವಿಗಳು-ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಹಾರ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ವರ್ಧಿಸಬಲ್ಲವು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವಾಗ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

\* ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಸಂವರ್ಧನೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಹಲವು ಅನುಕೂಲಕರ ಉಷ್ಣತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು 30°-40° ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು "ಅಪಾಯಕಾರಿ ಉಷ್ಣತಾ ವಲಯ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಈ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

- \* ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು “ಅಪಾಯ ಸಾಧ್ಯತಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು” (ಹೈ-ರಿಸ್ಕ್ ಫುಡ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಉಳಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂವರ್ಧಿಸಬಲ್ಲವು. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಇತರ ಸಮುದ್ರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು. ಇವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- \* ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೇಕೆ, ಕುರಿ, ಹಂದಿ ಮತ್ತು ದನದ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವವರು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿ ಎಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಕಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಮಾಂಸವನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಪಶು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಕಡಿಯುವ ಸ್ಥಳ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ನೋಣ, ಜಿರಣಿ, ಹೆಗ್ಗಣ, ಕಾಗೆ ಮತ್ತು ಬೀದಿ ನಾಯಿಗಳು ಬರಲು ಅವಕಾಶವಿರಬಾರದು.
- \* ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ವಧೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸಿದ ಚೂರಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಾಣಿ ವಧೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸಬಾರದು. ರಕ್ತ ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡ ಕತ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಬೆರೆತಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ವರ್ಧಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.
- \* ಮಾಂಸವನ್ನು ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವವನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕರಾರುವಾಕಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
- \* ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಕಡಿದು ಮಾಂಸವನ್ನು ಹಂಚುವವನು ಆ ಪ್ರಾಣಿಯ ಕರುಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲೇ ಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ

ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಬಲ್ಲವು. ಹಾಗಾಗಿ ಕರುಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲೇ ಬಾರದು.

- \* ಕೆಲವರು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕರುಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದುಂಟು. ಅಂತಹವರಿಗಾಗಿ, ಕರುಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ಅವನು ಕರುಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಇನ್ನೇನನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

### ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್ :

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿ 'ಕೂಲ್ ರೂಮ್'ಗಳು ಇರುವುದುಂಟು. ಇವುಗಳ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾದಿಡಬೇಕಾದದ್ದು ಮುಖ್ಯ.

ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಚಯ ನಮಗಿಲ್ಲ ಇರಬೇಕು. ಆಗ ಅದರ ಗರಿಷ್ಠ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಫ್ರೀಜರ್, ಚಿಲ್ಲರ್ ಟ್ರೆ, ಶೆಲ್ವುಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಸ್ಟರ್.

ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಸ್ಟರ್ ಭಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಫ್ರೀಜರ್ ಮತ್ತು ಚಿಲ್ಲರ್ ಟ್ರೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಶೆಲ್ವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲಿನ ಶೆಲ್ವು ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರಿನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಓಡಾಡುವಾಗ, ತಣ್ಣಗಿನ ಗಾಳಿ ಕೆಳಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಅದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಡಿಫ್ರಾಸ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರಿನ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ತೆಗೆಯಬಾರದು. ತೆಗೆದರೂ

ಕೂಡಲೇ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೆಪ್ಪಿಜರೇಟರಿನಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಮತ್ತೆ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಫ್ರಿಜಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತುರುಕಬಾರದು. ಒಪ್ಪವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ನಡುವೆ ಗಾಳಿಯಾಡಲು ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು.

ರೆಪ್ಪಿಜರೇಟರಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಯಾವ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಉಷ್ಣತೆ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈಗ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿಯೋಣ.

**ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು :**

ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಶೇಖರಿಸಬಾರದು. ಫ್ರಿಜಿನ ಒಳಗೆ ಇಡುವಾಗ ಅವು ತಣ್ಣಗಿರಬೇಕು. ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಹಾಲನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಫ್ರಿಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ವಾಸನೆಯನ್ನು ಸೂಸುವಂತಹ ಈರುಳ್ಳಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಬಾರದು. ಹಾಲು ಕಟು ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು, ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆರು ತಿಂಗಳಿನ ಒಳಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಾಲನ್ನು, ಡಬ್ಬಿಯ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆಗೆದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಫ್ರಿಜರಿನ ಒಳಗೆ ಇಡಬೇಕು. ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಳ ತೆರೆದ ೨ ವಾರಗಳ ಒಳಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಐಸ್ ಕ್ರೀಮಿನ ಪ್ಯಾಕನ್ನು ಒಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ೨ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಇಡಬಹುದು. ಇವನ್ನು ಫ್ರಿಜರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇಡಬೇಕು. ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಚೀಸನ್ನು (ಗಿಣ್ಣು) ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಫ್ರಿಜರಿನಲ್ಲಿ ೨ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಇಡಬಹುದು. ಕಾಟೇಜ್ ಚೀಸನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳಿತು. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಚೀಸನ್ನು ೬ ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

**ಮೊಟ್ಟೆ :**

ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಮೇಲಿನ

ಶೆಲ್ವಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನಿಡಲು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಗುಳಿಯಿರುವ ತಟ್ಟೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಡಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೊಂಡು ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡುವ ಮೊದಲು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯಬಾರದು. ಒರೆಸಿ ಇಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ತೊಳೆದರೆ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಚಿಪ್ಪಿನ ಮೇಲಿರುವ ಸಹಜ ಲೇಪನ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಒಡೆದ ಅಥವಾ ಬಿರುವು ಬಿಟ್ಟ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಡಿ. ಕೂಡಲೆ ಅವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

**ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಇತ್ಯಾದಿ :**

ಇವು ಬೇಗ ಹಾಳಾಗಬಲ್ಲಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಕೋಳಿ ಮಾಂಸದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಫ್ರಿಜರಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ೨-೩ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಹಸಿ ಮೀನು, ಮಾಂಸಾದಿಗಳನ್ನು ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೀರದಂತಹ ರಕ್ಷಕಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಫ್ರೀಜರಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಮೀನನ್ನು ೧-೩ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಮೀನನ್ನು ೬ ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೆ ಇಡಬಹುದು. ಮೃದ್ವಂಗಿಯನ್ನು ೧-೪ ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೆ ಇಡಬಹುದು.

**ಹಣ್ಣುಗಳು :**

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿನಾಯಿತಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸೇಬು ಮಾತ್ರ. ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಸ್ವಾಬೆರಿ, ಚೆರಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬಾರದು. ಲಘುವಾಗಿ ಸುತ್ತಿ ಇಡಬೇಕು. ಆಗ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಾನಸ್‌ನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಂದ ಕೂಡಲೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಫ್ರೀಜರಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ತುಂಬಾ ಕಳೆತ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಡಿ.

**ತರಕಾರಿಗಳು :**

ಕಾಯಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೊಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನ ಹೊರಗೆ ಇಡಬೇಕು. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಬೀಟ್‌ರೂಟಿನ ಮೇಲಿರುವ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆನಂತರವೇ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕು. ಆಗ ಅವು ಬೇಗ ಒಣಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು,

ಈರುಳ್ಳಿ, ಬದನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗಾಳಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬಾರದು.

ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಂದಕೂಡಲೇ ಅವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು. ಕೊಳೆತ, ಮುರಿದ, ಕಳಿತ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಇಡಬೇಕು. ಬದನೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಡೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ನೀರನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಸಿದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಎತ್ತಿಡಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬಾರದು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಫ್ರಿಜ್‌ನೊಳಗಿಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಕ್ರಿಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಅದರ 2/3ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಕಾರಿಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಡಬೇಕು. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಬಳಸಬೇಕು.

ಭರ್ಮಾ ಮೀಟರಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ. ಯಾವ ಯಾವ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಈ ಅರಿವು ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯಾವ ಯಾವ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಫೂಲವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

**ಅಡುಗೆಯ ವಿಧಾನಗಳು :**

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಪಡಿಸಿ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ರುಚಿ. ರುಚಿಯ ಜೊತೆಗೆ, ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭ-ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡೋಣ.

- \* ನಾವು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಸಿಪ್ಪೆ, ಬೀಜ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಕೆಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- \* ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಕಾರಕಗಳು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

- \* ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪರಿಮಳವನ್ನು ಸೂಸುತ್ತವೆ.
- \* ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಯ ಮೂಲಕ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿದಾಗ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- \* ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವಿಕೆ : ಹೀರೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಾರಿಗೆ ಬಳಸುವಾಗ, ಅದರ ಮೈಮೇಲಿರುವ ಗಟ್ಟಿಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಚಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಬಳಸಬೇಕು. ಒಳಗಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಸಾರಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಆಗ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ತಿರುಳಿನ ಲಾಭ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

- ಬೇಯಿಸುವ ಅವಧಿ : ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

- ನೀರು : ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬೇಯಿಸಲು ಎಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ಬೇಳೆ, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲದೆ, ಅವನ್ನು ಸಾರು ಮಾಡಲು ಇಲ್ಲವೇ ರಸಂ ಮಾಡಲು ಬಳಸಬೇಕು. ಆಗ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಡುಗೆಯ ವಿಧಾನಗಳು: ನಾವು ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆ ವಿಧಾನಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಶಾಖೆ ಮೂಲ	ವಿಧಾನ	ಉದಾಹರಣೆ	ವಿವರಣೆ	ಶಾಖೆ ವರ್ಗಾವಣೆ
ಸೌದೆ ಬೆಂಕಿ,	ಒಣಶಾಖೆ	ಸುಡುವುದು	ಬೆಂಕಿಯ ನೇರಜ್ವಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಡುವುದು. ಉದಾ: ರೋಟಿ, ಹಪ್ಪಳ, ಮಾಂಸ	ಬಿಸಿಗಾಳಿ
ಅಡುಗೆ ಅನಿಲ, ಇದ್ದಿಲು,		ಬೇಯಿಸುವುದು	ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ತವದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು, ಉದಾ: ಚಪಾತಿ, ರೋಟಿ	ಸಂವಹನ ಹಾಗೂ
ವಿದ್ಯುತ್ ಒಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ	ತೇವಶಾಖೆ	ಕುದಿಸುವುದು  ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು	ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಅಲೂಗಡ್ಡೆ ಬೇಯಿಸುವುದು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಉದಾ: ಇಡ್ಲಿ, ಕೊಟ್ಟಿಕಡುಬು, ಮೋದಕ, ಫುಟ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿ.	ವಹನ  ವಹನ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ
	ಬಿಸಿಜಡ್ಡು	ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು  ಕರಿಯುವುದು  ಹುರಿಯುವುದು	ಹಬೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಉದಾ: ಅನ್ನ ಮಾಡುವುದು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಶಃ ಇಲ್ಲವೇ ಪೂರ್ಣ ಮುಳುಗಿಸಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಉದಾ : ವಡೆ, ಪೂರಿ ಮಾಡುವುದು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಕಾಲ ಹುರಿಯುವುದು ಉದಾ : ಪಲ್ಯ ಮಾಡುವುದು	ವಹನ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ವಹನ  ವಹನ
ಮೈಕ್ರೋ ಏಕಿರಣ ವೇವ್		ಬೇಯಿಸುವುದು	ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಕಿರಣಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುತ್ತವೆ.	ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಸೋಲಾರ್ ಅಡುಗೆ	ವಿಕಿರಣ ಬೇಯಿಸುವುದು	ಮುಚ್ಚಿದ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖ ಬೇಯಿಸುತ್ತದೆ.	ವಿಕಿರಣ
--------------	-------------------	---	--------

ನಮಗೆ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬೆಂಕಿಯ ಉಪಯೋಗ ತಿಳಿದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೌದೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದ್ದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಬೆರಣಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬಳಸಿಯೂ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ನಂತರ ಚಿಮಣಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸ್ಪೌಗ್‌ಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದವು. ವಿದ್ಯುತ್ ಒಲೆಗಳು ಬಂದವು. ಅಡುಗೆ ಅನಿಲದ ಒಲೆಗಳು, ಗೋಬರ್ ಗ್ಯಾಸ್ ಒಲೆಗಳು ಬಂದವು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವಂತಹವು.

ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಒಲೆ ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಸದು. ಇನ್ನೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಕಾಲಿಡಬೇಕಿದೆ. ಸೋಲಾರ್ ಒಲೆಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಲವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ.

ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ತೇವಶಾಖ, ಬಿಸಿಶಾಖ, ಹುರಿಯುವಿಕೆ, ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಅಡುಗೆ ಹಾಗೂ ಸೋಲಾರ್ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳ ಅನುಕೂಲತೆ ಹಾಗೂ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

**ಒಣಶಾಖ :** ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಶಾಖವನ್ನು ಬಳಸಿ ನಾವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸುಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಒಲೆಯ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಅತಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಒಡ್ಡಿದಾಗ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

- \* ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು, ಖನಿಜ ಹಾಗೂ ಲವಣಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹಾಳಾಗಲಾರವು.
- \* ಶಾಖವು ಹಿತ-ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬಲ್ಲವು. ರುಚಿಯಾಗಿರಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಶಾಖ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ರುಚಿಗೆಡಬಹುದು.
- \* ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ, ಥಯಾಮಿನ್ ಮುಂತಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಬೇಗ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್, ನಿಯಾಸಿನ್‌ಗಳು ಉಳಿಯಬಹುದು.

- \* ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಡಿ ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಸಿಲುಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲವು.
- \* ಬಿಸಿಶಾಲದ ಉಷ್ಣತೆಯು ೧೦೦° ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು. ಅಂತಹ ಶಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಆಹಾರ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜನರು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

**ತೇವಶಾಲ :** ನಾವು ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೇವಶಾಲವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಒಣಶಾಲಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ತೇವಶಾಲಕ್ಕೂ ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಶಾಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಬೇಯಿಸುವ ಅವಧಿ.

- \* ಒಣಶಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸುವ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ತೇವಶಾಲದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇಯುವ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.
- \* ತೇವಶಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಯುವಾಗ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಹರಿದು ನೀರನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.
- \* ತೇವಶಾಲವನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಮೊದಲು ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಉಳಿಯಲು ನಾವು ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕರನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕರಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವು ಸುಮಾರು ೧೫ ಪೌಂಡುಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ನಷ್ಟವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತೇವವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕರನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೇಯಿಸುವ ವಿಧಾನ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು.
- \* ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಇಡಬಾರದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚಲೇಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ನಷ್ಟವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- \* ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸಮೇತ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಆ ನಂತರವೇ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿಯಬೇಕು. ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯು ಸಮೇತ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ತಿರುಳಿನೊಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

- \* ಪ್ರಶ್ನೆ ಕುಕರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚೂ ಹಾಕಬಾರದು. ಕಡಿಮೆಯೂ ಹಾಕಬಾರದು.

**ಜಿಡ್ಡುಶಾಖ :** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಭಾರತೀಯ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಿಡ್ಡಿನ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

- \* ಲಘು ಜಿಡ್ಡುಶಾಖ : ನಾವು ದೋಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಸುಡುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರವೇ ಸವರಿರುತ್ತೇವೆ. ಪಲ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ.

- \* ತೀವ್ರ ಜಿಡ್ಡುಶಾಖ : ಇಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜಿಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ವಡೆ, ಪೂರಿ, ಸಮೋಸೆ, ಮಂಚೂರಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

- \* ಲಘು ಜಿಡ್ಡುಶಾಖದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

- \* ತೀವ್ರ ಜಿಡ್ಡುಶಾಖದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ೧೭೫°-೨೦೦° ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ವಡೆಯು ಜಿಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಮುಳುಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ವಾತಾವರಣದ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಡನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಖನಿಜಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜಿಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಬಲ್ಲ ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳಾದ ಎ, ಡಿ, ಇ ಮತ್ತು ಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

- \* ಒಂದು ಸಲ ಕರಿಯಲು ಬಳಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕರಿಯಲು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಿಡ್ಡು ಪಾಲಿಮರೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಇಂಟರ್ ಸ್ಟೀರಿಫಿಕೇಶನ್ ಎಂಬ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕಾರಣ, ಇಂತಹ ಜಿಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗಂಧಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಕಾರಣವಾಗ ಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಇವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕಗಳಾಗಿಯೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

- \* ಜಿಡ್ಡು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಜಿಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.
- \* ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಿಡ್ಡು ೨೦೦° ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ವಿಘಟನೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಕ್ಸೋಲಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ರುಚಿಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.
- \* ತೀವ್ರ ಜಿಡ್ಡುಶಾಲಿದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲ 'ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ಮಿತಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

**ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಶಾಖ:** ಮೈಕ್ರೋವೇವುಗಳು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಲೆಗಳು. ಈ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಬರುವ ಒಲೆ ಇಂದು ಲಭ್ಯವಿದೆ:

- \* ಮೈಕ್ರೋವೇವು ಒಲೆಗಳು ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ನೆರವಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಒಲೆಗಳು ದುಬಾರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾರತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರವೇಶಿಸಿಲ್ಲ.
- \* ಮೈಕ್ರೋವೇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
- \* ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಬಹುದು.
- \* ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

**ಸೋಲಾರ್ ಶಾಖ :** ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಸೋಲಾರ್ ಕುಕರುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಭಾರತದ ಎಲ್ಲ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೋಲಾರ್ ಕುಕರುಗಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ.

- \* ಸೋಲಾರ್ ಕುಕರಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ನ, ಬೇಳೆ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ೨-೩ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

- \* ಈ ವಿಧಾನ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಇಂಧನವನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲವಾದ ಕಾರಣ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- \* ಸೋಲಾರ್ ಒಲೆಯು ಅಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯಲ್ಲ. ಶ್ರೀ ಸಾಮಾನ್ಯನು ಇವನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ.
- \* ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಡಿಸುವಿಕೆ :

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ತಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅಗಳು ಉದುರಿ ನೋಣಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬಹುದು. ಕಾಫೀ ಲೋಟಕ್ಕೆ ನೋಣಗಳು ಮುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಚೀವಿಂಗ್-ಗಂ ಅಗೆಯುವುದು, ಎಲೆಅಡಿಕೆ ಮೆಲ್ಲುವುದು, ನಶ್ಯವನ್ನು ಮೂಗಿಗೇರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸೀನುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

- \* **ಗಾಯಗಳು:** ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಸೀಳು ಗಾಯಗಳು ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾಗಬಹುದು. ಇದು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ತೆರೆದ ಗಾಯಗಳಿರುವವರು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲೇ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಗಾಯವನ್ನು "ವಾಟರ್ ಪ್ರೂಫ್" ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನಿಂದ ಭದ್ರವಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ನಂತರ ಒಂದು ಕೈ ಗವಸು ಧರಿಸಬೇಕು. ಆ ನಂತರವೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
- \* **ಕೂದಲು :** ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಅಥವಾ ಕೂದಲು ಸಿಗುವುದು ಅಷ್ಟು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೂದಲು ಬೀಳದಂತೆ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆಕೂದಲು ಅಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಗೃಹಿಣಿ, ಕೂದಲು ಒಣಗಲೆಂದು ಕೂದಲನ್ನು ಅಳಕವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜೊತೆಯೇ

ಕೂದಲು ಬೆರೆತು ಬರಬಹುದು. ಉದಾ: ಸೊಪ್ಪಿನ ಜೊತೆ. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಕಾಲ ಹೊರಗಿಡಬಾರದು. ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಕೆಲವು ಸಲ ಕೂದಲು ಬಂದು ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೂದಲನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೊಪ್ಪಿಯಂತಹದನ್ನು ತಲೆಗೆ ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

- \* **ಬಟ್ಟೆಗಳು:** ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಸರಬರಾಯಿ ಮಾಡುವಾಗ ಶುಭ್ರವಾದ ಮೇಲು ಬಟ್ಟೆ (ಏಪ್ರನ್) ಧರಿಸಬೇಕು. ಉಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಧೂಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೂದಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಏಪ್ರನ್ ಧರಿಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ವೇಳೆ, ಏನಾದರೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸಿಡಿದಲ್ಲಿ, ಅಗ್ನಿ ಅಪಘಾತಗಳಾದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮೇಲು ಬಟ್ಟೆ ಉತ್ತಮ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಮೇಲು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿಯೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಬರಬಹುದು. ಈ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
- \* **ಒಡವೆಗಳು :** ಒಡವೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಲ್ಲುಗಳಿರುವ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವು ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ, ಒಡವೆಗಳಿಂದ ಉದುರಿದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ತಿಂದವರ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿವೆ.
- \* **ಹೊರಗಿನವರು :** ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕೃತ ಜನರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರರು ಬರಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಬಾರದು.

**ಆಹಾರ ಸೇವನೆ :**

ಯಾವಾಗ, ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು? ನಾವು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ ತಿನ್ನಬೇಕು? ಇದು ಸರಳವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂಬಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದದ್ದು. ಮೊದಲು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

೬.೦೦ ಗಂಟೆಗೆ	ಕಾಫಿ/ಚಹ/ಹಾಲು/ಹಣ್ಣಿನರಸ ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ
೮.೩೦ ಗಂಟೆಗೆ	ಉಪಾಹಾರ/ಕಾಫಿ/ಚಹ/ಹಾಲು
೧೧.೩೦ ಗಂಟೆಗೆ	ಕಾಫಿ/ಚಹ/ಹಾಲು/ಬಿಸ್ಕಿತ್
೧.೩೦ ಗಂಟೆಗೆ	ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಭೋಜನ
೫ ಗಂಟೆಗೆ	ಕಾಫಿ/ಚಹ/ಹಾಲು/ಲಘು ಉಪಾಹಾರ
೮.೩೦ ಗಂಟೆಗೆ	ರಾತ್ರಿ ಭೋಜನ
೧೦.೦೦ ಗಂಟೆಗೆ	ಹಾಲು - ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ.

### ದಿನನಿತ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಕ್ರಮ

- \* ಈ ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಸರಿಸುಮಾರು ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗೊಂದರಂತೆ ನಾವು ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- \* ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- \* ನಮ್ಮ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಸರಿಸುಮಾರು ಪ್ರತಿ ೩ ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಯಂತೆ ಜಠರಾಪ್ತವು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸಲು ನಾವು ಏನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- \* ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿಭಜಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಲಾಭವಿದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- \* ಆದರೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಕ್ರಮ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

- \* ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ.
- \* ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಅಥವಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಊಟ-ಸಂಜೆ ತಿಂಡಿ-ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ.
- \* ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡಿ ಅಡಚಣೆಗಳು ಇರುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾದರಿಯನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

**ಮೂರು ಹೊತ್ತು :** ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯ ಅನ್ವಯ ಹಾಗೂ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ. ಈ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ನಮ್ಮ ಭಕ್ತರು ಹೇಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ.

ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಅವಧಿ	ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು	ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು
ಬೆಳಿಗಿನ ಉಪಾಹಾರ	ಇಡ್ಲಿ, ವಡೆ, ದೋಸೆ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಪೂರಿ, ಚಪಾತಿ, ಕೇಸರಿಬಾತು, ಅವಲಕ್ಕಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಬಾತು, ಗಂಜಿ, ರಾಗಿಅಂಬಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು/ಋತುಮಾನದ ಹಣ್ಣು ಕಾಫಿ/ಚಹ/ಹಾಲು	ಬ್ರೆಡ್, ಬೆಣ್ಣೆ, ಜಾಮ್, ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಆಮ್ಲೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು/ಋತುಮಾನದ ಹಣ್ಣು ಕಾಫಿ/ಚಹ/ಹಾಲು
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಚಪಾತಿ/ರಾಗಿಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ, ಹುಳಿ, ಸಾರು, ಮೊಸರು, ಸಲಾಡ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು/ಋತುಮಾನದ ಹಣ್ಣು	ಚಪಾತಿ/ಪರಾಟ, ಮಾಂಸ, ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಲಾಡ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಋತುಮಾನದ ಹಣ್ಣು
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ಚಪಾತಿ/ರೋಟಿ/ಅನ್ನ/ಹುಳಿ, ಸಾರು, ಸಲಾಡ್, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು/ಋತುಮಾನದ ಹಣ್ಣು	ಚಪಾತಿ, ಮೀನು, ಸಲಾಡ್, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಋತುಮಾನದ ಹಣ್ಣು



- \* ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸದ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುವರು.
- \* ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ವಾರದ ಮೊದಲ ಐದು ದಿನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- \* ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- \* ಪ್ರತಿದಿನ ಸೂಪ್ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಬೆಳೆಯ ಸೂಪನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಹಾಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳ ಸೂಪನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಮೇಕೆ, ಕುರಿಗಳ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೂಪನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದುಂಟು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುವುದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- \* ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ರಸ ತೆಗೆಯುವುದು ಮಧ್ಯಮ. ಫ್ರೂಟ್‌ಸಲಾಡ್ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅಧಮ.
- \* ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಊಟದ ನಂತರ 'ಡೆಸರ್ಟ್' ಎಂದು ನೀಡುವುದುಂಟು. ಇದರಲ್ಲಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮು ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಯಿರುವುದುಂಟು. ಇವನ್ನು ಎಂದೋ ಒಮ್ಮೆ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ.

**ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ :**

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಹೇಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಇದು ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಿದರೂ ಸತ್ಯ.

ನೀವು ನೀರು ಕುಡಿಯುವವರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನೀರಿರುವ ಲೋಟ ಇಲ್ಲವೇ ತಂಬಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಲೋಟದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಗುಟುಕು ಗುಟುಕಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿಯನ್ನೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅನಗತ್ಯ ಹಾಗಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಲೋಟವನ್ನು ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಲೋಟದಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನೆಲ್ಲ ಕುಡಿದು ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕುಡಿಯುವಾಗ ನಮ್ಮ ಉಸಿರು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನೊಡನೆ ಗಾಳಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಮಾತನಾಡಬಾರದು ಎಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರ ಉದ್ದೇಶವೂ ಅಷ್ಟೆ. ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ನಗುತ್ತಾ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ತಿಂದವು ಎಂಬುದರ ಪರಿಚ್ಛಾನವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿಂದಿರುವುದೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

- \* ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಮಾತನಾಡದೇ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- \* ಅನ್ನವನ್ನು ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಮೇಲೆ ತುಟಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- \* ಆಹಾರವನ್ನು ನುಣ್ಣುಗಾಗುವಂತೆ ಅಗೆಯಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ; ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಆಹಾರ ನುಣ್ಣುಗಾಗುವವರಿಗೂ ಅಗೆಯುವುದರಿಂದ ಲಾಭವಿದೆ. ಒಂದು ನಾವು ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಊಟದ ನಿಜವಾದ ರುಚಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ನಮ್ಮದು ಧಾವಂತದ ಬದುಕಾಗಿದೆ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಿಗೆ ಊಟಮಾಡಲು ಸಮಯ ದೊರೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚಿರದರೆ ಅರ್ಧಗಂಟಿ ಮಾತ್ರ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಊಟವನ್ನು ಮುಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪ್ರತಿ ತುತ್ತನ್ನು ನುಣ್ಣುಗಾಗುವವರಿಗೂ ಅಗೆದು ನುಂಗುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ಊಟವನ್ನು ಹಾಗೂ ರಜಾ ದಿನಗಳ ಭೋಜನವನ್ನು ಸಾವಾಕಾಶವಾಗಿ ಖಂಡಿತ ಸೇವಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - ೪

## ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆಂತಹ ಆಹಾರ ಬೇಕು ?

ಹಸಿವರಿತು ಉಂಟುವುದು| ಬಿಸಿ ನೀರ ಕುಡಿವುದು|

ಹಸಿವಕ್ಕು ದೇಹ ಘನವಕ್ಕು ಆರೋಗ್ಯ|

ಹುಸಿಯಲ್ಲ ನೋಡು ಸರ್ವಜ್ಞ||

ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್ ತನ್ನ 'ಆಸ್ ಯು ಲೈಕ್ ಇಟ್' ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಜೇಕ್ಸ್‌ಪಿಸ್ ಎನ್ನುವ ಪಾತ್ರದ ಮೂಲಕ

ಈ ಜಗವೇ ಒಂದು ನಾಟಕ ಮಂದಿರ

ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳು

ಅವರಿಗಿವೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪ್ರವೇಶ ನಿರ್ಗಮನ

ನಟಿಸಬೇಕು ತನ್ನ ಕಾಲದಿ ಹಲವು ಪಾತ್ರಗಳು

ಎಂಬ ದೀರ್ಘ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಪ್ರಪಂಚವು ಒಂದು ರಂಗಮಂದಿರ. ನಾವೆಲ್ಲ ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳು. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಏಳು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ವಯೋಮಾನದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕಿದೆ. ನಾಟಕವಾಡಲು ರಂಗದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾಟಕ ಮುಗಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ರಂಗದಿಂದ ನಿಷ್ಕ್ರಮಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಏಳು ಪಾತ್ರಗಳೆಂದರೆ ಶೈಶವ, ಬಾಲ್ಯ, ಹದಿಹರಯ, ಹರಯ, ಪ್ರೌಢ, ವೃದ್ಧ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು ಹಣ್ಣು ಮುದುಕ...ಒಂದೊಂದು ಪಾತ್ರದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸೊಗಸಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್ ಹೇಳುವ ಏಳು ಪಾತ್ರಗಳ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾದದ್ದು. ಒಂದರ ಹಾಗೆ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾತು ದೇಹಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಈ ಏಳು ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಪರಿಪೂರ್ಣ

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪಕ್ಷಿನೋಟ.

### ೧. ಗರ್ಭವತಿ :

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಎಂದರೆ ಎರಡು ಜೀವಗಳ ಬದುಕು. ತಾಯಿಯಾದವಳು ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ತನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ತಾಯಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ತಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ.

- \* ಅಂಡಾಣು ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭವು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಭಿತ್ತಿಯೊಳಗೆ ನಾಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- \* ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆ. ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಒಂದು ತುದಿಯು ಶಿಶುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿಯು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗೋಡೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾಸು (ಪ್ಲಾಸೆಂಟ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
- \* ಮಾಸುವು ತನ್ನ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗೋಡೆಯೊಳಗೆ ಇಳಿಬಿಡುತ್ತದೆ, ತಾಯಿಯು ತಾನು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಜೀರ್ಣಿಸಿ, ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗೋಡೆಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ವಿಟಮಿನ್ನು, ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಮಾಸುವಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ ಶಿಶುವಿಗೆ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವೂ ಸಹಾ ತಾಯಿಯಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಮಲವು ಶಿಶುವಿನಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

\* ಶಿಶುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಾದ ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಸಹ ತಾಯಿಯಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯು ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾಗ, ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

೧. ಶಿಶುವು ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
೨. ಮಾಸುವೂ ಸಹಾ, ಶಿಶುವಿನ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಗಾತ್ರವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
೩. ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶಿಶುವಿನ ಭಾವೀ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸ್ತನವರ್ಧನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
೪. ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯೂಹವೇ ಪೂರೈಸಬೇಕಾದ ಕಾರಣ, ತಾಯಿಯ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
೫. ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಗರ್ಭಜಲದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತದೆ (ಆಮ್ನಿಯಾಟಿಕ್ ಫ್ಲೂರಿಯಿಡ್)
೬. ಶಿಶುವಿನ ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಖನಿಜ, ಲವಣಗಳು ತಾಯಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
೭. ತಾಯಿಯ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಾದಿಟ್ಟ ಆಹಾರಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಎಂದಿನ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೧. ಪ್ರೋಟೀನ್ : ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಓರ್ವ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ೪೫ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ ಈ ೪೫ ಗ್ರಾಮಿನ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ೧೪ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನು ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಗಿಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಹ ಕೊಡಬಹುದು. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ೯ ತಿಂಗಳು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಈ ೯ ತಿಂಗಳನ್ನು ಮೂರು ಮೂರರಂತೆ ಮೂರು ತ್ರೈಮಾಸಿಕಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರೆ, ೨-೩ನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಮರೆಯದೇ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೨. ಕ್ಯಾಲರಿ : ತಾಯಿಯ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಶಿಶುವಿಗಾಗಿ ಸುಮಾರು ೩೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿಯಷ್ಟು (ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕ್ಯಾಲರಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿ) ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೩. ಖನಿಜ : ತಾಯಿಯಾದವಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ

- \* ಶಿಶುವಿನ ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬೇಕು.
- \* ಮೂರನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ, ಮೂರನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಮರೆಯಬಾರದು.
- \* ತಾಯಿಯು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.
- \* ಇಡೀ ಕಾಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪಿನ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು.
- \* ವೈದ್ಯರು, ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ, ಮೂರನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡಬಹುದು.

ಕಬ್ಬಿಣ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಖನಿಜ. ಕಬ್ಬಿಣವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೀವಕೋಶದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆವೃಜನಕವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು

ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- \* ತಾಯಿಯಾದವಳು ತಾನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೂ, ಅಂದರೆ ಋತುಬಂಧ ಬರುವವರಿಗೂ (ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವವರಿಗೂ) ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ೨೨ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ತಾಯಿಯು ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸಿರುವನೆಂದು ತಿಳಿದ ಕೂಡಲೇ ತನ್ನ ರಕ್ತದ ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ತಾಯಿಯಾದವಳು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ರಾಗಿ, ಖರ್ಜೂರ, ಸಪೋಟ, ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಮರೆಯದೇ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು : ಗರ್ಭವತಿಯರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಟಮಿನ್-ಎ, ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ, ಸಂಕೀರ್ಣ, ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಮತ್ತು ಡಿ ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಇವು ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- \* ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಪ್ರಮಾಣ, ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ೨೫% ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತಾಯಂದಿರು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ, ಯಕೃತ್ತು (ಲಿವರ್), ಬೆಣ್ಣೆ, ದಟ್ಟ ಹಸಿರು ಹಾಗೂ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ ಸಂಕೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಅಗತ್ಯ. ಥಿಯಾಮಿನ್, ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್, ನಿಯಾಸಿನ್ ಮುಂತಾದ ಬಿ-ಸಂಕೀರ್ಣಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ

ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ, ದರಕು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು, ಇಡೀ ಕಾಳು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನೇಕ ಸಲ ವೈದ್ಯರು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-ಸಂಕೀರ್ಣದ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ನ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡುವರು.

- \* ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಮಗುವಿನ ಬಂಧಕ ಅಂಗಾಂಶ, ಚರ್ಮ ಮುಂತಾದವು ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕು. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನ ವ್ಯೂಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕು. ತಾಯಿ ಸೇವಿಸಿದಂತಹ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಕರುಳು ಹೀರಬೇಕಾದರೆ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಅಗತ್ಯ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.
- \* ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರೊಡನೆ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಸಹಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಬಿಸಿಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭವತಿಯರು ಬೆಳಗಿನ ಎಳೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆಣ್ಣೆ, ಯಕೃತ್ತು (ಲಿವರ್), ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಹಾಗೂ ಮೀನಿನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಇರುತ್ತದೆ.

### ಗರ್ಭವತಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು :

ತಾಯಿಯು ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸಿರುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದುಂಟು. ಆಗ, ಆಕೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತೋರಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

೧. ರಕ್ತಹೀನತೆ : ನಮ್ಮ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸರ್ವೇಸಾಮನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಗರ್ಭವತಿ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ರೀತಿಯ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸೋಣ.

\* ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಐರನ್ ಡಿಫಿಶಿಯನ್ಸಿ ಅನೀಮಿಯ): ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸರ್ವೇಸಾಮನ್ಯ ರಕ್ತಹೀನತೆ. ಗರ್ಭವತಿಯಾದವಳು ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ



ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣ (ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್) ಆಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಹೆಣಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾನೇ ಹೇಗೆ ಪೂರೈಸೀತು? ಹಾಗಾಗಿ ಗರ್ಭವತಿ ತಾಯಂದಿರು ಕಬ್ಬಿಣ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಗುಳಿಗೆ/ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್/ಟಾನಿಕ್ /ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಜೊತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಧಿಕವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

\* ರಕ್ತಸ್ರಾವ ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಹೆಮೋರೇಜಿಕ್ ಅನೀಮಿಯ) : ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿರುವ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭವು ಸರಾಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು. ಎಡತಪ್ಪಿದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ (ಎಕ್ಸ್ಲೋಪಿಕ್ ಪ್ರೆಗ್ನನ್ಸಿ) ಅಂದರೆ, ಭ್ರೂಣವು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ನಾಟುವ ಬದಲು ಗರ್ಭನಳಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾಟಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಗರ್ಭವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಗರ್ಭವು ಭಿದ್ರವಾಗಿ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ, ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯ ಕಾರಣ ಸಾವು ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ತಾಯಿಯ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ತುರ್ತು ರಕ್ತಪೂರಣವನ್ನು (ಬ್ಲಡ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫ್ಯೂಶನ್) ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೊತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

\* ಅಪಕ್ಷ ಕೆಂಗಣ ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಮೆಗಲೋಬ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅನೀಮಿಯ) : ಕೆಂಗಣಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ನ ತೀವ್ರ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಅಪಕ್ಷ ಕೆಂಗಣಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಂಗಣಗಳ ಗಾತ್ರ ಅದರ ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ತಾಯಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ನಮೂನೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಗಣಗಳಿದ್ದರೂ ಸಹಾ ಅವು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭವತಿಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣ ತಾಯಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

೨. ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಎರಡು/ ಮೂರನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ವಿಪರೀತ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಸುಸ್ತು ಹಾಗೂ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನವೂ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುವುದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ 'ಮುಂಜಾವ ಬೇನೆ' (ಮಾರ್ನಿಂಗ್ ಸಿಕ್ನೆಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಹೆಣ್ಣು ತಾಯಿಯಾಗಲೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಳಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾವ ಬೇನೆ ತುಸು ಹೆಚ್ಚು, ಯಾವ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಹಾಗೂ ಪಿರಿಡಾಕ್ಸಿನ್ ಕೊರತೆಯಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾವ ಬೇನೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಮುಂಜಾವ ಬೇನೆಯು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಉಗ್ರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯಬಹುದು. ಒಂದು ಗುಟುಕು ನೀರೂ ಸೇರದಿರಬಹುದು. ಇಂತಹವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಂಜಾವ ಬೇನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು

- \* ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಎಚ್ಚರವಾದ ಕೂಡಲೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳಬಾರದು. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವಂತೆಯೇ ಒಂದೆರಡು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ತಿಂದು (ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಮುಖ ತೊಳೆಯದೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ತಿನ್ನುವುದೇ ಎಂದು ರಾಗವೆಳೆಯದಿರಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ಬಿಸ್ಕತ್ ತನ್ನಿ, ಹಾಲು/ಕಾಫಿ/ಚಹ ಸೇವಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ನಂತರ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಿ.
- \* ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯ ಭೋಜನದ ಬದಲು ದಿನಕ್ಕೆ ೬-೭ ಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ವಾಕರಿಕೆ-ವಾಂತಿಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

೩. ಮಲಬದ್ಧತೆ : ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಗರ್ಭವತಿಯರನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಾಶಯವು ಕರುಳಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸಮೇತ ಸೇವಿಸಿ (ಉದಾ: ಸೀಬೆ, ಸೇಬು, ಸಪೋಟ, ಪೇರ್, ಸ್ವಾಬ್ಲಿ) ದರಗು ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಒದಗಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೇ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧವನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

## ೨. ಬಾಣಂತಿ :

ಬಾಣಂತನವು, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಹಾಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಘಟ್ಟ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ೬ ತಿಂಗಳಾದರೂ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎರಡು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ನೀಡಿ. ಆರನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಅನೇಕ ಉಪಯೋಗವಿದೆ.

- \* ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರಲು ಹಿಗ್ಗಿದ್ದ ಗರ್ಭಾಶಯವು ತನ್ನ ಸಹಜ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.
- \* ತಾಯಿಯ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಸಂಚಯವಾಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ಹಾಲಾಗಿ ಹೊರಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ತನ್ನ ಅಂಗ ಸೌಷ್ಠ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.
- \* ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಆಕೆಯು ತನ್ನ ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಣಂತನವು ಒಂದು ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ 'ಎರಡು ಜೀವಗಳ ಬದುಕು'. ಹಾಗಾಗಿ

ಬಾಣಂತಿಯು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಮುಖಾಂತರ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯೂ ಸಹಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ.

೧. ಪ್ರೋಟೀನ್ : ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೇಹವನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಪೋಷಕಾಂಶ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಂದಿರು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ೮೫೦ ಎಮ್.ಎಲ್. ಹಾಲನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಊಡುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತೀಯ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ೧.೨ಗ್ರಾಂ/ಡೆಸಿ ಲೀಟರ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಯಿಯಾದವಳು ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣವಾದ ೪೫ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನು ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ೨೫ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಅಂದರೆ ಒಟ್ಟು ೭೦ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೨. ಕ್ಯಾಲರಿ ಅಗತ್ಯತೆ : ಭಾರತೀಯ ತಾಯಂದಿರು ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೮೫೦ ಎಂ.ಎಲ್. ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ೧೦೦ ಎಂ.ಎಲ್ ತಾಯಿಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ೬೫ ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ೮೫೦ ಎಂ.ಎಲ್ ಹಾಲಿನಿಂದ ಸುಮಾರು ೬೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ತಾಯಿಯ ದೇಹವು ಸುಮಾರು ೨೦೦-೪೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಬಾಣಂತಿಯ ಪ್ರತಿದಿನ. ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಅಗತ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಸುಮಾರು ೧೦೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಖನಿಜ ಅಗತ್ಯತೆ : ತಾಯಿಯು ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಳೋ, ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಬಾಣಂತನಾವಧಿಯಲ್ಲೂ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ, ಮಗುವಿನ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣವು ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

೪. ವಿಟಮಿನ್ ಅಗತ್ಯತೆ : ತಾಯಿಯು ತಾನು ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ

ಹೇಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಳೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಣಂತನವಾಧಿಯಲ್ಲೂ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳೆಲ್ಲ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.

೫. ದ್ರವಾಂಶ ಅಗತ್ಯತೆ : ಬಾಣಂತಿಯು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ನೀರು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರು, ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಾಫಿ, ಟೀಯನ್ನು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತವೆ.

೬. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಆರಾಮ : ಬಾಣಂತಿಯು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಆರಾಮವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉರುತ್ತದೆ.

ಬಾಣಂತನವು ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಕಾಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಾನೇ ಹೊತ್ತು ಹೆತ್ತ ಕಂದನಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ತಾಯಂದಿರು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

೭. ಶೈಶವ (ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಅವಧಿ) :

ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರನ ಏಳು ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಕ ಶೈಶವ. ಒಂದು ವರ್ಷ ಅವಧಿಯ ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ೨.೭ ಕೆ.ಜಿ ಇತ್ತು ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಆರು ತಿಂಗಳು ಆಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ (೫.೪ ಕೆ.ಜಿ). ಒಂದು ವರ್ಷ ಮುಗಿಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ೮ ಕೆ.ಜಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವು ತನ್ನ ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿಯರನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತೆವಳುತ್ತದೆ. ಬೋರಲು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮೀರಿಸುತ್ತವೆ.

ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಾರಣ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ೬ ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ

ದಿನ ಮಗುವಿನ ಒಂದು ಕೆಜಿ ದೇಹ ತೂಕಕ್ಕೆ ೧೨೦ ಕ್ಯಾಲರಿಯಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ೬ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಕೆಜಿ ದೇಹತೂಕಕ್ಕೆ ೧೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿಯಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ, ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿ ಕೆಜಿ ದೇಹ ತೂಕಕ್ಕೆ ೨.೩-೧.೮ ಗ್ರಾಂ/ಕೆಜಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ೬ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣವು ೧.೮-೧.೫ ಗ್ರಾಂ/ಕೆಜಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಜೀರ್ಣ ಮಾಡಲು ಅಮೈಲೇಸ್ ಕಿಣ್ವ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಆದ ಮೇಲೆ ಈ ಅಮೈಲೇಸ್ ಕಿಣ್ವ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸುಮಾರು ೬ ತಿಂಗಳು ಆದ ನಂತರ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ೬ ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಮುಖಾಂತರ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ವಿಟಮಿನ್ ಯುಕ್ತ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೊದಲು ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ, ಮಗುವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬರಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಒದಗಿಸಬಹುದು.

**ಆಹಾರ :** ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಜೈವಿಕ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಪೂರೈಸಬಲ್ಲದು. ತಾಯಿಯು ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದ ಸುಮಾರು ೬ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇತರ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

ಪ್ರಸವವಾದ ಕೂಡಲೇ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ತಡ ಮಾಡಬಾರದು. ತಾಯಿಯು ಕುಡಿಸುವ ಹಾಲು ಎಳೇ ಹಾಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಮಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಿಣ್ಣುಹಾಲು (ಕೊಲಸ್ಟಂ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ೩-೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿಯು ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆ ನಂತರ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಈ ಹಳದಿ

ಹಾಲನ್ನು ತಿಶುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಂಡಿ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕೇವಲ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ೩-೫ ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಹಾಲು ರೂಪುಗೊಂಡಾಗ, ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅನಾಗರೀಕವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದದ್ದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವವರು ನಿಜಕ್ಕೂ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ದ್ರೋಹ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

ಗಿಣ್ಣುಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 'ಪ್ರತಿಕಾಯ'ಗಳೆಂಬ (ಆಂಟಿಬಾಡೀಸ್) ಜೈವಿಕಾಸ್ತಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಹಾಗೂ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯಲು ತಾಯಿಯ ದೇಹವು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಪರಮಾಸ್ತಗಳು ಇವು. ಯಾವ ಮಗುವು ಈ ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆಯೋ, ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಫೆರಿನ್ ಎಂಬ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕು. ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು, ಮಗುವಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಹಾರ. ಇದು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತ, ಡಬ್ಬಿಯ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಓದಿ.

- \* ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.
- \* ಮಗುವು ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೇ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- \* ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಮೊಸರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೊಸರನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದು. ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಅತ್ಯಂತ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೊಸರನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- \* ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್

ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ತಾಯಿ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೇಸಿನ್ನನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡಷ್ಟು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು.

- \* ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸುವರು. ಆಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹಿತವಾಗುವಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದು ಒಂದು ಸವಾಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ.
- \* ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಕೊಬ್ಬು ಪೂಫಾ (ಪಾಲಿ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೇಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್) ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಲಿನೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಹಾಗೂ ಆಲ್ಫಾ-ಲಿನೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಎಂಬ ಕೊಬ್ಬು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಲಿಂಗ್ರಾಂ/ಲೀಟರ್ ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಬಲ್ಲದು.
- \* ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ (ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಉಳಿದು) ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ, ಮಗುವಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳು ಎದೆಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ದೊರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
- \* ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಖನಿಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸೋಡಿಯಂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಖನಿಜ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಗದಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಎಳೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೋಡಿಯಂನನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲಾರದು. ಹಾಗಾಗಿ ಎದೆಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಹಾಗೂ ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಸಹಾ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಅದನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಹಾಗೂ ಫಾಸ್ಫರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಗುವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



- \* ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳ್ಳಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಐಜಿ-ಎ ಎಂಬ ಇಮ್ಮುನೋಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್‌ಗಳನ್ನು (ಪ್ರತಿಕಾರ=ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಅಸ್ತ್ರಗಳು) ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾರಕ ಭೇದಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಇ.ಕೋಲೈಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ ಪ್ರತಿಕಾರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಕಾರಕಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳು ತಾಯಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಭಕ್ಷಣಗಳು (ಫ್ಯಾಗೋಸೈಟ್), ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಫೆರಿನ್, ಲೈಸೋಜೈಮ್, ಕ್ಯಾಕ್ಟೋಪೆರಾಕ್ಸಿಡೇಸ್, ಬೈಫಿಡಸ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ ಮುಂತಾದವು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅನುಕೂಲಗಳು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- \* ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಜನ್ಮತಃ ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೆ, ಅಲರ್ಜಿಯು ನಾನಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ, ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- \* ತಾಯಿಯು ಎದೆಹಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತನ್ನ ಸ್ತನದಿಂದಲೇ ಕುಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಹಾಲು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಗರ್ಭವತಿ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನತೊಟ್ಟಿನ ಆರೈಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಲು ಮರೆಯಬಾರದು.
- \* ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ನೇರವಾಗಿ ಸ್ತನದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಕಾರಣ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಖೋಷ್ಣ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಲು ಹೊರಟಾಗ ಇಂತಹ ಸುಖೋಷ್ಣ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಡಬ್ಬಿ ಹಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ದೊರೆಯದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅನುಕೂಲವೆಂದರೆ, ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವಾಗ ತಾಯಿ-ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತಹ ಅನುಬಂಧ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬದುಕು ಸಾರ್ಥಕವಾದ ತೃಪ್ತಿ ತಾಯಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮಧುರಾನುಭವ ಆಕೆಗೆ ಮತ್ತೆಲ್ಲೂ ದೊರೆಯಲಾರದು.

\* ಡಬ್ಬಿಹಾಲುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ತಾಯಿ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಡಬ್ಬಿ ಹಾಲು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಬಿತ್ತಿದವು. ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ, ತನ್ನ ಎದೆಯ ಆಹಾರ ಕೆಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹರಡಿದರು. ಆಗ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರ ಬದಲು ಡಬ್ಬಿಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಸಿದರು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಶಿಶುಗಳು ಅಪಾರ ಸಾವು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಾರಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

	ನೀರು %	ಕೊಬ್ಬು %	ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ %	ಪ್ರೋಟೀನ್ %	ವಿನಿಜ್ %
ಎಮ್ಮೆಹಾಲು	೮೧.೭೬	೮.೧೦	೫.೦೦	೪.೩೩	೦.೮೨
ಹಸುವಿನ ಹಾಲು	೮೫.೨೮	೫.೬೭	೪.೬೯	೩.೬೯	೦.೭೬
ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು	೮೮.೨೦	೩.೩೦	೬.೮೦	೧.೫೦	೦.೨೦

ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಹಾಗೂ ಇತರ ಹಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ

ಡಬ್ಬಿಹಾಲು : ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಹಾ, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಡಬ್ಬಿ ಹಾಲನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ತಾಯಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮರಣಿಸಿದ್ದರೆ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸು ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಹೋಲುವ ಬದಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಸೃಜಿಸಹೊರಟರು. ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಡಬ್ಬಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ತೀರಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು.

- \* ಹಾಲಿನ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- \* ಹಾಲನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆ/ಬಾಟಲಿ/ನಿಪ್ಪಲ್/ಚಮಚೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿಡಿ.
- \* ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- \* ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಡಬ್ಬಿ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದಕರ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ.
- \* ಮಗುವಿಗೆ ಚಮಚೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಿ.
- \* ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಿ ಆದ ತಕ್ಷಣ, ಹಾಲನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸಿದ ಪಾತ್ರೆ, ಚಮಚಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕುಡಿಸಲು ಬಳಸಿದ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ ಎತ್ತಿಡಬೇಕು.
- \* ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
- \* ಮಗುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿರಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಪ್ರತಿಸಲ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ತೇಗಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

**ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ :** ಮಗುವಿಗೆ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ೪-೬ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸುವರು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಬೇಗ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ನುಂಗುವುದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ತಾಯಂದಿರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳು.

- \* ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ೪-೬ ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ ಆರಂಭಿಸಿ.
- \* ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿ.

- \* ನೀವು ಮೊದಲು ನೀಡಬಯಸುವ ಆಹಾರ ಮೃದುವಾಗಿರಲಿ, ತಾಯಹಾಲಿನಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಅರ್ಧ-ಒಂದು ಚಮಚಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀಡಬೇಡಿ.
- \* ಅನ್ನವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ನೀಡಬಹುದು.
- \* ಬೇಳೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಶುದ್ಧ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಿ. ಹೀಗೆಯೇ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು.
- \* ಸೇಬಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಚಮಚದಿಂದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹರೆಯಿರಿ. ಮೃದುವಾದ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಿ. ಹೀಗೆಯೇ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿಗೇಣಸುಗಳನ್ನೂ ನೀಡಬಹುದು.
- \* ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತಿನ್ನಿಸಿ.
- \* ಮಗುವು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಮಾಂಸವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು.
- \* ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷವಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ದೊಡ್ಡವರು ತಿನ್ನುವ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ದೊಡ್ಡವರು ಊಟ ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ. ನಡುವೆ ನಡುವೆ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಮರೆಯದಿರಿ.
- \* ಮಗುವಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ನೀಡಿ. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಮೊದಲ ಸಲಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಇಷ್ಟಪಡಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮಗು ಹಸಿದಿರುವಾಗ ನೀಡಿದರೆ, ತಾನು ಹಿಂದೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ್ದ ಆಹಾರವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನಬಹುದು.
- \* ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸಪ್ತೆಯಿರಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿಯಿರಲಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಉಪ್ಪಿನ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿ.

- \* ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಗ್ಗದಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥ ಒಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಯಾವುದು ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿಯೇ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಕಫ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಪೂರ್ಣ ಆಗುವವರಿಗೂ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ನೀಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.
- \* ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿಸಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಊಟಕ್ಕೆ ಕೂರುವಾಗಲೇ ಮಗುವಿಗೂ ಊಟಕ್ಕೆ ಕೂರಿಸಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಮನೆ ಮಂದಿಯ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರ	ವಯಸ್ಸು	ಪ್ರಮಾಣ	ಟಿಪ್ಪಣಿ
ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ಸೂಪು : ಟೊಮಾಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೊಪ್ಪು, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಅನ್ನ	೫ ತಿಂಗಳು	೧-೨ ಚಮಚ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಬಾರಿ	ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ನೀರು ಬೆರೆಸದೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸದೆ ನೀಡಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ನೀಡಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ನೀಡಬಹುದು. ಸೂಪನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು-ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಣಸನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಕುಪ್ಪ/ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬಹುದು.
ನುಣ್ಣಿಗೆ ಅರೆದ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು/ಸಪೋಟವನ್ನು ಹಾಲು ಇಲ್ಲವೇ ಕೆನೆಯ ಜೊತೆ. ಸೇಬು, ಫರಂಗಿ ಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು	೫ ತಿಂಗಳು	೧-೩ ಚಮಚ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಬಾರಿ	ಬಾಳೆ ಹಾಗೂ ಹುಳಿಹಣ್ಣು (ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಅನಾನಸು)ಗಳನ್ನು ಮಳೆ ಹಾಗೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದರೆ, ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಫ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಇಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರವೆಯನ್ನು ಹುರಿದು, ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ನೀಡಬಹುದು. ಒಡಕಲು ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ, ಅನ್ನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ರವೆಯ ಬದಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು	ಬಾಳೆ, ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ, ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ	೧-೨ ಚಮಚ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ	ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸುಮಾರು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ.
ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ	ಗಂಜಿ ನೀಡಿದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ	೧ ಚಮಚ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ	ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಬಿಸಿಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೆಳಗೆ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಆಗುವವರೆಗೂ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಬಹುದು.
ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ರುಚಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪಿರಲಿ.	ಮೊಟ್ಟೆ ನೀಡಿದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ	೧-೨ ಚಮಚ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ	ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿಕುಂಬಳ, ಸಿಹಿಗಣಸು, ಕ್ಯಾರಟ್, ಬಟಾಣಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸೊಪ್ಪು
ಮೊಸರು	ತರಕಾರಿ ನೀಡಿದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ	೨-೪ ಚಮಚ	ಮೊಸರು ಸಿಹಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ಹುಳಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ತಾಜಾ ಮೊಸರನ್ನು ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ	ಮೊಸರನ್ನು	೧-೨	ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಣಸು, ತುಪ್ಪ

ಅನ್ವಯ + ಬೇಕು + ತರಕಾರಿ (ಕಿಚಡಿ)	ನೀಡಿದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ	ಚಮಚ	ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅರಸಿನವನ್ನೂ ಹಾಕಬಹುದು.
----------------------------------	-------------------------------	-----	--

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ೫ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ೧ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

(ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು)

ಹೆಸರು	ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	೧೦೦ ಗ್ರಾಂಮಿಗೆ				
ಫೆರೆಕ್ಸ್	ಧಾನ್ಯ, ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜ	ಕಾರ್ಬೋ ಹೈಡ್ರೇಟ್ ೬೮	ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗ್ರಾಂ ೧೫.೫	ಕೊಬ್ಬು ಗ್ರಾಂ ೧೦.೦	ಕಬ್ಬಿಣ ಮಿಗ್ರಾಂ ೭.೫	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ೪೨೪
ನೆಸ್ಟಲ್	ಅಕ್ಕಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜ	೮೬	೬.೦	೧.೦	೧೮.೫	೩೭೩
ಸೆರಿಲ್ಯಾಕ್	ಹಾಲು, ಗೋಧಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಮೆಕ್ಯೆಜೋಳದ ಎಣ್ಣೆ, ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜ	೬೭.೪	೧೫.೫	೯.೦	೭.೫	೪೧೩

ಕೆಲವು ಡಬ್ಬಿ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವು ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಡಬ್ಬಿ ಹಾಲು ಹೇಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಡಬ್ಬಿ ಆಹಾರವೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಉದ್ಯೋಗಸ್ತು ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲ. ಆದರೆ ಈ ಆಹಾರಗಳು ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ದುಬಾರಿ. ಆದರೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ತಾಯಂದಿರು ಈ ಡಬ್ಬಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಸೂಪಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ನೀಡಬಹುದು.

೪. ಬಾಲ್ಯ (೧-೩ ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಅವಧಿ) :

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವು ಒಂದು ವರ್ಷವನ್ನು ಪೂರೈಸುವವರಿಗೂ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತ್ವರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಎರಡು ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅದರ ಹಸಿವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ತಾಯಂದಿರು ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮೂಳೆಗಳು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಸರಿಸಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ನೀಡಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಕಾರಣ ಸಾಕಷ್ಟು ಖನಿಜಾಂಶಗಳೂ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಆಹಾರ :** ಮಗುವಿನ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಖನಿಜಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

- \* ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವು, ಹಿರಿಯರು ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಆ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಿನಾಯಿತಿ : ತುಂಬಾ ಖಾರ/ಮಸಾಲೆ/ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು.
- \* ಹಿರಿಯರು ಹೇಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಮಗುವೂ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಡು ನಡುವೆ ತಿಂಡಿಯನ್ನೋ ಇಲ್ಲ ಹಣ್ಣನ್ನೂ ನೀಡಬಹುದು.
- \* ಮಗುವು ಸೇವಿಸುವ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಕಾರಣ, ಸಾಕಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡುವುದು ಒಳಿತು.
- \* ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಲನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಹಾಲಿನ ಬದಲು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಮೊಸರು, ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ,



ಕೆನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನೀಡಬಹುದು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

\* ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಬನ್, ಬ್ರೆಡ್, ಕೇಕ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮು, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಚಿಪ್ಸ್, ಪಫ್ ಮುಂತಾದ ಜಂಕ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಡಿ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಗುವಿನ ಸಹಜ ಹಸಿವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ತಿಂಡಿಗಳ ಚಟ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಗುವು ಸದಾ ಇಂತಹ ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಇಷ್ಟ ಪಡುವ ಕಾರಣ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬು (ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್) ಹಾಗೂ ಮಾನೋಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲುಟಾಮೇಟ್ ಎಂಬ ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಚಟವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಚೀನಿ ಉಪ್ಪಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ 'ಮಾನವ ವಿರೋಧಿ ಆಹಾರ' ಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ.

\* ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಸ್ಕತ್, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಬದಲು ಹಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಖರ್ಜೂರ, ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ. ಇವು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

\* ತಾಯಿಯಾದವಳು ಮಗುವಿಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿ ತಿಂಡಿ ತೀರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

೫. ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವ (೩-೬ ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಅವಧಿ) :

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಏಕರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಸಲ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಮಂದವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಆಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್.ಕೆ.ಜಿ. ಹಾಗೂ ಯು.ಕೆ.ಜಿಯಂತಹ ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ತನ್ನನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಾಗ ಮಗುವು ಭಿನ್ನವಾದ ಲೋಕವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆಟದ ಮೂಲಕ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಪಾಠಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಲವು ಶಿಸ್ತನ್ನು, ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಜೊತೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ನೋಟಗಳು ಹಾಗೂ ಅನುಭವಗಳು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಮಗುವಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇವು ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಆಹಾರ :** ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಾಯಿಯು ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- \* ಮಗುವು ಕೆಲವು ಸಲ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರದಿರಬಹುದು. ಇದು ಸಹಜ.
- \* ಮಗುವು ಸರಳವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ, ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ, ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿರಬಹುದು.
- \* ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಆಕೃತಿ, ಬಣ್ಣ, ಸುವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಬಡಿಸುವ ವಿಧಾನ ನಾಜೂಕು ಹಾಗೂ ಬಡಿಸುವಾಗ ಆಡುವ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೊಡುವ ಹಾಗೆ, ಕೈಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವಂತೆಯೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಒಂದು ಕ್ಯಾರ್ಟನ್ನು ತೊಳೆದು, ಅದನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಅದನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಮಗುವು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇತರ

ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಾಯಿಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

- \* ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಲನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಡದಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- \* ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣ ಎರಡಕ್ಕೂ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗುವು ಹಿರಿಯರ ಹಾಗೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಕೆಲವು ಸಲ ಮಗುವು ಪದೇ ಪದೇ ಬಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು.
- \* ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಗುವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡಿ.
- \* ಮಗುವು ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ತರುವ ಆಹಾರವು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಂಡರೆ, ಅಂತಹದ್ದು ತನಗೂ ಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಯಿಯು, ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

#### ೬. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು (೬-೧೨ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಅವಧಿ) :

ಇದು ಹದಿಹರೆಯದ ಪೂರ್ವ ಅವಧಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ವಿಕರೂಪವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವು ಶ್ವರಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಾರಣ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಗಂಡು ಹುಡುಗರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

**ಆಹಾರ :** ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಕಾರಣ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಗುವು ೧೦-೧೧-೧೨ ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನಿಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಯಿಯಾದವಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

## ೨. ಹದಿಹರಯ (೧೩-೧೮ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಅವಧಿ) :

ಹದಿಮೂರು, ಹದಿನಾಲ್ಕು, ಹದಿನೈದು, ಹದಿನಾರು, ಹದಿನೇಳು, ಹದಿನೆಂಟು, ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು - ಈ ಏಳು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹದಿಹರಯ ಎಂದು ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಹದಿಹರಯವು ೧೦ ವರ್ಷದಿಂದ ೨೦ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯೂ ಸಹಾ ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು ೧೦-೧೩ರವರೆಗೆ, ೧೪-೧೮ರವರೆಗೆ ಹಾಗೂ ೧೯ರ ನಂತರದ ಅವಧಿಯೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸುವುದುಂಟು.

ಹದಿಹರಯ ಒಂದು ಸಂಧಿಕಾಲ.

ಬಾಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಯೌವನದ ನಡುವಿನ ಕಾಲ. ಒಬ್ಬ ಬಾಲಕನನ್ನು ಯುವಕನನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾಲ. ಈ ಅವಧಿಯು ಓರ್ವ ಬಾಲಕ ಅಥವಾ ಬಾಲಕಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುವ ಕಾಲ. ಈ ಅವಧಿಯು ಇತ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ (ಪಾಸಿಟಿವ್), ಅವರು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಉತ್ತಮ ನಾಗರಿಕರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವರು. ಇದು ನೇತ್ರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ (ನೆಗಟಿವ್) ಅವರು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೊರಯಾಗುವರು. ಉದಾ: ಕಾಲೇಜು ಹುಡುಗರು ಭಯೋತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಡಗುತ್ತಿರುವುದು.

ಹದಿಹರಯವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಲೀಲಾ ಲೋಕ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕಾರಣ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ, ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆ ಅನೇಕರು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗೊಂದಲಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಹಾಗೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವವರು ಕಡಿಮೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಹಿರಿಯರು ಇವರನ್ನು ಜರೆಯುವುದುಂಟು. ಆಗ ಅವರು ಚಿಪ್ಪಿನೊಳ ಹೊಕ್ಕುವ ಆಮೆಯಂತೆ ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹದಿಹರಯದವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನು ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕಿದೆ. ಅವರನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಿದೆ.

**ಆರಂಭ :** ಹದಿಹರಯವು ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯದರ್ಶನದೊಡನೆ (ಸೆಮಿನಾರ್ಕ್) ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ರಜೋದರ್ಶನದೊಡನೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯದರ್ಶನವು ಮೊದಲ ವೀರ್ಯಸ್ಥನದೊಡನೆ

ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ರಜೋದರ್ಶನವು ಮೊದಲ ಯೋನಿರಕ್ತಸ್ತಾವದ ಮೂಲಕ ಹುಡುಗಿ ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ರಜೋದರ್ಶನವು ವಿಶೇಷ ಘಟನೆ. ಅನೇಕ ಕಡೆ ಇದನ್ನು ಒಂದು ಮನೆಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉತ್ಸವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಆಚರಣೆಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ಇದ್ದಾಳೆ. ಇವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗ ಬಯಸುವವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಸಾರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹುಡುಗರ ಪ್ರಥಮ ಸ್ವಲ್ಪನ ಅವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ, ಮುಜುಗರದೊಡನೆ ಘಟಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಯಾರ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

**ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು :** ಹದಿಹರಯವು ಘಟಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೆಂಬ ವಿಶೇಷ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು (ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಗ್ಲಾಂಡ್ಸ್ ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್, ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ, ಜನನಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ.) ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ವೃಷಣವು ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣ ವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಶಯವು ಸ್ತ್ರೀ ಲಕ್ಷಣ ವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

**ಮೊದಲ ಹಂತ :** ಹದಿಹರಯದ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಲೈಂಗಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೂ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

**ಎರಡನೆಯ ಹಂತ :** ಹುಡುಗರ ಬೀಜಗಳು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗರ ಮೈಯಿಂದ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಾಸನೆ ಹೊರಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿಯರ ಸ್ತನವು ಅಂಕುರವೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜನನಾಂಗ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರೋಮಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಡಲಿನಿಂದ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಾಸನೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ತ್ವರಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಮೂರನೆಯ ಹಂತ :** ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವು ಉದ್ದವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನನಾಂಗ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡಮೀಸೆಗಳು ಚಿಗುರೊಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಶಿಶ್ನದಿಂದ ವೀರ್ಯವು ಸ್ವಸ್ಥಸ್ವಲ್ಪನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರ ಧ್ವನಿ ಒಡೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆಗಳು

ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನವರ್ಧನೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಜನನಾಂಗ ಸುತ್ತಲಿನ ರೋಮಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ದಟ್ಟವರ್ಣವನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕೂದಲು ಗುಂಗುರುಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಾಶಯ, ಅಂಡಾಶಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಜನನಾಂಗಗಳು ಪರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಜಘನಗಳು ವಿಸ್ತೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋನಿನಿಂದ ಸ್ರಾವವು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು.

**ನಾಲ್ಕನೆಯ ಹಂತ :** ಶಿಶ್ನ ವರ್ಧನೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನ ಹಾಗೂ ಬೀಜಚೀಲದ ಬಣ್ಣ ದಟ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನನಾಂಗ ಸುತ್ತಲಿನ ರೋಮ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಗುಂಗುರುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತ್ವರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಹುಡುಗರ ಸ್ತನ ತುಸು ದೊಡ್ಡದಾಗಬಹುದು. ಹುಡುಗನ ಧ್ವನಿ ಪೂರ್ಣ ಒಡೆದು ಧ್ವನಿ ಗಡುಸಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆಗಳ ಕಾಟ ಅತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಮಾಸಿಕ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ತನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ತನತೊಟ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆಗಳ ಕಾಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ಜಘನಗಳು ಬೆಳೆದು, ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹಾಕೃತಿಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

**ಐದನೆಯ ಹಂತ :** ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದ ಗಂಡು. ಜನನಾಂಗ ಪ್ರದೇಶದ ರೋಮಬೆಳವಣಿಗೆಯು ತೊಡೆಗಳತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಂತರ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದ ಹೆಣ್ಣು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರೋಮಬೆಳವಣಿಗೆ ತೊಡೆಗಳತ್ತ ವ್ಯಾಪಿಸಬಹುದು. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಂತರ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಥಮ ಋತು :**

ಭಾರತೀಯ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯದರ್ಶನವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧೨ನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. (ವ್ಯಾಪ್ತಿ ೯-೧೬ ವರ್ಷಗಳು) ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ರಜೋದರ್ಶನವು ೧೨.೫ನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ (ವ್ಯಾಪ್ತಿ ೧೦-೧೬ ವರ್ಷಗಳು).

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ೧೮೪೦ರಿಂದ ೧೯೫೦ರವರೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಶ	ಸರಾಸರಿ ಕಾಲ
ನಾರ್ವೇ	೧೭ ವರ್ಷ
ಫ್ರಾನ್ಸ್	೧೫.೩
ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್	೧೬.೫
ಭಾರತ	೧೬.೦

೧೯೫೦ ನಂತರ ಪ್ರಥಮ ಋತುವಿನ ಸರಾಸರಿ ಅವಧಿ ಪ್ರತಿ ದಶಕಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೪ ತಿಂಗಳು ಮೊದಲೇ ಘಟಿಸುವುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ೧೦ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೈ ನೆರೆಯುವ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅನೇಕ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

**ಕಾರಣ :** ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಥಮ ಋತುವಿನ ಕಾಲವು ದಿನೇ ದಿನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಪ್ರಥಮ ಋತು ಆಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಲು ಅನುವಂಶಿಕತೆಯು ಸುಮಾರು ೪೬% ರಷ್ಟು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಕಾರಣವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವೋ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವು ವಿವಿಧ ಜಿಡ್ಡಿ ನಿಂದ ತಯಾರಾಗಿರುವಂತಹವು. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನನ್ನು ಬೇಗ ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ಮಿದುಳಿನ ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್‌ಗೆ ರವಾನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಹೊರಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಅಪರೂಪವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ಮೆಲ್ಲುತ್ತ ಟಿವಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕೂರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಜೊಜ್ಜು ಪ್ರಥಮ ಋತುವನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಯುಗ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ

ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವಾಗ, ಅನೇಕ ಉಪ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಡಯಾಕ್ಸಿನ್' ಎಂಬ ಗುಂಪಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಇವು ನೀರು ಹಾಗೂ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಲಕ್ಷಣ ವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹವು ಈ ಕೃತಕ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಆಫಾತಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ, ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಪ್ರಥಮ ಋತುವಿಗೆ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಹಸುವು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡಲಿ ಎಂದು ಹಾರ್ಮೋನು ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಹಸುವಿಗೆ ನೀಡುವುದುಂಟು. ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹಾಗೂ ಕೃತಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಬದಲಾವಣೆಯಿಲ್ಲದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದಾಗ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಋತು ಬೇಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸ್ತ್ರೀಲಕ್ಷಣ ವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ವೀರ್ಯೋತ್ಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು.

**ಆಹಾರ :** ಹದಿಹರಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿಯರು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ ಹುಡುಗಿಯರು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆ ನಂತರ ಹುಡುಗರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

- \* ಹದಿಹರಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜ ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ದ್ವಿತೀಯಕ ಲೈಂಗಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಕಾರಣ ಜಡ್ಡಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಯಂದಿರು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗುವ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.
- \* ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುವ ಕಾರಣ ಕಬ್ಬಿಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



- \* ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುವ ಕಾರಣ ಆಯೋಡಿಸ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಯೋಡಿಸ್ ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಕೆಲವು ಬೆಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಯೋಡಿಸ್ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಕಡೆ ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಯೋಡಿಸ್ ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಟಮಿನ್ -ಡಿ ಹಾಗೂ ಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಹದಿಹರಯ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಕಾಲಘಟ್ಟ. ಕೆಲವು ಸಲ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪಠ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇವರು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೋ, ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಪಠ್ಯ ಅನಗತ್ಯ. ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ತಿಂದದನ್ನೆಲ್ಲ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ ಆಗ ಸಹ ಸೌಂದರ್ಯ ತನಗೆ ತಾನೇ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಹದಿಹರಯದವರು ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗಬಹುದು. ಫಿಜ್ಜು, ಬರ್ಗರ್, ಕೋಲಾಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಂದೋ ಒಂದು ದಿನ ರುಚಿ ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- \* ಹಣ್ಣು - ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ಏರುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿತ - ಮಿತ ಆಹಾರ:

ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕು ಏಳು ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟನು. ಶೈಶವ, ಬಾಲ್ಯ, ಹದಿಹರಯ, ಹರಯ, ಪ್ರೌಢ, ವೃದ್ಧ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು ಹಣ್ಣು ಮುದುಕ.....

ನಾವು ನಮ್ಮ ಹದಿಹರಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಗರಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಶ್ವೇತವಾದ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತೇವೆ. ಹದಿಹರಯದೊಡನೆ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹರಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ದೇಹ ಮತ್ತಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿ ದೃಢವಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ೨೫-೩೦ ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಜೈವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿ ತೃಪ್ತ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ೩೦ ವರ್ಷಗಳು ಆಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಜೈವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇಳಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುವ ಕ್ರಿಯೆಗಿಂತ ಕಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮವನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

ಶೈಶವ, ಬಾಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಹದಿಹರಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಇನ್ನು ಉಳಿದದ್ದು, ಹರಯ, ಪ್ರೌಢ, ವೃದ್ಧ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು ಹಣ್ಣು ಮುದುಕ. ಶೇಕ್ಷಿಯರನ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರಿತು, ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಏಳು ಸ್ಪಷ್ಟ ಹಂತಗಳಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದನು. ಆದರೆ ನಾವು ಮನುಷ್ಯನ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನಾಲ್ಕು ಹಂತದ ಬದಲು ಮೂರು ಸ್ಪಷ್ಟ ಹಂತಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

- \* ಹರಯ : ೧೮ - ೪೦ ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸು
- \* ಪ್ರೌಢ : ೪೦-೬೦ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರದ ವಯಸ್ಸು
- \* ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ : ೬೦ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರದ ವಯಸ್ಸು

ಈ ಮೂರು ವಯೋಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ.

**ಹರಯ:** ಹರಯವು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಕಾಲ. ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ. ಸೂಕ್ತ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಣ್ಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವಯೋಮಾನವು ಸದಾ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ (ಸ್ಟ್ರೆಸ್) ತುಂಬಿರುವ

ಕಾಲ. ಈ ಅವಧಿಯ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಕಾಲವಾದ ಕಾರಣ - ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಅವನ ಯಶಸ್ಸು ಹಾಗೂ ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅವಧಿಯಾದ ಕಾರಣ - ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾಲಘಟ್ಟ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ರೀತಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು, ಅವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವನ ಮುಂದಿನ ಬದುಕನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವ ಕಾಲವಿದು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹರಯದಲ್ಲಿ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಈ ಹಿತ-ಮಿತದ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸಾಯುವವರಿಗೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಇದುವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು.

ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರೌಢ :** ೪೦-೬೦ ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಗಿದು, ಒಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಮದುವೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ೬೦ ರ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹಿತ-ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದು ಸೊಪ್ಪನ್ನು, ಒಂದು ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ೪೦ ವರ್ಷಗಳಾದ ನಂತರ ನಿಯಮಿತ ಅವಧಿಗೊಮ್ಮೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಅಗತ್ಯ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು

ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗ ಬೆಳೆಯುವ ಮುನ್ನೂಚನೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ :** ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಕಾಲ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಪಾಲಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಒಂದು ಶಾಪವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಖೇದಕರ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

- \* ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಕಾಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ತಾನು, ತನ್ನ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದೇಶವೇನು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲೆತ್ತಿಸುವ ಕಾಲ. ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿಗಾಗಿ ಇಷ್ಟವಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಈಗ ತನಗೆ ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲ ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಫಲಪ್ರದ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಸುವರ್ಣ ಕಾಲ.
- \* ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಸುಖಕರವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಎರಡು ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಾವಲಂಬನೆ.
- \* ಹಿತ - ಮಿತ ಆಹಾರದ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಆತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ-ಮಧುಮೇಹ-ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆರೋಗ್ಯವು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಸಾಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಚುರುಕಾಗಿರುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

\* ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವುದು, ಗೆಲೆಯರು, ಬಂಧುಬಾಂಧವರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಎರಡನೆಯದು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹೊಸ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ರೇಖಾಚಿತ್ರ-ವರ್ಣಚಿತ್ರ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬಿಡಿಸಬಹುದು. ನರಮಂಡಲ ಚುರುಕಾಗಲು ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್ ಆಡಬಹುದು. ಕೇರಂ ಆಡಬಹುದು. ಚೆಸ್ ಆಡಬಹುದು. ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಓದಬಹುದು. ತುಲನಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಬದಲಾವಣೆಗಳು :** ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಏಕಾತಾನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಕಾರಣ, ಅವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಕ್ರಮೇಣ ಮಂದವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

\* ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವ ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದವೋ, ಆ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

\* ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ (ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿ) ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಉಪಾಪಚಯ ಪ್ರಮಾಣ (ಬಿ.ಎಂ.ಆರ್ = ಬೇಸಲ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ರೇಟ್) ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತೆ ನಾವು ೨೦ ವರ್ಷವನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರ, ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ಯಾಲರಿ ಅಗತ್ಯತೆಯು ಪ್ರತಿ

೧೦ ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು ೭.೫%ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ, ನಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು.

- \* ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಜನರ ಜೈವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಏಕರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರು, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- \* ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ನಾವು ಮೊದಲ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶವೆಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ನಾವು ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೪೦-೪೫% ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣ ೫% ರಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಉಳಿದವನ್ನು ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ (ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಜೋಳ ಇತ್ಯಾದಿ) ಪಡೆಯಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಮಗೆ ಹೊಟ್ಟಿನಂಶ ವಿರುವ (ಬ್ರಾನ್) ಪದಾರ್ಥದ ಅಗತ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಟ್ಟಿರುವ ಕೆಂಪಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದರಕಾಗಿರುವ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೊಟ್ಟಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ೨೦ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು, ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಳದಿ ಭಾಗವನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಮೀನನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕೋಳಿ ಮಾಸವನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೆ-ಎರಡು ಸಲ (ಸ್ಕಿನ್ ಔಟ್) ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮೇಕೆ, ಕುರಿ, ಹಂದಿ, ದನ ಮುಂತಾದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವರು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ತಲೆ, ಲಿವರ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ

ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವರು. ಇವು ಅಪಾಯಕಾರೀ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲಿನ ಬದಲು ನೀರು ಬೆರೆಸಿದ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೊಸರನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಕಡೆದ ಮಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು. ಬೆಣ್ಣೆ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಿತ-ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತರಬಾರದು. ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಡಲೇ ಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಎರಡು ಚಮಚ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಕಡಲೆಕಾಯಿಬೀಜ, ಪಿಸ್ತ, ಏಪ್ರಿಕಾಟ್, ಒಣ ಅಂಜೂರ, ಖರ್ಜೂರ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

- \* ೩೦ ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಗತ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ೧೫%-೨೦% ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳೆಲ್ಲ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ದೇಹದ ದುರಸ್ತಿಗಾಗಿ ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಹಿತ-ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಯೇನೂ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ - ಎ, ಸಿ ಮತ್ತು ಡಿ ಗಳು ಅಗತ್ಯ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಮೂಳೆಗಳು ಜೊಳ್ಳಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ - ಸಂಕೀರ್ಣ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಥಿಯಾಮಿನ್, ಪಿರಿಡಾಕ್ಸಿನ್, ಸಯನೋಕೊಬಾಲಮಿನ್, ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

\* ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ೨ ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಣ್ಣಿನರಸಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಾರದು. ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನೆನಪಿಡಿ :

ನಾವು ಬದುಕಲು ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕಡಿಮೆಯೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೂ, ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿದರೂ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



## ಆಹಾರದಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ

ಹಸಿಯದೆ ಉಣಬೇಡ: ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ:

ಬಿಸಿ ಬೇಡ ತಂಗಳುಣಬೇಡ ವೈದ್ಯನಾ :

ಬೆಸೆಸಲೇ ಬೇಡ ಸರ್ವಜ್ಞ ::

ಆಹಾರವು ಅಮೃತ! ಆಹಾರವು ವಿಷ!

ಯಾವ ಆಹಾರವು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆಯೋ, ಅದೇ ಆಹಾರವು ನಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಪರ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ವಾಸ್ತವ.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಆಯಸ್ಸಿದೆಯೋ, ಆ ಆಯು: ಪೂರ್ಣ ಬದುಕಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಡಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದು. ಆಗ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾಯುಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.

೧. ನಮಗೆ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೨. ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಯಾ ದಿನವೇ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಎರಡು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಮತೋಲನ:

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಂತುಲನವನ್ನು (ಎನರ್ಜಿ ಬ್ಯಾಲನ್ಸ್) ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ.

- \* ಮೊದಲ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂತುಲನವಿದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.
- \* ಎರಡನೆಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ. ಇಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ತೂಕ ಇರಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈತನು ನಾನಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವನು. ಇವನ ಆಯಸ್ಸು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಸಾವು ಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ.
- \* ಮೂರನೆಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಧಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿವೆ. ಅವನು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನ ದೇಹ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅಧಿಕ ದೇಹ ತೂಕವು ನಾನಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಗಳು ಅಕಾಲ ಮರಣವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

ಈ ವಿವರಣೆಯು ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಡಿಮೆ ತೂಕ (ಅಂಡರ್ ವೇಯ್) :

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೂಕ, ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ, ಆತನು ಕಡಿಮೆ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕೋಣ.

- \* ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ : ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವಿಭಾಗವು ಜಗತ್ತಿನ ೩೬ ದೇಶಗಳು (ಆಫ್ರಿಕ=೨೧ ದೇಶಗಳು, ಏಷ್ಯಾ =೧೨ ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೇರಿಕ=೩ ದೇಶಗಳು) ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಊಟ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಲ್ಲದೆ

ತೀವ್ರ ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಇಥಿಯೋಪಿಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ೪೬ ಲಕ್ಷ ಜನರು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟವಿಲ್ಲದೆ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾಯುವ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೇ ಸಾಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಭೀಕರ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದೆ. ಚೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ೧೦% ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಭಾರತದ ಒರಿಸ್ಸದಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ೬೫% ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನಲು ಅನ್ನವಿಲ್ಲದೇ ಸಾಯುತ್ತಿವೆ. ಬಿಹಾರ, ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ, ರಾಜಾಸ್ಥಾನ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಸಾಯುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ, ದೇಹ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- \* **ಆತಂಕ :** ಕೆಲವು ಜನರು ಸ್ವಭಾವತಃ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಸದಾ ಆತಂಕದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರು ನಿಗದಿತ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತಾರೆ.
- \* **ಅನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ :** ಕೆಲವರು ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಶಿಸ್ತನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಬಂದರೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಬಂದಾಗ ಒಂದಷ್ಟು ಜಂಕ್ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರೂ ಸಹಾ ಅಗತ್ಯ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆಯದೇ ಇರಬಹುದು.
- \* **ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯ ನರ್ವೋಸ :** ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೂ ಸಹಾ, ತಾನು ತುಂಬಾ ದಪ್ಪಕ್ಕಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಕೇವಲ ಮೂಳೆ-ಚಕ್ಕಳ ಉಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಹಾ ತಾನು ತುಂಬಾ ದಪ್ಪಕ್ಕಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ದೇಹ ತೂಕ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

- \* ಸೋಂಕು ಇತ್ಯಾದಿ: ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ, ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಹಜ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ವಿಶೇಷ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಇರದ ಕಾರಣ ಇಲ್ಲವೇ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಕಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಗದಿತ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದದೇ ಇರಬಹುದು. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅತಿಚಟುವಟಿಕೆ (ಹೈಪರ್‌ಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ) ಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಕಡಿಮೆ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಅಗತ್ಯ ತೂಕವನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಧಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ಮೊದಲು, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯ ತೂಕ ಗಳಿಸದಂತೆ ತಡೆಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಆಹಾರ ಬದಲಾವಣೆ :**

- \* ಕ್ಯಾಲರಿ : ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆತನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕ್ಯಾಲರಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ಯಾಲರಿ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ೫೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಇದು ಸುಮಾರು ೨೫೦೦-೩೦೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಸಮಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ೫೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ವಾರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- \* ಪ್ರೋಟೀನ್ : ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು. ಒಂದು ಕೆಜಿ ತೂಕಕ್ಕೆ ೧ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನಿನಂತೆ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದು ಸುಮಾರು ೬೦-೮೦ ಗ್ರಾಂ ಬರಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಇಷ್ಟು ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆಯ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಮಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು : ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಳಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನಿಸಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಔಷಧದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದು.

\* ವ್ಯಾಯಾಮ : ಬೊಜ್ಜಿರುವವರು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವಂತೆ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವವರೂ ಸಹಾ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚು ಅವು ಸದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಸಹಾ ಹೆಚ್ಚು ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### ಸೂಚನೆಗಳು:

ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹೋಗಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದು ಜೀರ್ಣವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕರುಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾದಬಾರದು. ಬದಲಿಗೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ತೂಕಗಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಇರುವವರು ದಿನಕ್ಕೆ ೬-೮ ಬಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉಪಾಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಡುವೆ ೧೧ ಗಂಟೆಗೆ, ಸಂಜೆ ೪ ಗಂಟೆಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಲಘು ಪಾನೀಯ ಹಾಗೂ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ರುಚಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಓರಣವಾಗಿಟ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬಡಿಸಬೇಕು. ಕಳೆದಿರುವ ತೂಕವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಗಳಿಸಲು ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ.

ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಬಡಿಸಬೇಡಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಂದೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಗುಲುವ ವೆಚ್ಚ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲೇ ಬೇಡಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಹಾ, ಮನೆ ಮಂದಿಯ ಜನರೊಡನೆ ಒಬ್ಬ ಎಂದು ಸಹಜವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ.

**ಅತಿ ತೂಕ (ಬೊಜ್ಜು) :**

ಬೊಜ್ಜು, ಒಂದು ಜಾಗತಿಕ ಕಾಯಿಲೆ.

ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ 'ಒಬೇಸಿಟಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. (Obesity) ಈ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ 'ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು' ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರ್ಥವಿದೆ.

ಗ್ರೀಕರು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ರೋಗ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟ್ಸ್ 'ಬೊಜ್ಜು ಒಂದು ರೋಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತಳಪಾಯ' ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಸುಶ್ರುತನು ಬೊಜ್ಜುದ್ಧವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಬೇನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ದಾಖಲಿಸಿರುವನು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿರುವನು. ಹಾಗಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಒಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಿದೆ.

**ಶಾಪ:** ಬೊಜ್ಜು ಎನ್ನುವುದು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಆ ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿರುವ 'ಶಾಪ'. ಬೊಜ್ಜು, ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೀವ ಸಂಕುಲನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಬೊಜ್ಜಿರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ನೀವು ಕಾಣಲಾರಿರಿ. ಚಿರತೆಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬಂದಿತೆಂದರೆ, ಅದು ಜಿಂಕೆಯನ್ನು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಹಿಡಿಯಲಾರದು. ಉಪವಾಸ ಬಿದ್ದು ಸಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜಿಂಕೆಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬಂದಿತೆಂದರೆ, ಅದು ಬದುಕಲಾರದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಿರತೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜೀವಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೇಟೆ ಹಾಗೂ ಬೇಟೆಗಾರ ಜೀವಿಗಳೆರಡೂ ಸಮೂಹವಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಚುರುಕಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವ ಜಗತ್ತಿನ ಎರಡು ಗುಣ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬೊಜ್ಜನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ.

೧. ಜೀವಿಗಳು ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ನ್ಯಾಶನಲ್ ಜಿಯಾಗ್ರಫಿಕ್, ಅನಿಮಲ್ ಪ್ಲಾನೆಟ್ ಮುಂತಾದ ವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಅಲ್ಲಿ ಜಿಂಕೆ ಮುಂತಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಸಿಂಹದ ಮುಂದೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸಿಂಹಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದೆ; ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿವಾಗಿಲ್ಲ; ಅದು ತಮ್ಮನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯ

ಅವುಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಂಹಕ್ಕೆ ಹಸಿವಾಗಿರುವ ಸುಳುಹು ಸಿಕ್ಕ ಕೂಡಲೇ ಓಡುತ್ತವೆ. ಸಿಂಹ ಹಸಿದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವೃಥಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಹೀಗಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದರೂ ಸಹಾ, ಯಾರಾದರೂ ಬಿಟ್ಟಿ ಮಸಾಲೆದೋಸೆ, ಜಾಮೂನನ್ನು ಕೊಡಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ.

೨. ಜೀವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಂದು ನಿಯಮ. ಮನುಷ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಪವಾದ. ಚಿರತೆ ಹಾಗೂ ಜಿಂಕೆಗಳು ನಿತ್ಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವುಗಳ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಒಂದು ಗುಣ.

ಈ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬೊಟ್ಟು ಎನ್ನುವುದು ಜೀವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮೃಗಾಲಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೊಟ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ:

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮನುಷ್ಯರ ಬೊಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೊಟ್ಟು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ?	ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ	ಧಿಷ್ಟಿ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಬದುಕು ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಬದುಕು
--	-------------------------------	--

### ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಬೊಟ್ಟು ಕಂಡುಬರಲು ಕಾರಣಗಳು

ಬೊಟ್ಟು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹುಡುಕ ಹೊರಟರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪೂ ಅಡಗಿರುವುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮಾನವ ಜೀವಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿತು. ಮಾನವ ಮೂಲತಃ ಮತಿವಂತ

ಆಗಿದ್ದ ಕಾರಣ (ಹೋಮೋ ಸೆಪಿಯನ್) ಅವನು ಅನ್ವೇಷಣಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಅಲೆಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದನು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನಿದೆ ಎಂದು ಹುಡುಕುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅವನ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲೇ ಬರೆದಿದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅವನಿಗೆ ಆಹಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯಬಹುದಿತ್ತು ಅಥವಾ ಸಿಗದೇ ಹೋಗಬಹುದಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಕೆಲವು ಸಲ ಬರಗಾಲ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜನಿಗೆ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುವಿಕೆ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅವನ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಮಿತಕಾರಿ ವಂಶವಾಹಿ (ಥ್ರಿಪ್ಲಿ ಜೀನ್) ಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿತು. ಈ ವಂಶವಾಹಿಗಳು, ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರ ದೊರೆತಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಆಸೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬರಗಾಲ ಬಂದು ಆಹಾರ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ, ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮನುಷ್ಯನು ಬರಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೇ ಸಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಈ ಮಿತಕಾರಿ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿತು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಇಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು ೯,೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಅಲೆಮಾರಿ ಬದುಕನ್ನು ತೊರೆದನು. ನದೀ ತೀರಗಳ ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೀಡು ಬಿಟ್ಟನು. ವ್ಯವಸಾಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದನು. ಪಶುಪಾಲನೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡನು. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆದ ಕಾರಣ, ಅವನು ಅಲೆಮಾರಿ ಬದುಕನ್ನು ಪೂರ್ಣ ತೊರೆದು ಸ್ಥಿರ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಿದನು. ಈ ಸ್ಥಿರ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಿದಾಗ, ಅವನು ಸಹಜವಾಗಿ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತನು. ಪಶುಗಳಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಪಡೆದು ಅದರಿಂದ ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡನು. ತೀರಾ ಆಹಾರ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ, ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಪಶುಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದನು.

ಮನುಷ್ಯ, ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದನು. ಈ ಹೊಸ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುವಿಕೆಯು ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಖಚಿತವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಸಂಜೆ



ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಅವನಿಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಅವನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಬದಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅವನ ಜೀವನಶೈಲಿಯೊಡನೆ ಅವನ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಬದಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದ ಭರವಸೆಯೊಡನೆ ಮಿತಕಾರಿ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ನಶಿಸಿಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವು ಇಂದಿಗೂ ಉಳಿದಿವೆ. ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಇಂದಿಗೂ 'ನಾಳೆ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುವ ಭರವಸೆಯಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನು' ಎಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಫಲವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಕಾಡುವ ಹಲವು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ಅಲೆಮಾರಿ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದನು. ಮನುಷ್ಯನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಂತು, ಹಳ್ಳಿ - ಊರುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡನು. ಆಗಲೂ ಸಹಾ ಪಿಡುಗು ಸ್ವರೂಪದ ರೋಗಗಳು ಬಂದಾಗ, ಊರಿಗೆ ಊರೇ ನಾಶವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮನುಷ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಕಾಡಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಮನುಷ್ಯನು ಕ್ರಮೇಣ ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದನು. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಪಿಡುಗು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದನು. ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರಣ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಹಾರ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ದೊರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಬದುಕಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೊಜ್ಜು ಕಂಡು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿತು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಸಾಯುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಸಾವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ರೋಗಗಳೊಡನೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸುವ ನಾನಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿರುವ ಕಾರಣ, ಇಂದು ಬೊಜ್ಜು ಒಂದು ಘನ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ.

ಇಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು ೧೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಾವು ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಉದಾ: ಕುಡಿಯಲು ನೀರನ್ನು ತರಬೇಕಾದರೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ದೂರದ ಕೆರೆ/ನದಿಯಿಂದ ತರಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಅಥವಾ ಬಾವಿಯಿಂದ ಸೇದಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮಪಡಲೇಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇಂದಿನ ಬದುಕನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲವೂ ರಿಮೋಟ್ ಯುಗ. ಟಿವಿ ಚಾನೆಲ್‌ನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾದರೂ ಏಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ

ಎಲ್ಲವೂ ರಿಮೋಟ್ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರಿಮೋಟ್ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಲಿದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಈಗಾಗಲೇ ಒಂದು ಜಾಗತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸಲಿದೆ. ದುರಂತವೆಂದರೆ, ಬೊಜ್ಜು ಇಂದು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಅದು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನೂ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಹಯುತ್ತಿದೆ.

ಬೊಜ್ಜನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಗಮನೀಯ.

- \* ಮಿತಕಾರಿ ಜೀನುಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಕತ್ತವಾದದ್ದು, ಅವನ್ನು ನಾವು ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- \* ರೋಗಕಾರಕಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿದ್ದೇವೆ.
- \* ನಾವು ಕುಳಿತು ತಿನ್ನುವುದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಸಹಜ ಹಾಗೂ ನೈಜ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬದಲು ಜಂಕ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹಿತ - ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.
- \* ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಇಂದು ಬಹುಪಾಲು ಮರೆಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹೊರಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅಷ್ಟನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಪಿಡುಗು ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲರಿ ಸೇವನೆ	ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ವೆಚ್ಚ
ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ	ಮನೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೆಲಸದಾಳುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು

ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ/ ಚಾಕೋಲೆಟ್/ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಕುಳಿತಡೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೇ ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು
ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು, ಹೆಚ್ಚು ಜಡ್ಡು ಇರುವ ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಮಕ್ಕಳು ಆಡವಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಥವಾ ಟಿವಿಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
ಕೋಲಾ ಪಾನೀಯಗಳು	ಕ್ರೀಡೆ / ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರದಿರುವುದು
ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮದ್ಯಪಾನ	ದೇಹಸೌಷ್ಠವಕ್ಕೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ಕನಿಷ್ಠ ಕಾಳಜಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು.
ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ	

### ವ್ಯಾಖ್ಯೆ:

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಜ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅತಿ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ, ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

**ಸಹಜ ತೂಕ :** ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಲಿಂಗ, ವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು.

**ಅತಿತೂಕ :** ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ನಿಗದಿತ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ೨೦% ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಆತ ಅತಿತೂಕವನ್ನು (ಓವರ್ ವೇಯ್) ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

**ತೂಕ ಕಡಿಮೆ :** ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ, ಆತನ ನಿಗದಿತ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಕನಿಷ್ಠ ೧೦% ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವಾಗ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ, ಎಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವು ತನ್ನ ನಿಗದಿತ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅವನನ್ನು ಬೊಜ್ಜಿಗನೆಂದು ಕರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವನ ತೂಕಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬು ಕಾರಣವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುಕಾರಣವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಅಭಿವರ್ಧನಾ ಬೊಜ್ಜು (ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟಲ್ ಒಬೇಸಿಟಿ) : ಬೊಜ್ಜು ಎನ್ನುವುದು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಹದಿಹರಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದು, ವಯಸ್ಸಿನಾದ ಮೇಲೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಯುವ ಬೊಜ್ಜು. ಇದು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ತುಂಬಾ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಬೊಜ್ಜು (ರಿಯಾಕ್ಟಿವ್ ಒಬೇಸಿಟಿ): ಈ ರೀತಿಯ ಬೊಜ್ಜು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿರುಪೇರಾದಾಗ, ಆ ಮಗುವು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ತೂಕವು ವಿರುಪೇರಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೊಬ್ಬು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ದಪ್ಪವಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಗುತುಬಂಧದ ನಂತರ (ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರ) ದಪ್ಪವಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗಂಡಸರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೫೦ ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತದೆ. ೫೦ ಆಸು ವಾಸಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಜೈವಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮಂದವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣ :

ಬೊಜ್ಜು ಕಂಡು ಬರಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ನಾಲ್ಕು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧. ಅನುವಂಶಿಕತೆ :

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನು ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಜೀರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಭಸ್ಮ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಅನುವಂಶಿಕತೆಯು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಏನು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಸಹಾ, ಸುಮ್ಮನೇ ಕುಳಿತಿದ್ದರೂ ಸಹಾ, ಅವರ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಭಸ್ಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗದಿದ್ದರೂ ಸಹಾ, ಸಾಕಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹಾ, ಅವರು ದಪ್ಪಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಎಷ್ಟು ಮಂದವಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಭಸ್ಮ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆ ತಿಂದರೂ ಸಹಾ ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಸಹಾ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಸಣ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಇಳಿಸಿದ ತೂಕ ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲೆಯೇ ವಾಪಸ್ಸು ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೆತ್ತವರು ತೀರಾ ದಪ್ಪಕ್ಕಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ದಪ್ಪ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಂಶವಾಹಿ ಇರದಿದ್ದರೂ ಸಹಾ ಮಗುವು ದಪ್ಪವಾಗಬಹುದು. ಹೆತ್ತವರು ಅತಿ ಕ್ಯಾಲರಿಯುಕ್ತ ಆಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೋರದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವೂ ಸಹಾ ಹಿರಿಯರನ್ನೇ ಅನುಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಗುವು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೨. ಸಾಮಾಜಿಕ - ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು : ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಗೂ ಬೊಜ್ಜಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶ್ರೀಮಂತರು ಕ್ಯಾಲರಿ ಶ್ರೀಮಂತವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಸಹಜ. ನಿತ್ಯ ಬರ್ಗರ್, ಪಿಜ್ಜಾ, ಹಾಟ್ ಡಾಗ್, ಚಿಪ್ಸ್, ಕೇಕ್, ಪೇಸ್ಟರಿ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು, ಪ್ರತಿದಿನ ೧-೨ ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನುವುದು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುವವರು ಸಹಜವಾಗಿ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಪದೇ ಪದೇ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವವರ ತೂಕ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರಬಹುದು.

೩. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು : ಭಾವನೆಗಳು ಏರುಪೇರಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು ಋಜುವಾತಾಗಿದೆ. ಏಕಾಂತನ, ಏಕಾಂಗಿತನ, ಹಠಾಶೆ, ವಿರಹ, ವಿಫಲ ದಾಂಪತ್ಯ, ಸಂಗಾತಿಯ ಅಗಲುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದವರು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಅದೆಷ್ಟು ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಯನ್ನು (ಎಲ್ಲ ಜಂಕ್ ಆಹಾರ) ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಅದರ ಪರಿವೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೇ ಮಾಡದ ಕಾರಣ ಸೇವಿಸಿದ ಅತಿ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳೆಲ್ಲ ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಗ್ರಂಥಿ ಕಾರ್ಯ ವೈಪರೀತ್ಯ ನ್ಯೂನ ಉಪಾಪಚಯ : ಇವರ ಪ್ರಮಾಣ ಸೀಮಿತವಾದದ್ದು. ಇವರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ (ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು) ಸರಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿಯೂ ಬೊಜ್ಜು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ :

ನಮಗೆ ಬೊಜ್ಜಿದೆಯೇ ?

ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಹುದು. ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಲೆಕ್ಕಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಸ್ಥೂಲ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

೧. ಎತ್ತರ - ತೂಕ ಪಟ್ಟಿ :

ಎತ್ತರ - ತೂಕದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರು ಎಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಇದರ ನೆರವಿನಿಂದ ಯಾರು ತಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಯಾರು ಕಡಿಮೆ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

೨. ಅಪೇಕ್ಷಿತ ತೂಕ :

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಎಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲು ಈ ಸರಳ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

- \* ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸೆಂಟೀಮೀಟರುಗಳಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ.
- \* ಗಂಡಸರು ತಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ತೂಕವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ತಮ್ಮ ಎತ್ತರದ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ೧೦೦ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಅವರ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ತೂಕವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರ ೧೬೫ ಸೆಂಟೀಮೀಟರ್ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಈಗ ೧೬೫ ರಲ್ಲಿ ೧೦೦ ಕಳೆಯಿರಿ. ೬೫ ಉಳಿಯಿತು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ೬೫ ಕೆಜಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಹೆಂಗಸರು ಇದೇ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ತೂಕವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇವರು ತಮ್ಮ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸೆಂಟೀಮೀಟರಿನಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ೧೦೫ ನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕು. ಬರುವ ಉತ್ತರ ಅವರ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ತೂಕವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ : ಎತ್ತರ ೧೬೦ ಸೆ.ಮೀ. ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ೧೦೫ ನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕಳೆದರೆ ೫೫ ಉತ್ತರ ಬಂದಿತು. ಆಕೆ ತನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ೫೫ ಕೆಜಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತೂಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಸೊಂಟ - ಜಘನ ಅನುಪಾತ (ವೇಸ್ಟ್ - ಹಿಪ್ ರೇಶಿಯೋ) :

ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಒಬ್ಬರು ಎಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ಸರಳ ಸೂತ್ರದಿಂದ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- \* ಮೊದಲು ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಒಂದು ಟೇಪಿನ ನೆರವಿನಿಂದ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ. ಹೊಕ್ಕಳು ಸುತ್ತಲೂ ಲೆಕ್ಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಈಗ ಜಘನದ (ಹಿಪ್) ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಜಘನದ ಗರಿಷ್ಠ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಳತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಈಗ ಎರಡೂ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಭಾಗಿಸಬೇಕು.

ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ

----- = ಸೂಂಟ-ಜಘನದ ಅನುಪಾತ

ಜಘನದ ಸುತ್ತಳತೆ

\* ಈ ಅನುಪಾತವು ಗಂಡಸರಿಗೆ ೦.೬ ರಷ್ಟಿರಬೇಕು. ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ೦.೮೫ ರಷ್ಟಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ ಬಂದರೆ, ಅವರು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು.

೪. ದೇಹ ಪ್ರಮಾಣ ಸೂಚ್ಯಂಕ (ಬಿ.ಎಂ.ಐ = ಬಾಡಿ ಮ್ಯಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್) :

ಇದೊಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಬೊಜ್ಜಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಹುದು.

ದೇಹದ ತೂಕ (ಕೆಜಿಗಳಲ್ಲಿ) ೭೦ ಕೆಜಿ

----- = ಬಿ.ಎಂ.ಐ = ೨೫.೭೩

(ದೇಹದ ಎತ್ತರ - ಮೀಟರುಗಳಲ್ಲಿ) (೧.೬೫)

ಬಿ.ಎಂ.ಐ

< ೧೮.೫

೧೮.೫-೨೪.೬

೨೫.೦ - ೨೯.೯

೩೦ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ

ದೇಹ ತೂಕದ ಸ್ಥಿತಿ - ಗತಿ

ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ

ತೂಕ ಸರಿಯಾಗಿದೆ

ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದೆ

ಬೊಜ್ಜು ಇದೆ

ದೇಹ ಪ್ರಮಾಣ ಸೂಚ್ಯಂಕ (ಬಿ.ಎಂ.ಐ) ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ದೇಹ ತೂಕ ವ್ಯಾಪ್ತಿ :

ದೇಹ ಪ್ರಮಾಣ ಸೂಚ್ಯಂಕವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದವು. ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ತಮ್ಮ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಕಾದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ದೇಹ ತೂಕದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.



ವಯಸ್ಸು	ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕ
೩೦ ವರ್ಷದವರೆಗೆ	ನಿಗದಿತ ಬಿ.ಎಂ.ಐ ಗಿಂತ ೧೦% ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ.
೩೦-೩೫ ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ	ನಿಗದಿತ ಬಿ.ಎಂ.ಐ ಕಾದಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
೩೬ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ	ನಿಗದಿತ ಬಿ.ಎಂ.ಐ ಗಿಂತಲೂ ೧೦% ರಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

**ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ :**

ಬೊಜ್ಜನ್ನು ರೋಗಗಳ ರಾಜ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕೀಲುಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಈ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಸಹಾ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಾಯ - ೫ ರಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಅತಿ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮೇಲಿನ ಸೂತ್ರಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಕಾಲ ಮೃತ್ಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ.

ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಸೂತ್ರವಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಶಾರ್ಟ್ ಕಟ್ ಇಲ್ಲ. ಇವರಿಗೆ ಇರುವುದು ಎರಡೇ ದಾರಿ.

೧. ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ (ಆದಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ!)

೨. ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ. (ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ!)

ಇವೆರಡೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನಗಳು. ಇವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನಾವುದೇ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನಗಳಿಲ್ಲ.

### ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನ :

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎನ್ನುವವರು ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅದರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ.

- \* ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು = ೪೫೪ ಗ್ರಾಂ
- \* ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಶುದ್ಧ ಕೊಬ್ಬು ೯ ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.
- \* ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಶುದ್ಧವಲ್ಲ. ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹದ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬು ಕೇವಲ ೭.೭ ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- \* ೪೫೪ x ೭.೭ = ೩೪೯೮.೫೫ ಕ್ಯಾಲರಿ. ೩೫೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸೋಣ.
- \* ೩೫೦೦ / ೭ = ೫೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿ
- \* ನಾವು ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ೫೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆಗ ಒಂದು ಪೌಂಡ್ (೪೫೪ ಗ್ರಾಂ) ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- \* ಹೀಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಉಳಿದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಕರಗಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ಮಾದರೀ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾಗಲಾರದು.

## ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

- \* ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಅವರು ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಅಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಿರಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತು ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಂತೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ.
- \* ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆಯು ಆದರ್ಶ ಯೋಜನೆಯಾಗುವ ಬದಲು, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವಂತಹದ್ದಾಗಿರಲಿ.
- \* ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪೌಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ, ಬಹುಶಃ ನೀವು ವಿಫಲವಾಗುವಿರಿ.
- \* ಮೊದಲು ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ.
- \* ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಹಸದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ, ಮಕ್ಕಳು, ಗೆಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಬಂಧುಬಾಂಧವರು ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಸಹಕರಿಸಲಿ.
- \* ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಎತ್ತರದ ಪಟ್ಟಿ, ತೂಕ ಯಂತ್ರ, ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಪಟ್ಟಿ, ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಯೋಜನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಭೋಜನ ಯೋಜನೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- \* ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸುವ ಈ ಸಾಹಸದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು, ಬೆಳೆಯರನ್ನು ಅಥವಾ ಬಂಧುಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.
- \* ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾದ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವನ್ನು

ಬಳಸಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸುವ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನೂ ಬಳಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

- \* ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಹೇಳಬೇಡಿ. ಒಂದು ರೀತಿಯ 'ಭೇದ-ಭಾವ' ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಡಿ.
- \* ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಕಠಿಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಬದಲು ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ (ಉದಾ: ಅಕ್ಕಿ ಇಡ್ಲಿ, ರವೆ ಇಡ್ಲಿ, ತರಕಾರಿ ಇಡ್ಲಿ, ಕಡುಬು, ಪುಟ್ಟು, ಗಣಸು, ಶ್ಯಾವಿಗಿ, ನೂಡಲ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯುವ ಕಠಿಯವ ಬದಲು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ/ಸ್ಪೋವ್ ಜ್ವಾಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸುಡಬಹುದಾದಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. (ಉದಾ: ಹಪ್ಪಳವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಠಿಯವ ಬದಲು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ/ ಜ್ವಾಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸುಡಬಹುದೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು). ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ. ಹೀಗೆಯೇ ನೀವು ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಅನೇಕ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಿಲ್ಲದೇ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- \* ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಐಸ್ ಕ್ರೀಮು/ಚಾಕಲೆಟ್ /ಪುಡಿಂಗ್/ಫ್ರೂಟ್ ಸಲಾಡುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಬಾಯಾರಿಕೆಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯದ ಬದಲು ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಕಾಫಿ ಚಹವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯಿಲ್ಲದೇ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ಆಸ್ಟೀರ್ಮ್/ಸ್ವೀವಿಯದಂತಹ ಕೃತಕ ಸಕ್ಕರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
- \* ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸುವ ಬದಲು ಕನಿ ತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸಿ. ಹಾಲಿಲ್ಲದ ಬ್ಲಾಕ್ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಬ್ಲಾಕ್ ಚಹವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

- \* ಹಬ್ಬ, ಹರಿದಿನ, ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆಯಂತೆ ನಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊರಗದಿರಿ. ಆ ದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ನಡೆದು ಸೇವಿಸಿದ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಮರುದಿವಸ ನಿಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- \* ಮದ್ಯವು ಅನುಪಯುಕ್ತ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಇನ್ಯಾವುದೇ ಲಾಭವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಇಳಿಸಬೇಕೆನ್ನುವರು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- \* ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತೂಕವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಏರಿಳಿಯಬಹುದು. ಧೃತಿಗೆಡದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.
- \* ನೀವು ಬೊಜ್ಜನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿಲ್ಲ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಭರ್ಜರಿ ಭೋಜನ ಹಾಗೂ ಸೋಮಾರಿ ಬದುಕಿನ ಫಲವದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ತೂಕವು ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರಲಿ ಎಂದು ಬಯಸಬೇಡಿ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪೌಂಡಿನಂತೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- \* ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದುಂಟು. ವೈದ್ಯರು ಅಂತಿಮ ಉಪಾಯವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದುಂಟು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಖರ್ಚಿನದು ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.
- \* ಒಂದು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ನಿಗದಿತ ತೂಕವನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲ, ಕಷ್ಟವಲ್ಲ, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ ತೂಕವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಕಾದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲಿದೆ.

- \* ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಸೇವಿಸಿ.
- \* ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿ ಮುಂತಾದ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಮಜ್ಜೆಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಒಂದು ಸೇಬನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿರಿ. ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಹಸಿವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋದರೆ, ಪಾರ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.
- \* ಟಿವಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಅನ್ಯಮನಸ್ಕರಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- \* ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ತಿನ್ನಿ. ಒಂದು ತುತ್ತನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 20 ಸಲವಾದರೂ ಅಗೆಯಿರಿ. ಆಹಾರವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನುಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಪೂರ್ಣ ರುಚಿ ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸರಳ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕ್ಲುಪ್ತವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಈಜುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದರ ನಂತರದ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ವೆಂದರೆ ನಡೆಯುವುದು.
- \* ಪ್ರತಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ.
- \* ಇತರ ಟೀಕೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಹೆದರದೆ, ಇತರರು ತೋರುವ ಆಮಿಷಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗದೇ ಏಕಚಿತ್ತದಿಂದ ಹಿತ-ಮಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

## ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ

ಹಸಿವ ಕೊಂದಾತನೇ ದೆಸೆಗೆ ಕೀರ್ತಿತನಕ್ಕು  
ಪಶುಪತಿಯಕ್ಕು ಪರವಕ್ಕು ಕೈಲಾಸು  
ವಶವರ್ತಿಯಕ್ಕು ಸರ್ವಜ್ಞ ॥

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ರೋಗಗಳೂ ಬರುವುದು ಅಪರೂಪವಲ್ಲ. ರೋಗಗಳು ಬರಲು ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳುಂಟು. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಗವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಯಾವ ಸ್ವರೂಪದ್ದೇ ಆಗಿರಲಿ, ರೋಗ ನಿಗ್ರಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬಿಳ್ಳಣಗಳಿಂದ (ವೈಟ್ ಬ್ಲಡ್ ಕಾರ್ಪಸಲ್ಸ್) ರೂಪುಗೊಂಡ ಒಂದು ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅವನ್ನು ಸದೆ ಬಡಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಗೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಎರಡು ರೀತಿಯ ನೆರವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ನಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದಾಗ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಷ್ಟೊ ಶಕ್ತಿಯು ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯುತ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯು ರೋಗಕ್ರಮಿಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬದಲು, ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ನಾವು ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ, ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯು ಹಂಚಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಾಗ ನಾವು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರೋಗ ಪ್ರಗತಿ ಉಗ್ರವಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು 'ಲಂಘನಂ ಪರಮೌಷಧಂ' (ಉಪವಾಸವೇ ದಿವ್ಯ ಔಷಧ) ಎಂದರು. ಈ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಿದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದಾಗ ಉಪವಾಸ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಸಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು 'ಪಥ್ಯ' ಎಂದು ಕರೆದರು. ಪಥ್ಯ ಎಂದರೆ ನಾವು ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದೇ ಪಥ್ಯದ ತಿರುಳು.

ಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅವಧಿಯದು. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಬಿರಿಯಾಗ ತಿನ್ನಬೇಡ; ಬರೀ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸು ಎನ್ನುವುದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅವಧಿಗೆ ಸೂಚಿಸುವ ಪಥ್ಯ.

ಎರಡನೆಯದು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನವಾದದ್ದು ಅಥವಾ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತವಾಗಿರುವಂತಹದ್ದು. ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತನಿಗೆ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಆತನು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೇಲೆ ಮಿತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿಧಿ - ನಿಷೇಧವನ್ನು (ಯಾವುದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು - ಯಾವುದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು) ಹೇರುವರು. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳ ಲಘು ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹೇಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

೧. ಮಧುಮೇಹ :

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವ ಕೋಶದೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶದೊಳಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಡನೆ ಉತ್ಕರ್ಷಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ (ಭಸ್ಮವಾಗಿ) ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.



ಗ್ಲೂಕೋಸಿನಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ 'ಇನ್ಸುಲಿನ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು (ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು) ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಲಿಯ (ಪ್ಯಾನ್ಕ್ರಿಯಾಸ್) ಲ್ಲಿರುವ ಬೀಟ-ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಜೀವಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಹೋಗಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಜೀವಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಶಕ್ತಿ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದರೂ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ವಿರೂಪಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ನಿಗದಿತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್, ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಇರಲಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರದೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು 'ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ಕಾಯಿಲೆ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ, ಕನಿಷ್ಠ ೧೨ ಗಂಟೆಗಳ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಅವನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಸುಮಾರು ೭೦-೧೧೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ /೧೦೦ ಎಂ.ಎಲ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಉಪವಾಸ ರಕ್ತ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ' (ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಬ್ಲಡ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ೧೭೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ/೧೦೦ ಎಂ.ಎಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಅಂಶ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಸೋರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವು ಸಿಹಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಲಕ್ಷಣಗಳು :** ಮಧುಮೇಹ ಸ್ವಷ್ಟವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಅತಿ ಮೂತ್ರ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಲೆಂದೇ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಎಳಬಹುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ಕಾರಣ, ಪದೇ ಪದೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಸ್ತು ಮುಖ್ಯವಾದ ಲಕ್ಷಣ. ಎಷ್ಟೇ ಆಹಾರವನ್ನು

ಸೇವಿಸಿದರೂ ಸುಸ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗದೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಲು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಕೊಳೆತ ಹಣ್ಣಿನ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗಲೂ ಸೂಕ್ತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಕೋಮಾ ಬರಬಹುದು. ಕೋಮಾದಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಣಿಸಬಹುದು.

**ತೊಡಕುಗಳು :** ಮಧುಮೇಹವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ, ಕೆಲವು ಸಲ ಜೀವಹಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹವು ಅಂಧತ್ವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ವಿಫಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಕೊಡಬಹುದು. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಾಗೂ ನರಗಳು ಕಾರ್ಯವಿಹೀನವಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳು ಇಲ್ಲವೇ ಕಾಲನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಸೋಂಕುಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಡಬಹುದು.

**ಗುಣಪಡಿಸುವ / ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ :** ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ನಮಗಿರುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹದ್ದುಬಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಧುಮೇಹವೆಂಬ ಕುದುರೆಯನ್ನು 'ಶಿಸ್ತು' ಎಂಬ ಲಗಾಮಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಕುದುರೆಯ ಗತಿ ಹಾಗೂ ದಿಕ್ಕನ್ನು ನಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

**ಮಧುಮೇಹ ಶಿಸ್ತು :**

ಮಧುಮೇಹ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಹಾಗೂ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಇತರರು ಅರಿತು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಶಿಸ್ತಿನ ವಿವರ ಹೀಗಿದೆ.

೧. ಮಧುಮೇಹದ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ
೨. ಹಿತ-ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
೩. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ
೪. ಒತ್ತಡ ರಹಿತ ನಿಶ್ಚಿಂತ ಜೀವನ
೫. ನಿಯಮಿತ ಔಷಧ ಸೇವನೆ
೬. ನಿಯಮಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯ ಸಲಹೆ.

ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ :-

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಪ್ಪಗಿದ್ದರೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಅವರ ಮಧುಮೇಹ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಮಾಂಸಲಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಬೀಟಾ-ಕೋಶಗಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತವೆ, ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆ, ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹವು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಬೊಜ್ಜಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ, ತಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಸಹಜ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಪಥ್ಯದ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿರಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ತಿಂಡಿ ತೀರ್ಥವನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ವ್ಯತಿಥಿರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಂತೆ ಅವರ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಯದ ಹಾಗೆ ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ತಿಂಡಿ ತೀರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ, ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ನಮೂನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಬದಲು, ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ತಿಂಡಿ ತೀರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿತ-ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹದವರು ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭೀತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕ (ಗ್ಲೈಸಿಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್) :

ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಮನೆ ಮಂದಿಯರು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕವೆಂದರೆ ಏನು?

ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ, ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

೧೦ ಜನರಿಗೆ ೫೦ ಗ್ರಾಂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಸೋಣ. ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ೫೦ ಗ್ರಾಂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕೋಣ. ೧೦ ಜನರ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇದು ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ೧೦೦ ಎಂದು ಪರಿಭಾವಿಸೋಣ. ಉಳಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕವನ್ನು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕದೊಡನೆ ತುಲನೆ ಮಾಡಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಡಿಮೆ ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕವನ್ನು ಅಧಿಕ, ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸುವುದುಂಟು. ಅದರ ವಿವರ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.

ವರ್ಗೀಕರಣ	ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕ	ಉದಾಹರಣೆಗಳು
ಕನಿಷ್ಠ ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕ	೫೫ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ	ಬಹಳಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು (ಏನಾಯಿತಿ : ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿಗೊಣಸು) ಕೆಂಪಕ್ಕಿ, ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಬೆಡ್.

		ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು, ಕೆಲವು ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಬೀಜ, ಎಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
ಮಧ್ಯಮ ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕ	೫೬-೬೯	ಗೋಧಿ, ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿ, ಸಿಹಿಗಣಸು, ಸಕ್ಕರೆ, ಇತರ ಅಕ್ಕಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ
ಅಧಿಕ ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕ	೭೦ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ	ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕಾರ್ನ ಫ್ಲೇಕ್, ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

- \* ಅಧಿಕ ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಗೆ ಸಾಗಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ದೊರೆಯುವ ಕಾರಣ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ, ಅದು ನಾನಾ ತೊಡಕುಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
- \* ಕನಿಷ್ಠ ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅವು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕಾರಣ, ಅಧಿಕ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾಂಸಲಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ಸುಲಿನ್ನಿಗಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.
- \* ಕಡಿಮೆ ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ತನಗೆ ತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- \* ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
- \* ಇನ್ನುಲಿನ್ನಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಕೊಲೆಸ್ವೀರಾಲನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಹೃದೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- \* ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- \* ಅಧಿಕ ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕವಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ; ಕಡಿಮೆ ಶರ್ಕರ ಸೂಚ್ಯಂಕವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ. ಇದು ಸುಲಭ. ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಬದಲು ಕೆಂಪಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಮೈದಾ ಬದಲು ಹೊಟ್ಟಿನಂಶವಿರುವ ಗೋಧಿ, ರಾಗಿನ್ನು ಬಳಸಿ, ಓಟ್ಸ್, ಬಾರ್ಲಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ೩ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ತಪ್ಪದೇ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ.

ಇವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ	ಇವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ
ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಜಾಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ, ಕೇಕ್, ಚಾಕೋಲೆಟ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಇತ್ಯಾದಿ.	ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಸೂಪ್ ಸಜ್ಜೆ, ಜೋಳ, ನವಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ
ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಕೋಲಾ ಪಾನೀಯಗಳು	ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಕಡೆದ ಮಜ್ಜೆಗೆ
ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ವನಸ್ಪತಿ, ಮಾರ್ಗರೈನ್	ಬ್ರೆಡ್, ನೂಡಲ್ಸ್, ಶ್ಯಾವಿಗ್, ಎಣ್ಣೆ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು
ಕೊಬ್ಬಿರುವ ದನ, ಕುರಿ, ಮೇಕೆ ಹಂದಿ ಮಾಂಸಗಳು;	ಕೊಬ್ಬಿಲ್ಲದ ಮಾಂಸ; ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಲಿದ

ತಲೆ, ಲಿವರ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಪ್ಪೆಚಿಪ್ಪು ಸೀಗಡಿ, ಮ್ಯಾಕರಲ್, ಸಾರ್ಡೈನ್, ಎಣ್ಣೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಮೀನುಗಳು	ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ  ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿಗಣಸು, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಸಮೋಟ, ಪಪಾಯಿ ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳು
---	--

### ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ :

ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು.

- \* ಮೊದಲು ಮಧುಮೇಹಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.
- \* ಮಧುಮೇಹಿಗೆ ಬೊಜ್ಜಿದ್ದರೆ, ಆತ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು.
- \* ಆತನ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.
- \* ಮಧುಮೇಹಿಯ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಆತ ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಈ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯು ನೆರವಾಗುವುದು.

ದೇಹ ತೂಕ	ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು	ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ	ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು
ಬೊಜ್ಜು	೨೦-೨೫	೩೦	೩೫
ಸಹಜ ದೇಹ ತೂಕ	೩೦	೩೫	೪೦
ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು	೩೫	೪೦	೪೦-೪೫

ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಕೆಜಿ ತೂಕಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ

\* ಉದಾಹರಣೆ : ಒಬ್ಬ ಮಧುಮೇಹಿಯು ತನ್ನ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಕೇವಲ ಹಿತ-ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ.

- ಆಕೆಯ ತೂಕ ೩೨ ಕೆ.ಜಿ. ಆಕೆ ತನ್ನ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ೪೫ ಕೆಜಿಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ೫೨-೪೫=೭ ಕೆ.ಜಿ. ಒಟ್ಟು ೭ ಕೆಜಿ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

- ಈಕೆಯ ಕ್ಯಾಲರಿ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡೋಣ. ಈಕೆ ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವಳಾದ ಕಾರಣ ಈಕೆಗೆ ಪ್ರತಿಕೆಜಿ ದೇಹ ತೂಕಕ್ಕೆ ೨೫ ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ೨೫x೪೫=೧೧೨೫ ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಈಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರತಿ ಕೆಜಿ ದೇಹ ತೂಕಕ್ಕೆ ೧೫ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೧೫x೪೫=೬೭೫ ಗ್ರಾಂ/ದಿನ. ಅಂದರೆ ಈಕೆಯು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ೬೭೫ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ೪ ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ೬೭೫ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನಿನಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಶಕ್ತಿ = ೬೭೫x೪ = ೨೭೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ೬೭೫ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನಿನಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಶಕ್ತಿ = ೬೭೫x೪=೨೭೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿ.

- ಪ್ರೋಟೀನಿನಿಂದ ೨೨೨ ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆತಾಗ, ಉಳಿದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ೧೧೨೫-೨೨೨=೯೦೩ ಕ್ಯಾಲರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ೯೦೩ ಕ್ಯಾಲರಿಯುಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಥದಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು. ೯೦೩/೨=೪೫೧ ಕ್ಯಾಲರಿ.

- ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ೪ ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ೪೫೧/೪=೧೧೨ ಗ್ರಾಂ/ದಿನ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ೧೧೨ ಕ್ಯಾಲರಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.



- ಉಳಿದ ೪೨೧ ಕ್ಯಾಲರಿಯು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬು ೯ ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ೪೨೧/೯=೪೭ ಗ್ರಾಂ/ದಿನ.

- ಅಂದರೆ, ಪ್ರತಿ ದಿನ ೪೭ ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು, ಜಿಡ್ಡು, ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

- ೧೧೨೫ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ೧/೩ ಕ್ಯಾಲರಿ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ, ೧/೩ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ೧/೩ ಭಾಗವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

\* ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅಥವಾ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬವಳಿ ಬರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು / ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು / ಬಿಸ್ಕಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಮಾತು : ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳನ್ನು ಗೋಧಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ ಮುಂತಾದ ಪಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಕೋಲಾ ಪಾನೀಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಾರದು.

೨. ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಬದಲು ತೊಗರಿಕಾಳು, ಕಡಲೆಕಾಳು, ಹಾಗೂ ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

೩. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

೪. ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು, ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು, ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯಬೇಡಿ. ಇಡೀ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿ.

೫. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಿ, ಸೌತೆ, ಕುಂಬಳ, ಕ್ಯಾರಟ್, ಟೊಮಾಟೊ, ಹೂಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು, ನವಿಲುಕೋಸು, ಈರುಳ್ಳಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

೬. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹುರಿಯುವ ಬದಲು, ಕರಿಯುವ ಬದಲು ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಡಿ. ಚಪಾತಿ - ದೋಸೆಗಳನ್ನು 'ನಾನ್ - ಸ್ಪ್ರಿಕ್ ತವಾ' ದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ.

೭. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸಲ ಬೇಸರವಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅದಲು - ಬದಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

೮. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು : ಸುಮಾರು ೩೦ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ೧೫ ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ಇರುತ್ತದೆ.

೯. ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು : ಸುಮಾರು ೩೦ ಗ್ರಾಂ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗ್ರಾಂ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಗೂ ೨ ಗ್ರಾಂ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ೧೫ ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

೬" ಒಂದು ಚಪಾತಿ ಒಂದೂವರೆ ಸ್ಲೈಸ್ ಬ್ರೆಡ್ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ಅನ್ನ	ಎರಡು ಚಿಕ್ಕ ಪೂರಿ ೬" ತಾಲಿಪ್ಪಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ	ಒಂದು ಬಕ್ರಿ ಒಂದೂವರೆ ದೊಡ್ಡ ಪೂರಿ	ಒಂದೂವರೆ ಪುಲ್ಕ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪರಾಟ
---	---	-------------------------------	-----------------------------

೧೦. ೧೫ ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲ ಕೆಲವು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

ದೋಸಾ ನಾಲ್ಕು ತುಂಡುಗಳು.	ಕಡಲೆ ಪೂರಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ೧ ತಟ್ಟೆ,	ಅರ್ಧಕಪ್ ಅವಲಕ್ಕಿ	ಅರ್ಧಕಪ್ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಪೋಹ,	ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ಹೆಸರುಕಾಳು ಉಸಲಿ,
ಒಂದೂವರೆ ಇಡ್ಲಿ	ಒಂದು ಪ್ಲೇಟ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು	ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಖಾರಾ ಪೊಂಗಲ್		

೧೧. ೫ ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲ ತರಕಾರಿಗಳು :

೨ ಕಪ್ ಸ್ಪಿನಾಚ್	೧ ಕಪ್ ಹೂಕೋಸು	ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ಬದನೆ	ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬಟಾಣಿ
ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್	ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್	೧ ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ	ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ	ಎಲೆಕೋಸು	ಬೀಟ್ ರೂಟ್	ಸಿಹಿಕುಂಬಳ

೧೨. ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳು :

ಪಪಾಯಿ-ಒಂದೂಕಾಲು	ಬಾಳೆ-ಮಧ್ಯಮಗಾತ್ರದ	ಸೀಬೆ ಮಧ್ಯಮ	ಸಪೋಟ
ತುಂಡು	ಅರ್ಧ ಭಾಗ	ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ	ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ
ಕಿತ್ತಳೆ -೬ ತೊಳೆ	ಸೇಬು-ಮೂರು	ಮೂಸಂಬಿ-೧೬	ದ್ರಾಕ್ಷಿ-
	ತುಂಡು	ತೊಳೆ	ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್

ಮಧುವೇಹವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲರಂತೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

೨. ಹೃದ್ರೋಗಗಳು :

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಗೆ ನಾನಾ ನಮೂನೆಯ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯಗಳು, ಕವಾಟ ದೋಷಗಳು, ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಕುಟ ಧಮನಿ ರೋಗಗಳು, ಹೃದಯ ಮಿಡಿತ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು, ಹೃದಯದ ಸೋಂಕುಗಳು, ಹೃದಯದ ವೈಫಲ್ಯಗಳು..... ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಪ್ರಮುಖ ಹೃದ್ರೋಗಗಳೆಂದರೆ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಕುಟ ಧಮನಿ ರೋಗಗಳು. ಈ ಎರಡು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವವರು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ :

ಹೃದಯ ಒಂದು ಪಂಪಿನ ಹಾಗೆ! ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಹೃದಯವು ರಕ್ತವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಪಂಪ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಅಪಾಯ. ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅಪಾಯ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಂಶ ಒತ್ತಡ (ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಪ್ರೆಶರ್)	ಭೇದ ಒತ್ತಡ (ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಪ್ರೆಶರ್)	ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ	ಎನು ಮಾಡಬೇಕು?
< ೧೦೦	ಮತ್ತು <೬೦	ರಕ್ತದ ಇಳಿ ಒತ್ತಡ	ವೈದ್ಯರನ್ನು ತುರ್ತು ಭೇಟಿಯಾಗಿ
೧೦೦-೧೨೦	ಅಥವಾ ೬೦-೮೦	ಸಹಜ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ	ಇದೇ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
೧೨೦-೧೩೯	ಅಥವಾ ೮೦-೮೯	ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ- ಹಂತ-೧	ಪ್ರಸ್ತುತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
೧೪೦-೧೫೯	ಅಥವಾ ೯೦-೯೯	ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ- ಹಂತ-೧	ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ, ಔಷಧೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
೧೬೦-	ಅಥವಾ ೧೦೦>	ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ-	ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬದಲಿಸಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಂಡುಬರಲು ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಧೂಮಪಾನ, ಮಧ್ಯಪಾನ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆ, ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು (ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್ = NaCl) ಸೇವನೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಅತರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಕಾಡಿದರೆ, ಅದು ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ಜೀವಹಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೇ ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ದೈನಂದಿನ ಲವಣ ಸೇವನಾ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾದ ಒಂದು ಮಾಹಿತಿಯಿದೆ.

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಾನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ, ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ತನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಅಗತ್ಯ. ಜೀವಿಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬದುಕಿರಲಾರವು. ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು  $\text{Na}^+$  ಮತ್ತು  $\text{Cl}^-$  ಅಯಾನುಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ನಾವು ಈಗಷ್ಟೇ ತಾನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ, ಉಳಿದ ಜೀವರಾಶಿಗಳು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದೆವು. ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಉಳಿದ ಜೀವರಾಶಿಗಳ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಜಾಯಿಷಿಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಲವಣಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿಗೆ ನಿಲುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಸತ್ಯ. ಈ ಲವಣಗಳು ಜೀವಿಗಳ ನರಮಂಡಲದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ  $\text{Na}^+$  ಮತ್ತು  $\text{Cl}^-$  ಅಯಾನುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ( $\text{NaCl}$ ) ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಸತ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದು ಕೇವಲ ರುಚಿಗೋಸ್ಕರ : ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಪ್ಪು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕೆಹಿ! ಕೆಹಿ!! ನಾವು ಒಂದು ವೇಳೆ ಉಪ್ಪೇ ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಗೆ ದಾಸರಾಗಿರುವ ನಾವು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ!

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕು, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವವರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಉಪ್ಪು ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ

ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೈನಂದಿನ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣ ೫ ಗ್ರಾಂ ಮೀರಬಾರದು. ದೈನಂದಿನ ಉಪ್ಪು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ೫ ಗ್ರಾಂಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ೫ ಗ್ರಾಮಿನ ಮೇಲೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರತಿ ೧ ಗ್ರಾಂ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಪ್ಪಿನ ಫಲವಾಗಿ ೦.೮ ಎಂ.ಎಂ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಉಪ್ಪು ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಅವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಸಹಾ ೦.೮ ಎಂ.ಎಂ. ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ.

### ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು :

ನಾವು ಕೇವಲ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನೆಪ್ರೈಟಿಸ್ ಎಂಬ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗ, ಇತರ ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿ ನಂಜು (ಟಾಸ್ಸೀಮಿಯ ಆಫ್ ಪ್ರೆಗ್ನನ್ಸಿ) ಮುಖ್ಯವಾದವು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅವರು ಎಷ್ಟು ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವರು.

ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಇಳಿತ: ಇವರ ದೈನಂದಿನ ಉಪ್ಪು ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣ ೨-೩ ಗ್ರಾಂ ಒಳಗಿರಬೇಕು.

ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಇಳಿತ : ಇವರ ದೈನಂದಿನ ಉಪ್ಪು ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣವು ೧-೨ ಗ್ರಾಂ ಒಳಗಿರುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ಇಳಿತ: ಇವರು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ೧ ಗ್ರಾಂಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### ಸೂಚನೆ:

೧. ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೫೦೦-೨೦೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕನಿಷ್ಠ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮೇಲುಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

೨. ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪ್ಪಿರುತ್ತದೆ. ಬದಲಿಗೆ ಸೋಡಿಯಂ ಕಡಿಮೆ

ಇರುವ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ (ಕ್ಯಾರಟ್, ಸೆಲೆರಿ, ಸ್ಪಿನಾಚ್ ಮತ್ತು ಬೀಟ್ ರೂಟ್ ಬಿಟ್ಟು) ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

೩. ಮಾಂಸವನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೀನನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಬೇಯಿಸಿ. ನೀರನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ. ಆ ನಂತರ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಅವನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ. ಸೇವಿಸಿ.

೪. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಸೋಡವನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಕೇಕ್, ಪಿಪಿತಿಂಡಿಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಸೋಡ ಹಾಕಬೇಡಿ.

೫. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

**ವರ್ಜಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು :**

- \* ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹಪ್ಪಳ , ಉಪ್ಪೇರಿ, ಚಟ್ನಿ, ನಿಪ್ಪಟ್ಟು, ಮುರುಕು, ಕೋಡಬಳಿ, ಬಜ್ಜಿ, ಪಕೋಡ, ವಡೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.
- \* ಹುರಿಗಡಲೆ, ಖಾರದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಖಾರದ ಗೋಡಂಬಿ, ಚೌ ಚೌ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ಪಾಪ್ ಕಾರ್ನ್ ಇತ್ಯಾದಿ.
- \* ಸಮುದ್ರ ಮೀನು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಮೀನು, ಸೀಗಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ.
- \* ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಗಿಣ್ಣು.
- \* ಬ್ರೆಡ್, ಕೇಕ್, ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಪೇಸ್ಟ್ರಿ, ಡೋನಟ್, ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್ ಇತ್ಯಾದಿ.
- \* ಲಿಚ್ಚಿ, ಕರಬೂಜ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಣ್ಣುಗಳು.
- \* ನವಿಲುಕೋಸು, ಬೀನ್ಸ್, ಹಸಿಕಡಲೆ, ಅಮರಾಂತ್ ಇತ್ಯಾದಿ ತರಕಾರಿಗಳು.
- \* ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕ ಔಷಧಿಗಳು, ಭೇದಿ ಔಷಧಿಗಳು, ಕ್ಷಾರಮೂತ್ರಕಾರಕಗಳು (ಆಲ್ಟ್ರಾಜೆನ್ಸ್), ಕೆಮಿನ್ ಔಷಧಿ, ನಿದ್ರಾಕಾರಕ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿಗಳು - ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೇ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಊಟ ರುಚಿಸದು. ತಾಯಿಗಿಂತ ದೇವರಿಲ್ಲ, ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪೀಡಿತರು ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಊಟವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುವರು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಗ್ಲುಟಾಮೇಟವನ್ನು ಹಿತಿ-ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಶುಂಠಿ, ನಿಂಬೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯ ಬದಲು ಮೆಣಸು ಇಲ್ಲವೇ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಮೊಸರನ್ನವನ್ನು ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯು ನಮ್ಮ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೋಡಿಯಮ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿಗ್ರಾಂ/೧೦೦ ಗ್ರಾಂ	ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು
<೧೦	ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಮೈದಾ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಸಿಹಿಗಣಸು, ಹಾಗಲ, ಬದನೆ, ಸೌತೆ, ಬೆಂಡೆ, ಬಟಾಣಿ, ಕುಂಬಳ, ಸೀಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪಪಾಯೆ, ಪೀಚ್, ಪೇರ್, ಪ್ಲಮ್, ದಾಳಿಂಬೆ, ಸಮೋಟ, ಟಾಪಿಯೋಕ ಮತ್ತು ಕೆಸವು.
೧೦-೨೦	ಬಾಜ್ರ, ಬಾರ್ಲಿ, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ರವೆ, ಇಡೀ ಗೋಧಿ, ಹುರುಳಿ, ಎಲೆಕೋಸು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಟೊಮಾಟೊ, ಹಸುವಿನ ಹಾಗೂ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು.
೨೫-೫೦	ಬಹುಪಾಲು ಬೇಳೆಗಳು, ಇಡೀ ಕಾಳುಗಳು, ಕ್ಯಾರಟ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಸೆಲೆರಿ, ಡಬಲ್ ಬೀನ್ಸ್, ಪಡುವಲ, ಸೇಬು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅನಾನಸ್.
೫೦-೭೫	ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಲೆಟ್ಚೂಸ್, ಸ್ಪನಾಚ್, ಬೀಟ್ ರೂಟ್, ಹೂಕೋಸು, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ.



೭೫-೧೦೦	ಮೆಂತ್ಯ, ಹಸಿ ತೊಗರಿ ಕಾಳು, ಅಲಸಂದಿ, ಅಮರಾಂತ್, ಲಿಚ್ಚಿ, ಗಿಣ್ಣು ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆ
--------	--

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ

ಅಧಿಕ ಸೋಡಿಯಂ	ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದ ಸೋಡಿಯಂ	ಕಡಿಮೆ ಸೋಡಿಯಂ
ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಕೇಕ್, ಪೇಸ್ಟ್ರಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಗಿಣ್ಣು, ಅಡುಗೆ ಸೋಡ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಪ್ಪಳ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸಾಸ್, ಕೆಚಪ್, ಮಾಂಸ ಸಾರ, ಸಿಂಪು, ಸೀಗಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ	ಬೀಟ್ ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರಟ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಮೆಕ್ಕೆಬೋಳ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಕಾರ್ನ ಫ್ಲೇಕ್, ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಟಿಂಡ, ಕಾಯಿ ಟೊಮಾಟೊ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಕೋಳಿಮಾಂಸ ಇತ್ಯಾದಿ.	ಚಪಾತಿ, ಹಣ್ಣು, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಕೆನೆ, ಬೀಜಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೇನುತುಪ್ಪ, ಎಲೆಕೋಸು, ಟಿಮಾಟೊ, ಬಟಾಣಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ

ಕಡಿಮೆ ಸೋಡಿಯಂ : ಅಪಾಯಗಳು :

ಕೆಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಇದು ಕೆಲವು ಸಲ ಅಪಾಯಕ್ಕೆಡೆಗೊಡಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ಬೆವರು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸೋಡಿಯಂ ಹೊರಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸೋಡಿಯಂ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಹಾಗೂ ಇತರ ಲವಣಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯಬಹುದು. ಸೋಡಿಯಂ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವವರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವಾಗ ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೀಮಿತ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಡಿಯಂ ಕೊರತೆ : ಲಕ್ಷಣಗಳು :

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಗಂಭೀರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ

ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸುಸ್ತು, ದುರ್ಬಲತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನುಲಿತ, ಜಡತನ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಆಮ್ಲ-ಕ್ಷಾರ ಸಂತುಲನದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಮುಂತಾದವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು.

**ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ :**

- \* ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಇಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- \* ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ.
- \* ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಬಿಡಿ.
- \* ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- \* ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- \* ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಕ ಔಷಧವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸಿ.

**ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ :**

ಹೃದಯಾಘಾತವು ಒಂದು ಗಂಭೀರವಾದ ಕಾಯಿಲೆ. ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ದೊರೆತಿದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಅತಿಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮನೋಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಅತಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಹೃದಯಾಘಾತವು ಹೇಗೆ ಘಟಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

- \* ಹೃದಯವು ರಕ್ತವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- \* ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹಾಗೂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.
- \* ಹೃದಯವು ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಮೊದಲು, ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು 'ಮಕುಟ ಧಮನಿಗಳ' ಮೂಲಕ, ತನಗೇ ಮೊದಲು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- \* ನಾವು ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು, ಈ ಮಕುಟ ಧಮನಿಯ ಒಳಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಮಕುಟಧಮನಿಯ ವ್ಯಾಸ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಸಹಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- \* ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕುಟಧಮನಿಯ ವ್ಯಾಸ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ, ರಕ್ತದ ಗರಣೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಅಡಚಿ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೃದಯವು ಆಮ್ಲಜನಕ ಹಾಗೂ ಗ್ಲೂಕೋಸುಗಳಿಲ್ಲದೆ ನರಳುತ್ತದೆ. ಈ ನರಳುವಿಕೆ ಉಗ್ರ ನೋವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವೇ ಹೃದಯಾಘಾತದ ನೋವು!
- \* ಹೃದಯಾಘಾತವಾದಾಗ ರಕ್ತಸರಬರಾಜನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ೬ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮರು ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಬಹು ಭಾಗ ನಾಶವಾಯಿತೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮರಣಿಸಬಹುದು.
- \* ಇಂತಹುದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿದರೆ, ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತಸರಬರಾಜು ಪೂರ್ಣ ನಿಂತು ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ೬ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮಿದುಳಿನ ಆ ಭಾಗ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಾಶವಾದ ಮಿದುಳು, ದೇಹದ ಆಯ ಯಾವ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿತ್ತೋ ಆ ಭಾಗವೆಲ್ಲಾ ಜಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಲಕ್ಷ್ಯ ಇದನ್ನು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು.

ಕೊಬ್ಬು :

ಈ ವಿವರಣೆಯಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷ್ಯ ಹೊಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ

ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಲನ್ನೂ ಸೇವಿಸಿದ ಶುದ್ಧ ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆ.

ಶುದ್ಧ ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ನಾರುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಕೊಬ್ಬು ಬೇಕು. ನಾವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಎಂತಹ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಬಹುದು. ಸಂತ್ರಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು (ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್) ಹಾಗೂ ಅಸಂತ್ರಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು (ಅನ್ - ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್). ಈ ಅಸಂತ್ರಪ್ತ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಏಕ - ಅಸಂತ್ರಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು (ಮಾನೋ-ಅನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್) ಹಾಗೂ ಬಹು-ಅಸಂತ್ರಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು (ಪಾಲಿ-ಅನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್) ಮುಖ್ಯವಾದವು.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಅಸಂತ್ರಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಅವಶ್ಯ. ಸಂತ್ರಪ್ತ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಸಂತ್ರಪ್ತ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಸಂತ್ರಪ್ತ	% ಕೊಬ್ಬು (ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳು)	
		ಸಂತ್ರಪ್ತ	ಅಸಂತ್ರಪ್ತ
ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು			
ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ	೬-೧೦	೧೩-೨೫	೬೭-೭೪
ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ	೮-೧೧	೧೪-೧೮	೬೫-೭೦
ಕಾರ್ನ್ ಎಣ್ಣೆ	೧೩-೧೫.೫	೨೬-೨೯	೫೫
ಹತ್ತಿಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ	೨೩-೩೦	೧೭-೨೫	೫೦-೫೪

ಸೋಯಾಬೀನ್ ಎಣ್ಣೆ	೧೪-೧೫.೫	೨೫	೫೦-೬೦
ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ	೧೩-೧೪	೩೮-೪೯	೩೮-೪೨
ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ	೧೬-೧೯	೪೮-೬೦	೨೦-೩೦
ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ	೫.೦	೩೨	೧೮
ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ	೧೧-೧೫	೨೫	೭-೧೦
ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ	೨೫	೭೨	೨.೦
ವನಸ್ಪತಿ	೨೫	೭೨	೨
<b>ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬು</b>			
ತಾಯಿಯ ಹಾಲು	೪೬	೩೮	೮
ಹಸುವಿನ ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು	೬೪	೨೯	೪
ಮೊಸರು	೬೨	೨೬	೩
ಬೆಣ್ಣೆ	೪೫-೬೫	೨೭-೩೨	೧-೪
ತುಪ್ಪು	೬೪.೨	೩೩.೨	ಇಲ್ಲ
ಕೋಳಿ	೩೦-೪೦	೪೦-೪೪	೧೪-೨೦
ದನ, ಹಂದಿ, ಮೇಕೆ	೪೫-೫೦	೪೪	೨-೬
ಮೀನು (ಬಂಗಡೆ)	೫	೩	೪
ಮೀನು (ಸಾಲ್ಮನ್)	೨	೨	೪
ಗಿಣ್ಣು	೬೫	೨೮	೩
ಮೊಟ್ಟೆ	೧೦	೧೩	೨
<b>ಬೀಜಗಳು</b>			
ವಾಲ್‌ನಟ್	೪	೧೦	೪೦
ಕಡಲೆ ಕಾಯಿ ಬೀಜ	೯	೨೫	೧೪

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ

ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್ :

ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ನಾವು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್ ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟ ವಸ್ತು. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಕೊಲಡಸ್ಟೀರಾಲಿನ ನಿಜರೂಪವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿರುಚಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತು. ನಾವು ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಹಾ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಯಕೃತ್ತು (ಲಿವರ್) ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಸ್ತು. ನಾವು ಗಂಡಸಾಗಿರಲು ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣ ವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು (ಆಂಡ್ರೋಜನ್) ಹಾಗೂ ನಾವು ಹೆಂಗಸಾಗಿರಲು ಕಾರಣವಾಗಿರಲು ಸ್ತ್ರೀಲಕ್ಷಣ ವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು (ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್) ನಿರ್ಮಿಸಲು ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಗಂಡಾಗಿರಲು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್ ಎಂದರೆ, ಅದೊಂದು ಕೆಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡೋಣ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಸಾಕು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಾಣ್ಯುಡಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲಿನ ವಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಜ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹಿತ-ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲಿನಲ್ಲಿ 'ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್' ಹಾಗೂ 'ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್' ಎನ್ನುವುದುಂಟು.

ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಪೀರಾಲ್ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಪೀರಾಲ್ ಈ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಪೀರಾಲ್ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ?	ಕೊಲೆಸ್ಪೀರಾಲ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಆಹಾರ	ಕೊಲೆಸ್ಪೀರಾಲ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ಮೀನು	೫೦-೪೭೦	ನೀರುಕಳೆದ ದ್ರವಭಾಗ	೨೧೪
ಸಿಂಪು	೧೪.೫೪೭	ನೀರುಕಳೆದ ಹಳದಿಭಾಗ	೨೮೧
ಬೆಣ್ಣೆ	೨೮೦	ಇಡೀ ಮೊಟ್ಟೆ - ತಾಜಾ	೪೬೮
ಗಿಣ್ಣು	೧೩೫-೧೬೦	ದನದಮಾಂಸ	೭೦
ಕನ	೮೭	ಮೇಕೆ ಮಾಂಸ	೭೦
ಹಾಲು (ಕೊಬ್ಬು ೪%)	೦.೯೦-೧೪	ಹಂದಿ ಮಾಂಸ	೭೦
ಹಾಲಿನ ಪೌಡರ್ (ಕೊಬ್ಬು -೧%)	೦.೪	ಕೋಳಿ - ಚರ್ಮ ಸಹಿತ	೮೦
ಹಾಲು (ಕೊಬ್ಬು -೧%)	೦.೦೦೪	ಕೋಳಿ-ಚರ್ಮರಹಿತ	೬೦
ಗಟ್ಟಿಹಾಲು (ಕೊಬ್ಬು ೬-೮%)	೧೧	ಯಕೃತ್ತು	೩೦೦
ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು	೬೫	ಹೃದಯ	೧೫೦
ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ	೧೩೩	ಮಿದುಳು	೨೦೦೦
ಇಡೀ ಮೊಟ್ಟೆ - ಶೀತಲೀಕೃತ	೫೬	ಮೂತ್ರಪಿಂಡ	೩೭೫
ಮೊಟ್ಟೆಯ ದ್ರವಭಾಗ	೫೧.೮	ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬು	೯೫

ನಮ್ಮ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳು ಹಿತ-ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುಪೇರಾದಾಗ ನಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿವಿಧ ಕೊಬ್ಬುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ.

ಕೊಬ್ಬು	ಪ್ರಮಾಣ
ಒಟ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್	< ೨೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ/ಡೆಸಿ ಲೀಟರ್
ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್ (ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್)	೪೦-೬೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ/ಡೆಸಿ ಲೀಟರ್
ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್ (ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್)	< ೧೩೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ/ಡೆಸಿ ಲೀಟರ್
ಟ್ರೈ-ಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್	< ೧೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ/ಡೆಸಿ ಲೀಟರ್

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಮಾಣ

ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ನಾನಾ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದಾದ್ಯಂತ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬನ್ನು, ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

- \* ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕ ಸುಕ್ರೋಸ್, ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಮುಂತಾದವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಶರ್ಕರಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಕಾಳು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ವೇದ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.



- \* ಸಂತ್ಯಜ್ಜ ಕೊಬ್ಬು ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಕೊಬ್ಬು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬು, ವನಸ್ಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಇವೆ. ಇವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸೋಯಾಬೀನ್ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಂತ್ಯಜ್ಜ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇವನ್ನು ಹಿತ-ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.
- \* ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆ-ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ.
- \* ದೋಸೆ, ಕಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಾನ್-ಸ್ಟಿಕ್ ತವದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ.
- \* ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಒಂದು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ೨ ಕೆಜಿ ಎಣ್ಣೆ ಬೇಕು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ಒಂದು ಕೆಜಿ ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ, ಅರ್ಧ ಕೆಜಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಅರ್ಧ ಕೆಜಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ ತರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದೊಂದು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದೊಂದು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- \* ಮಾರ್ಗರೈನ್ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗರೈನ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಕೋಳಿ ಮಾಂಸವನ್ನು (ಸ್ಕಿನ್-ಲೆಟ್) ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮೀನನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಉಳಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
- \* ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- \* ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸಿ. ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ. ಮೇಲಿರುವ ಕನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಳಸಿ.
- \* ಒಂದು ದಿನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ೩೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್‌ನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವರ್ಗನೆ	ಹಿತ-ವಿತ	ಧಾರಾಳ
ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ	ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ,	
ಖೋವಾ ಆಧಾರಿತ ತಿಂಡಿಗಳು, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್, ಪುಡ್ಲಿಂಗ್, ಗಿಣ್ಣು ಬೋಂಡ, ಬಜ್ಜೆ, ನಿಪ್ಪಟ್ಟು,	ಸಜ್ಜೆ, ರಾಗಿ ಇತ್ಯಾದಿ	ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು
ಕೋಡುಬಳೆ, ಚಕ್ಕುಲಿ, ಸಮೋಸ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಮಾಂಸ, ಯಕೃತ್ತು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮಿದುಳು, ಹ್ಲಾಂ.	ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳು	ತರಕಾರಿಗಳು
ಬೇಕನ್, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ	ಬ್ರೆಡ್, ಪ್ಯಾವಿಗಿ, ನೂಡಲ್ಸ್	ಬೇಳೆ - ತರಕಾರಿಗಳ ಸೂಪ್
ಸೀಗಡಿ, ಸಿಂಪು, ಇತರ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಮೀನು	ಕೆನೆಯಿಲ್ಲದ ಹಾಲು	ನಿಂಬೆರಸ, ಹುಣಸೇ ರಸ, ಕೋಕಮ್ ರಸ, ವಿನಿಗರ್
ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಮದ್ಯಪಾನಗಳು, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು	ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಬೀಟ್ ರೂಟ್,	ಕಡೆದ ಮಜ್ಜೆಗೆ
ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ತಾಳೆ ಎಣ್ಣೆ, ವನಸ್ಪತಿ, ಮಾರ್ಗರೈನ್	ಕೊಬ್ಬಿಲ್ಲದ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ,	ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರಟ್, ಮೂಲಂಗಿ,
ಸಾಸ್, ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್	ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ	
ಗೋಡಂಬಿ, ಕಡಲೆಕಾಯಿಬೀಜ, ತೆಂಗು, ಬಾದಾಮಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚಟ್ನಿ, ಹಪ್ಪಳ, ನಿಪ್ಪಟ್ಟು, ಕೋಡುಬಳೆ, ಉಪ್ಪೇರಿ ಎಲ್ಲ ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳು	ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು	

## ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

### ೩. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬೇನೆಗಳು :

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜೊತೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಎರಡು ಮೂತ್ರವಾಹಕ ನಾಳಗಳು, ಒಂದು ಮೂತ್ರಾಶಯ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರನಾಳವಿದೆ.

ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವ ಹಾಗೆ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಮೂತ್ರವಾಹಕ ನಾಳಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಿಂದ ಮೂತ್ರಾಶಯಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಮೂತ್ರವು ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಚಯಾಪಚಯದ ನಂತರ ಅನೇಕ ಸಾರಜನಕೀಯ ವಸ್ತುಗಳು (ನ್ಯೆಟ್ರಾಜಿನಸ್ ಸಬ್‌ಸ್ಟೆನ್ಸ್‌ಸ್) ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು. ದೇಹವು ಇವನ್ನು ಅನಪಯಕಾರೀ ಯೂರಿಯ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರ್ವರ್ತಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಯೂರಿಯಾ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅನಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರೀ ವಸ್ತುಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೋಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೇ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹಿಮ್ಮರಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಒಂದು ದಿನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೫೦ ಲೀಟರ್ ದ್ರವವನ್ನು ಸೋಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮೂತ್ರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ೧.೫ ಲೀಟರ್ ಮಾತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ದ್ರವ, ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟಾಸಿಯಂ, ನೀರು ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಪುನಃ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು 'ಶೋಧಕ' (ನೆಫ್ರಾನ್) ಎಂಬ ಸೋಸು-ಘಟಕಗಳಿಂದಾಗಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ದಶಲಕ್ಷ ಶೋಧಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಹಾ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೋಸಿ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಶೋಧಕದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಚಂದ್ರಬಟ್ಟಲು (ಗ್ಲೂಮೆರುಲಸ್). ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೋಸುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದು ನಾಳಗಳು (ಟ್ಯೂಬ್ಯೂಲ್ಸ್). ಇವು ಚಂದ್ರಬಟ್ಟಲು ಸೋಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಸಂಗ್ರಾಹಕ ನಾಳದ (ಕಲೆಕ್ಟಿಂಗ್ ಟ್ಯೂಬ್ಯೂಲ್) ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಹೊರಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ರೋಗಗಳು (ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಟರಿ ಡಿಸೀಸ್‌ಸ್), ನಶಿಸುವ ರೋಗಗಳು (ಡಿ-ಜನರೇಟಿವ್ ಡಿಸೀಸ್‌ಸ್) ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ (ರೀನಲ್ ಫೇಲ್ಚೂರ್) ಮತ್ತು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು.

### ೧. ಉರಿಯೂತ ರೋಗಗಳು :

ನೆಫ್ರಾನ್ ಮೂತ್ರೋತ್ಪಾದಕ ಘಟಕ. ಈ ಘಟಕವು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು 'ಶೋಧಕ - ಉರಿಯೂತ' (ನೆಫ್ರೈಟಿಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಉರಿಯೂತವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಚಂದ್ರಬಟ್ಟಲನ್ನು ಕಾಡುವುದುಂಟು. ಆಗ ಅದನ್ನು ಚಂದ್ರಬಟ್ಟಲು ಶೋಧಕ ಉರಿಯೂತ (ಗ್ಲೋಮೆರುಲೋನೆಫ್ರೈಟಿಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ನಮೂನೆಗಳಿವೆ. ನಮೂನೆ -೧ ಮತ್ತು ನಮೂನೆ -೨.

ನಮೂನೆ-೧ : ಸ್ವೆಪ್ಟೋಕಾಕೈ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪದ ಸೋಂಕು ಕಂಡುಬಂದ ಎರಡು ವಾರಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಠಾತ್ತನೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರವು ಬೂದಾಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೇ ರಕ್ತರಂಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕೀಯ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನಾ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬಹುಪಾಲು ರೋಗಿಗಳು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮರಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದವರು ಬೇರೂರಿದ ಶೋಧಕ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ (ಕ್ರಾನಿಕ್ ನೆಫ್ರೈಟಿಸ್) ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ನಮೂನೆ-೨ : ಮೊದಲು ಸ್ವೆಪ್ಟೋಕಾಕೈಗಳ ಸೋಂಕು ಬರುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಮುಖ, ಕಾಲುಗಳು ಊದುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮಾಣದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಶೀವ್ರ ಚಂದ್ರಬಟ್ಟಲು - ಶೋಧಕ ಉರಿಯೂತ (ಅಕ್ಯೂಟ್ ಗ್ಲೂಮೆರುಲೋನೆಫ್ರೈಟಿಸ್):

ಶೋಧಕ ಉರಿಯೂತ ಪೀಡಿತರು ತಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯು ಸುಮಾರು ೩ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹವರ ಆಹಾರ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ :

೧. ದ್ರವ ಸಂತುಲನ : ರೋಗಿಯ ದೇಹದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಅಷ್ಟೇ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರೋತ್ಪಾದನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ರೋಗಿಯು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೫೦೦-೭೦೦ ಎಂ.ಎಲ್ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಪ್ರೋಟೀನ್ : ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರೋತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯವು ತಲೆದೋರದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಎಂದಿನಂತೆ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೂತ್ರೋತ್ಪಾದನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವೈಫಲ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣವು ೪೦ ಗ್ರಾಂ ಮೀರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಬುಮಿನ್ / ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎಷ್ಟು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ, ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಶಕ್ತಿ : ರೋಗಿಯ ಎತ್ತರ, ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಆತ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಡಿಯಂ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಶರ್ಕರ - ಜಿಡ್ಡು ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇರೂರಿದ ಚಂದ್ರಬಟ್ಟಲು ಉರಿಯೂತ (ಕ್ರಾನಿಕ್ ಗ್ಲೂಮೆರುಲೋ ನೆಫ್ರೈಟಿಸ್):

ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರದೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿರಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಒಂದೊಂದೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಬಹುದು. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತಮೂತ್ರ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಣೆಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯು ಪದೇ ಪದೇ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲೂ ವಿಳಂಬವಾಗಬಹುದು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ :**

೧. ಪ್ರೋಟೀನ್ : ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು. ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಆಗ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ೪೦ ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ ಈ ೪೦ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಪ್ರೋಟೀನಾಗಿರಬೇಕು.

೨. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು : ರೋಗಿಯು ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು.

೩. ಸೋಡಿಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ : ರೋಗದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಅತಿ ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದರಿಂದ, ಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೋಡಿಯಂ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾದ ಸೋಡಿಯಂನನ್ನು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಮುಖ್ಯ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊತವಿರದಿದ್ದಾಗ, ದಿನಕ್ಕೆ ೨-೩ ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಊತ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ೧ ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**೨. ನಶಿಸುವ ರೋಗಗಳು :**

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ನಶಿಸುವ ಲಕ್ಷಣವಳಿ (ನೆಫ್ರೋಟಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್) ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ

ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದೂ ಸಹಾ ಸ್ತ್ರೀಪೋಷಣೆಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ವಿಷಲಕ್ಷಣದ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಚಂದ್ರಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗುಚ್ಛವು ಕ್ರಮೇಣ ನಶಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರೊಡನೆ ಶೋಧಕದ ಶೋಧನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳೂ ಸೋರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಖ ಊದುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳು ಊದುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಬ್ಯೂಮಿನ್ (ಪ್ರೋಟಿನ್) ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಉಪಯುಕ್ತ ಆಲ್ಬ್ಯೂಮಿನ್ ಸೋರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಗ್ಲಾಬ್ಯೂಲಿನ್ ಎಂಬ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೋರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಸೋರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ವಿಪರೀತ ನಷ್ಟದಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಕಡೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಲಯನ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ 'ಅಪೊಷ್ಠಿಕತೆ' ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ 'ಅಪೊಷ್ಠಿಕತೆ' ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಡಿಯಂ ಸಂಗ್ರಹವು ಅಧಿಕವಾದಾಗ ದೇಹ ಊದುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಉಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

**ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ :**

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ನಶಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಮರು ಪೂರೈಸಿ ಅಪೊಷ್ಠಿಕತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಪರಿಷ್ಕರಣವನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

೧. ಪ್ರೋಟೀನ್ : ದೈನಂದಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ೧೦೦-೨೦೦ ಗ್ರಾಂಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಕ್ಯಾಲರಿ : ಮಗುವಿನ ಒಂದು ಕೆಜಿ ತೂಕಕ್ಕೆ ೫೦-೬೦ ಕ್ಯಾಲರಿ

ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ರುಚಿಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಸೋಡಿಯಂ : ದೇಹ ಊತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ೫೦೦-೬೦೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೋಡಿಯಮ್‌ನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

೪. ಬೇರೂರಿನ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ (ಕ್ರಾನಿಕ್ ರೀನಲ್ ಫೆಲ್ಯೂರ್): ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಶೋಧನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವೈಫಲ್ಯವನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯವು ತಲೆದೋರಿದಾಗ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಶೇಖರಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯತ್ಯಯ ಬೇವಹಾರಕವಾಗುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಹಂತ-೧ : ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ನಿವಾರಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಭಾವಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೆಂದರೆ, ನಾವು ಕಡಿಮೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಾಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಎಲ್ಲ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಿದ್ದಾಗ, ಅದೇ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಿರಲಿ, ಎಲ್ಲ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಸಾಗಿಸಿ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಂತ ೨ : ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಕೆಲವು ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಿಷವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫೇಟ್, ಯೂರಿಯ, ಕ್ರಿಯಾಟಿನೈನ್ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಸಂಚಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಕಾರಣ ಊತ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ಸೇವನೆಯು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣ ಊತ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.



ಹಂತ ೩ : ಈ ಹಂತವನ್ನು ಯುರೀಮಿಯ ಎನ್ನುವರು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಯ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾಟಿನೈನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಿ ಮೀರಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಯಾಗಬಹುದು. ಸೆಳೆತ (ಕನ್‌ವಲ್ಸನ್ಸ್) ತಲೆದೋರಬಹುದು. ರೋಗಿಯು ಕೋವಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಮರಣಿಸಬಹುದು.

**ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಪರಕ್ಷರಣ :**

ಯುರೀಮಿಯವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದ ಅಂತಿಮ ಹಂತ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನಾ, ಲವಣ ಸೇವನಾ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪಾರಪ್ಯಥಕ್ಕರಣ (ಹೀಮೋಡಯಾಲಿಸಿಸ್) ಒಂದು ವರವಾಗಿ ದೊರೆತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಜೀವವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ನೆರವಾಗಿದೆ. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಯಂತ್ರದ ನೆರವಿನಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪದೇ ಪದೇ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯು**

- \* ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- \* ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರಬೇಕು.
- \* ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಬೇಕು.
- \* ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ವಿಟಮಿನ್ - ಸಿ ಮತ್ತು ಬಿ-ಸಂಕೀರ್ಣ ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳನ್ನು ಇರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

೧. ಕ್ಯಾಲರಿ : ಪ್ರತಿದಿನ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರದೂಗಿಸುವಷ್ಟು ಅಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ೨೦೦೦-೩೦೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಸಬ್ಬಕ್ವಿ ಗಂಜಿ, ಅಕ್ವಿ ಗಂಜಿ, ಸಬ್ಬಕ್ವಿ ವಿಚಡಿ, ಸಬ್ಬಕ್ವಿ ವಡೆ, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್, ರಸಗುಲ್ಲ, ಗುಲಬ್ ಜಾಮೂನ್ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

೨. ಪ್ರೋಟೀನ್ : ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಒಂದು ಕೆಜಿ ದೇಹ ತೂಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡು ಮೂಲದಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಟೀನಿನಲ್ಲಿ ೭೫% ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಪ್ರತಿ ಕೆಜಿ ದೇಹ ತೂಕಕ್ಕೆ ೦.೬ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು : ಅಗತ್ಯವರಿವ ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳಲ್ಲಿ ೬೦% ಕ್ಯಾಲರಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳಿಂದ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸೋಯಾಬೀನ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ೩೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಿರಬೇಕು.

೪. ಪೊಟಾಷಿಯಂ : ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವು ಯುರೀಮಿಯ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯು ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೨೫೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಪೊಟಾಷಿಯಮ್ಮನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿದಿನ ೨೫೦೦-೨೦೦೦, ಮಿ.ಗ್ರಾಂಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೊಟಾಷಿಯಮ್ಮನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಸೋಡಿಯಂ : ಯುರೀಮಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ದೇಹ ಊದಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ತಲೆದೋರುವ ಭೀತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೋಡಿಯಂ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ೧ ಗ್ರಾಂನ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿರಬಹುದು.

೬. ಇತರ ಖನಿಜಗಳು : ವೈನಂದಿನ ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣವು ೬೦೦-೭೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ದಾಟಬಾರದು. ಪ್ರತಿದಿನ ೧.೫-೨.೦ ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಟಿಮಿನ್ ಡಿ ೩೦೦೦೦೦-೬೦೦೦೦ ಐ.ಯು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ದ್ರವಾಹಾರ : ಯುರೀಮಿಯ ಪೀಡಿತನ ದೇಹ ಮೊದಲೇ ಊದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದೇಹ ಮತ್ತಷ್ಟು ಊದದಿರಲು ನೀರನ್ನು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು

ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ೪೦೦-೬೦೦ ಎಂ.ಎಲ್ ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೇಹ ತೂಕವು ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧ ಕೆಜಿಯಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ನೀರು. ಇವರು ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣ ನೀರನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಬಹುದು.

೪. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಲ್ಲುಗಳು :

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಲ್ಲುಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಾಗೆ ಮೂತ್ರವಾಹಕನಾಳಗಳಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇವು ಒಂದು ಸಾವಯವ ಮಾತೃಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಸುತ್ತ ನಿರವಯವ ಹರಳುಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ವಿವಿಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ, ವಿವಿಧ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

- \* ಗೌಟ್ ಎಂಬ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಹಾಗೂ ಯೂರೇಟ್ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- \* ಯಾರು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಆಕ್ಸಲೇಟ್ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದು.
- \* ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡ್ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿದಾಗ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದಾಗಲೂ ಇಂತಹ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದು.
- \* ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನಾ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೋಂಕು ಉಳಿದಾಗ, ಸೋಂಕಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಮಾರ್ಫಸ್ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಮತ್ತು ಟ್ರಿಪಲ್ ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮೂತ್ರದ ಹರಿದು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಹರಿದು

ಬರಲಾಗದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಪುಡಿಗಟ್ಟಬಹುದು. ಈ ಪುಡಿಯು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರದಶಿಡಿನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ, ಕಲ್ಲನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬಹುದು. ತೀರಾ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದೇ ತರಹದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಹಲವು ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸಮಿಶ್ರದ ಫಲವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸಿಸ್ಟೈನ್ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕದಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಕಲ್ಲು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಕಲ್ಲುಗಳೂ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಲಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರು ಕಡಿಮೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೂತ್ರವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆಮ್ಲೀಯವಾಗಿ ಉಳಿದರೆ ಅಥವಾ ಕ್ಷಾರೀಯವಾಗಿ ಉಳಿದರೆ, ಆಗಲೂ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಲ್ಲುಗಳು ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅತಿಚಟುವಟಿಕೆ (ಹೈಪರ್ ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ), ಜೊಳ್ಳು ಮೂಳೆ (ಆಸ್ತಿಯೋಪರೋಸಿಸ್), ಜಠರ-ಕೂಳ ರೋಗಗಳು, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಮೂತ್ರನಾಳ ಸೋಂಕು, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅತಿಹಾಲಿನ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಪರಿಷ್ಕರಣದಿಂದ ಕಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಕಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಅಸಾಧ್ಯ ನೋವು: ನೋವು ತೀವ್ರವಾದಾಗ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಜ್ವರ ಬರಬಹುದು.

**ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಪರಿಷ್ಕರಣ :**

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಂಡವು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲು ಬೆಳೆಯಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಆಹಾರಾಂಶ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ಆಹಾರಾಂಶ

ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಕಲ್ಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಪರಿಷ್ಕರಣದಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

೧. ನೀರು : ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಬೆಳೆಯದಂತಿರಲು ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಿದ ಮೇಲೆ ಅವು ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನಾದರೂ ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಆಹಾರ : ಕಲ್ಲುಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಖನಿಜಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಖನಿಜ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ : ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಸೇವನೆಯು ೪೦೦-೬೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮೀರಬಾರದು. ಫಾಸ್ಫರಸ್‌ನ್ನು ಸುಮಾರು ೨ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದು ಕಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿನಾಯಿತಿ ಮಾಂಸ ಮಾತ್ರ. ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

- ಆಕ್ಸಲೇಟ್ ನಿಯಂತ್ರಣ : ಆಕ್ಸಲೇಟ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಲೇಟ್ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

- ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಹಾಗೂ ಆಕ್ಸಲೇಟ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಂ	ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
೧	ಹೂಕೋಸು	೬೨೬
೨	ಕೆಸವು	೪೬೦
೩	ನವಿಲುಕೋಸು	೭೪೦
೪	ಆಮರಾಂಥ್	೨೦೦
೫	ಓಮ (ಸೆಲೆರಿ ಸೊಪ್ಪು)	೨೩೦

೬	ಎಲ್ಲ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಎಲ್ಲ ಮೀನುಗಳು, ಮಾಂಸ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಗಿಣ್ಣು, ಖೋವ, ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ
---	--

**ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು**

ಫಾಸ್ಫರಸ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು
೧೦೦-೧೫೦	ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಡಬಲ್ ಬೀನ್ಸ್, ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ, ಕೆಸವು, ಹೂ ಕೋಸು, ನುಗ್ಗೆ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು
೧೫೦-೨೦೦	ಅಕ್ಕಿ, ದನದ ಮಾಂಸ, ಎಮ್ಮೆ ಮಾಂಸ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸ
೨೦೦-೨೫೦	ಬಾರ್ಲಿ, ಜೋಳ
೨೫೦-೩೦೦	ಸಜ್ಜೆ, ರಾಗಿ
೩೦೦-೪೫೦	ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ, ಓಟ್, ಇಡೀ ಗೋಧಿ, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಎಲ್ಲ ಕಾಳುಗಳು, ಗಸಗಸೆ, ಖೋವ, ಯಕೃತ್ತು
>೪೫೦	ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ (೨೦೦-೧೦೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ) ಗಿಣ್ಣು, ಕ್ಯಾರಟ್ (೫೦೦-೫೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ) ಬೀಜಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಮೀನು (೨೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)

**ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಅಧಿಕವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು**

ಹುರಳಿ, ಕೇಸರಿಬೇಳೆ, ಎಳೆ ಅಮರಾಂಥ್, ಕರಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ ಎಲೆ, ಬೇವಿನೆಲೆ, ಹುಣಸೆ ಸೊಪ್ಪು, ಒಣ ತಾವರೆ ದಂಟು, ಕೆಸವು, ವೀಳೆಯದೆಲೆ, ಬಾಳೆಹೂವು, ಹಸಿರು ಬಾಳೆ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಎಳ್ಳು, ನೆಲ್ಲಿ, ಬೇಲದಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೋಕೊ ಮತ್ತು ಚಹ

**ಆಕ್ಯಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಅಧಿಕವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು**

೩. ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳು ಬೇನೆಗಳು :

ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಜಠರ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಇದು ಸುಮಾರು ೨ ಲೀಟರ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲ ಚೀಲದಂತಹ ರಚನೆ, ನೀರು, ದುರ್ಬಲ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಕಿಣ್ವಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಮೊದಲ ಭಾಗ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ನಾವು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ.

ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ರೋಗ ಬಂದಾಗ, ಆ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಅಂಗ ತನ್ನ ಸಹಜ ಗುಣವನ್ನು ಗಳಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಜೀರ್ಣಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಪ್ತಿಯತೆ (ಹೈಪರ್ ಆಸಿಡಿಟಿ), ಹುಣ್ಣು (ಅಲ್ಸರ್), ಜಠರ ಉರಿಯೂತ (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೈಟಿಸ್), ಹೊಟ್ಟೆನೋವು (ಕೊಲ್ಯೆಟಿಸ್), ಭೇದಿ (ಡಯಾರಿಯ), ಡೀಸೆಂಟ್ರಿ (ಆಮಶಂಕೆ), ಅಮೀಬಿಕ ಆಮಶಂಕೆ (ಅಮೀಬಿಯಾಸಿಸ್), ಯಕೃತ್ ಉರಿಯೂತ (ಹೆಪಟೈಟಿಸ್), ಯಕೃತ್ ನಾರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ (ಸಿರಾಸಿಸ್ ಆಫ್ ಲಿವರ್), ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಂತಾದವು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಈ ರೋಗಗಳ ನಿಗ್ರಹ ಹಾಗೂ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ನಿಗದಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ.

**ಎರಡು ಗುಂಪು :**

ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯ ರೋಗಗಳು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯವು ರಚನಾತ್ಮಕ ರೋಗಗಳು.

ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಅಜೀರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನ ಅಥವಾ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಅಂಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರಚನಾತ್ಮಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ರಚನೆಯು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿ

ವಿರೂಪಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಹುಣ್ಣು, ಗಡ್ಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಂತಹ ವಿರೂಪಗಳು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಹೊಂದಲು ವಾರಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಾ ಅಂಗದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಗ ಚೇತರಿಕೆ ನಿಗದಿತ ಹಿತ-ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಕೆಲವು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

### ೦೧. ಅಜೀರ್ಣ (ಇನ್‌ಡೈಜಶನ್ / ಡಿಸ್‌ಪೆಪ್ಷಿಯ)

ಅಜೀರ್ಣವು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ರಚನಾತ್ಮಕ ರೋಗಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

**ಲಕ್ಷಣಗಳು :** ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ. ಒಗ್ಗದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತಿಮೀರಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಆತುರಾತುರವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಅರೆಬರೆ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು, ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾ, ಇಲ್ಲವೇ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಕರಿದ / ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಜಂಕ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಹುಳಿತೇಗು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರಿಕೆ, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಅಪಾನವಾಯು ಮುಂತಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :** ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ವಯಂವೇದ್ಯ. ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ನುಂಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣ ಇರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಘುಲ್ಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಸುಖಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಹಿತವಚನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಪೂರ್ಣ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ರಚನಾತ್ಮಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅಜೀರ್ಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು, ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಮೂಲ ರಚನಾತ್ಮಕ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



೦೨. ಕರುಳ ಅಲ್ಸರ್ (ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್) :

ಇಟ್ ಈಸ್ ಎ ಡಿಸೀಸ್ ಆಫ್ ಹರಿ, ವರಿ ಅಂಡ್ ಕರಿ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಕರುಳ ಹುಣ್ಣನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವುದುಂಟು.

ಹರಿ ಎಂದರೆ ಆತುರ. ಒವರು ಕೇವಲ ಊಟವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೂ ಆನಗತ್ಯ ಆತುರ, ಆತಂಕವನ್ನು ತೋರುವರು. ವರಿ ಎಂದರೆ ವೃಥಾ ಚಿಂತೆ. ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಗುಡ್ಡ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೊರಗುವುದು. ಕರಿ ಎಂದರೆ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು. ಇವು ಕರುಳ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಬೆಂಕಿಯೊಡನೆ ಬಿರುಗಾಳಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಂತೆ. ಕೆಲವರು ಯಾವಾಗಲೂ ತಲೆನೋವು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲವೇ ಮೈಕೈ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು (ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಐಡಿ) ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಕರುಳುಹುಣ್ಣು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕರುಳ ಹುಣ್ಣು ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸಮಷ್ಟಿ ಪದ. ಹುಣ್ಣು ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಲಿ (ಅನ್ನನಾಳದ ಹುಣ್ಣು=ಈಸೋಫೇಜಿಯಲ್ ಅಲ್ಸರ್), ಜಠರದಲ್ಲಿ (ಜಠರ ಹುಣ್ಣು=ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್) ಉಂಟಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ದ್ವಾದಶಾಂತ್ರದಲ್ಲಿ (ದ್ವಾದಶಾಂತ್ರ ಹುಣ್ಣು=ಡುಯೋಡಿನಲ್ ಅಲ್ಸರ್) ಕಂಡುಬರಲಿ - ಅವನ್ನು ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಹುಣ್ಣು ಕಂಡುಬರಲು ಅತ್ಯಾಪ್ಲದ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹುಣ್ಣು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದ್ವಾದಶಾಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಜಠರ ಹಾಗೂ ಅನ್ನನಾಳ ನಂತರದ ಸ್ಥಾನಗಳು. ಹುಣ್ಣು ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಲಿ, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾತ್ರ ಬಹುಪಾಲು ಏಕರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳ ನಿಗ್ರಹ ಹಾಗೂ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ನಿಗದಿತ ಹಿತ-ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಸಹಾ ಏಕರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕರುಳ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಹೆಲಿಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೋರಿ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯವೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾರಿವೆ.

**ಲಕ್ಷಣಗಳು :** ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಊಟ ಮಾಡಿದ ೧-೨ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ತುಂಬಾ ನೋವು ಎಂದು ಹೇಳುವನು. ಈ ನೋವನ್ನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸುವುದುಂಟು. ಉರಿ, ಚುಚ್ಚುವ ನೋವು, ಕಚ್ಚುವ ನೋವು,

ನುಲುಚುವ ನೋವು ಹೀಗೆಲ್ಲ ಹೇಳಬಹುದು. ಏನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೋವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕ್ಷಾರಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು (ಆಲ್ಕಲೈನ್ ಫುಡ್ಸ್) ಉಪಶಮನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹುಣ್ಣು ತೀವ್ರವಾದಾಗ ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಂಡುಬರುವುದರ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲವೇ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಹುಣ್ಣು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ಇದು ತಕ್ಷಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬೇಡುವ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭ. ಕೆಲವು ಸಲ ಹುಣ್ಣು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕರುಳಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇದೂ ಸಹ ಒಂದು ತುರ್ತು ಸ್ಥಿತಿ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :** ಕರುಳ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಔಷಧ ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಕರುಳ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಹೆಲಿಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೋರಿ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ತರ್ಕಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ರುಜುವಾತಾದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲು ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡುವರು. ಕ್ಲಾರಿಥ್ರೋಮೈಸಿನ್, ಅಮಾಕ್ಸಿಸಿಲಿನ್, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್, ಮೆಟ್ರೋನಿಡಜೋಲ್, ಟಿನಿಡಜೋಲ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಮೂರು ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡುವರು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್-2 ರೆಸೆಪ್ಟಾರ್ ಆಂಟಿಗೊನಿಸ್ಟ್ (ಉದಾ: ರ್ಯಾನಿಟಿಡಿನ್) ಅಥವಾ ಪ್ರೋಟಾನ್ ಪಂಪ್ ಇನ್ಹಿಬಿಟಾರ್ (ಉದಾ: ಓಮೆಪ್ರಾಜೋಲ್, ಪ್ಯಾಂಟೋಪ್ರಾಜೋಲ್) ಔಷಧಗಳನ್ನು ೧-೨ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ನೀಡಬಹುದು. ಆಮ್ಲರೋಧಕಗಳು (ಆಂಟಾಸಿಡ್ಸ್) ಹಾಗೂ ಬಿಸ್ಮತ್ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಹೌಸ್ ಸರ್ಜನ್ (೧೯೮೫) ಆಗಿ ವಿಕೋರಿಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸುಮಾರು ೧೦ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ೫-೬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಕರುಳ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಹುಣ್ಣಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ, ವೇಗಾಟಮಿ ಎಂಬ ನರವನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಛೇದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೊಂದು ಪ್ರಧಾನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಿವೆ.

ಆಹಾರ : ಕರುಳು ಹುಣ್ಣಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಸೂತ್ರ ಸರಳ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸಪ್ಪೆಯಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ನಾರು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಊಟ. ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕುಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ.

ಹಂತ -೧ :

ಇದು ತೀವ್ರತಮ ಹಂತ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೀವ್ರವಾದ ನೋವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಅತ್ಯಾಹ್ಲವನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಲಿನ ಹಾಗೆ ಅತ್ಯಾಹ್ಲವನ್ನು ತಸ್ಥಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ಇತರ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ ಸುಮಾರು ೫೦-೬೦ ಎಂ.ಎಲ್ ನಷ್ಟು ಕೆನೆ ಭರಿತ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ನೋವು ಶಮನವಾದ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಸುಲುಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಇಡ್ಲಿ, ಗಂಜಿ, ಪುಡ್ಡಿಂಗ್, ಬೇಯಿಸಿದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಖಾರವಿರುವ, ಹುಳಿಯಿರುವ, ನಾರು ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

ಹಂತ -೨ :

ದಿನಕ್ಕೆ ೬-೮ ಸಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಡಬೇಕು. ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು, ಎಣ್ಣೆಬೀಜ, ಗ್ಯಾಸ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಮೂಲಂಗಿ, ಹೂಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಿರುವ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನಾಗಲಿ ನೀಡಬಾರದು. ಕಾಫಿ, ಚಹ, ಸೂಪ್, ಖಾರ, ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ದೂರ ದೂರವಿಡಬೇಕು.

ಹಂತ -೩ :

ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ೫-೬ ಸಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಸಲ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಹಂತ -೪ :

ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ೪-೫ ಸಲ ಕೊಡಬಹುದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಚಪಾತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ನಿಷಿದ್ಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು : ತೀರಾ ಅಗತ್ಯವೆಂದರೆ ಲಘು ಚಹವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.	ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ವರ್ಜ್ಯ.
ಬ್ರೆಡ್, ಅನ್ನ, ಮೈದಾ, ಪುರಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಉಪ್ಪು-ಖಾರವಿಲ್ಲದೆ ಕೊಡಬಹುದು.	ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಇರುವ ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಕಡು ಚಹ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಮುದ್ದೆ
ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.	ಹುರಿದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ
ಕಠಿಣ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು	ಹಸಿ ಹಣ್ಣುಗಳು
ಬೇಯಿಸಿದ, ಕೊಬ್ಬಿಲ್ಲದ ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಕೊಡಬಹುದು.	ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ತರಕಾರಿ / ಮಾಂಸ / ಮಂಚೂರಿ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಾಗೂ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು	ಇಡೀ ಕಾಳುಗಳು (ತೊಗರಿ, ಅವರೆ, ಹೆಸರು ಕಡಲೆ, ಅಲಸಂದಿ, ರಾಜಮ, ಡಬಲ್ ಬೀನ್) ನಾರು ಯುಕ್ತ ತರಕಾರಿಗಳು (ಸೊಪ್ಪು, ಹೂಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು, ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರಟ್, ಬೀಟ್ ರೂಟ್, ಬಟಾಣಿ ಇತ್ಯಾದಿ)
ಸಿಹಿಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು.	ಅತಿ ಸಕ್ಕರೆಯಿರುವ, ಚಾಕೋಲೆಟ್ ಇರುವ ಹಾಗೂ ಬೀಜಗಳಿರುವ ಸಿಹಿನಿವುಗಳು
ಕುಂಬಳ, ಸೋರೆ, ಪಡುವಲ, ಬದನೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬೆಂಡೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.	ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು.

ಕರುಳ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಆಹಾರ ವಿಧಿ-ನಿಷೇಧ

೦೩. ಭೇದಿ (ಡಯಾರಿಯ) :

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಲಜನಿತ ರೋಗಗಳು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಆಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ ನಾನಾ ರೋಗಕ್ರಮಿಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಪೋಲಿಯೋ, ಕಾಮಾಲೆ, ಕಾಲರ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದಿಯು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಾವು ನೋವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗ ಭೇದಿ.

ಭೇದಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ ನೀರು ನೀರಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಭೇದಿಯಾಗುವಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೫-೬ ಬಾರಿ ಭೇದಿಯಾಗಬಹುದು. ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭೇದಿಯು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ೧೦-೧೫ ಸಾಲ ಆಗಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಭೇದಿಯು ಪ್ರತಿ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಬೇಗ ಭೇದಿಯಾಗಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಭೇದಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದದ್ದು. ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೈಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಲವಣಾಂಶವು ನಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾರಕ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.

**ಕಾರಣಗಳು :** ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಾಗುವುದು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳ ಅಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀರ್ಣ, ಆತಂಕ, ಮಿತಿಮೀರಿ ಭೇದಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳು. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳಿದ್ದಾಗ, ಆಹಾರ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಭೇದಿಯಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ ಉದಾ: ಹಾಲು, ಗೋಧಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಭಾವನೆಗಳ ಏರುಪೇರು ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ಒತ್ತಡಗಳು ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭಯವು ಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಭೇದಿಯಾಗಬಹುದು.

**ವಿಧಗಳು:** ಭೇದಿಯನ್ನು ತೀವ್ರತಮ ಭೇದಿ ಹಾಗೂ ಬೇರೂರಿನ ಭೇದಿ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

**ತೀವ್ರತಮ ಭೇದಿ (ಅಕ್ಯೂಟ್ ಡಯಾರಿಯ) :** ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಭೇದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ನುಲಿತ ಕಾಣಬಹುದು. ಜ್ವರವೇರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು. ಭೇದಿಯು ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಆದಾಗ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೋಲುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಹೆಚ್ಚೆ ಮುಂದಿಡಲಾಗದಂತಹ ಸ್ಥಿತ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇಂತಹ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಭೇದಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಲರ ಮುಂತಾದ ಸೋಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮರಣಿಸಬಹುದು.

**ಲಕ್ಷಣಗಳು :** ಭೇದಿಯು ತೀವ್ರವಾದಾಗ ತುಂಬಾ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಚರ್ಘವು ತನ್ನ ಸಹಜ ಹೊಳಪು ಹಾಗೂ ಬಿಗುಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗಬಹುದು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :** ಭೇದಿ ಶುರುವಾದಾಗ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿ ಶುರುವಾದಾಗ ಕೂಡಲೆ ಓಆರ್‌ಸ್ (ಓರಲ್ ರಿಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಥೆರಪಿ= ಖನಿಜ, ಲವಣ, ಶರ್ಕರ ಭರಿತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಜಲ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಳೆಯುವಿಕೆ) ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ವಾಂತಿ - ಭೇದಿಯಾದಾಗ ಮೈಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಖನಿಜ ಹಾಗೂ ಲವಣಗಳೂ ಸಹಾ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮರು ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಇದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ / ಯೂನಿಸೆಫ್ ಇಂತಹ ಓಆರ್‌ಸ್ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಪುಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಈ ಓಆರ್‌ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ೩.೫ ಗ್ರಾಂ, ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ೨.೫ ಗ್ರಾಂ, ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ೧.೫ ಗ್ರಾಂ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ೨೦ ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಯು ಮೊದಲ ಸಲ ಆದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಓಆರ್‌ಸ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಓಆರ್‌ಸ್

ಪೊಟ್ಟಣಗಳು ದೊರೆಯದಿರಬಹುದು. ಆಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಓಆರೆಸ್ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರ ವಿಧಾನ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಹಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- \* ಒಂದು ಲೀಟರ್ (ಕುದಿಯುವ ದೊಡ್ಡ ಬಿ ಲೋಟ) ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಅಗಲ ಬಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ.
- \* ಮೂರು ಬೆರಳ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ.
- \* ಎರಡು ಬೆರಳ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ.
- \* ಒಂದು ಬೊಗಸೆ ಸಕ್ಕರೆನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ. ಇಷ್ಟು ಮಾಡಿದರೆ ಓಆರೆಸ್ ದ್ರಾವಣವು ಸಿದ್ಧವಾದಂತೆಯೆ!  
ಓಆರೆಸ್ ಕುಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಕಿವಿಮಾತು.
- \* ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಮಚೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸಿ.
- \* ಒಮ್ಮೆಲೆ ಎಲ್ಲ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕುಡಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ೧೦ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಕುಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- \* ಓಆರೆಸ್‌ನ್ನು ಕುಡಿಸಿದಾಗ ಮಗುವು, ಕುಡಿಸದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ವಾಂತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೇದಿಯು ನಿಲ್ಲದೆ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಓಆರೆಸ್ ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ದೊರೆಯುವವರಿಗೂ ಓಆರೆಸ್‌ನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ.
- \* ಓಆರೆಸ್ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಶೀತವಾಗುತ್ತದೆ, ನೆಗಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡಬೇಡಿ.
- \* ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಓಆರೆಸ್‌ನ್ನು ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಕುದಿಯಲು ಕೊಡಿ.
- \* ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿ ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅರ್ಧಅರ್ಧ ಲೋಟ ಕೊಡಿ. ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ದೊರೆಯುವವರಿಗೂ ಓಆರೆಸ್‌ನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ.

ಇತರ ಪಾನೀಯಗಳು : ಓಆರೆಸ್ ಜೊತೆಗೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಇತರ ಪಾನೀಯಗಳಿವೆ. ಎಳನೀರನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಮಜ್ಜೆಗೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಬೇಳೆಕಟ್ಟನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಚಹವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಇದು ಮುಖ್ಯ.

ವಾಂತಿ - ಬೇದಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಅಕ್ಕಿಗಂಜಿ, ರವೆಗಂಜಿ, ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿ, ಆರೋರೂಟ್ ಗಂಜಿ, ಒಣಗಿದ ಬಾಳೆಪುಡಿಯ ಗಂಜಿ, ಮೊಸರು ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಡುತ್ತಾ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಇಡ್ಲಿ, ಬ್ರೆಡ್, ಮೊಸರು, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಕ್ಯಾರಟ್, ಬಾಳೆ, ಸೇಬು, ಅರಸಿನ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೊಸರು - ಬೇದಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಅರ್ಧ ಕೆಜಿ ಕ್ಯಾರಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಕ್ಯಾರಟ್‌ನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ. ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ. ಕ್ಯಾರಟ್‌ನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹಿಸುಕಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡಿ. ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಸಿನ ಬೆರೆಸಿ. ಸುಲಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ೪-೫ ಎಸಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಅಗತ್ಯ ವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕ್ಯಾರಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟಾಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಗಂಧಕ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ಲವಣ -ವಿನಿಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅರಸಿನಕ್ಕೆ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲದು.

ಬಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನೀರು ನೀರಾಗಿರುವ ಭೇದಿಯನ್ನು ತಡೆದು, ಮಲವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪಾರ್ಟ್ ಅಂಶವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಭೇದಿಯಾದಾಗ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳೆಲ್ಲ ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಮರು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬ್ಯಾಸಿಲ್ಲಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ನಷ್ಟವಾದ ಕರುಳು



ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತುಂಬಬಲ್ಲವು. ಹಾಗಾಗಿ ಭೇದಿಯಿಂದಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮೊಸರು ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಭೇದಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳಿತು.

**ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಭೇದಿ (ಕ್ರಾನಿಕ್ ಡಯಾರಿಯ) :** ಕೆಲವು ಸಲ ಭೇದಿಯು ದಿನಕ್ಕೆ ೩-೪ ಬಾರಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಬಂದಿರುವ ಭೇದಿಯು ಅಂತಹ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಆಗ ಭೇದಿಯು ಎರಡು ವಾರ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು. ಇಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಭೇದಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರುಳು ಚಲನೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಭೇದಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಭೇದಿಯು ತೀವ್ರತಮವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೂರಿದ್ದಾಗಿರಲಿ, ನಿರ್ಜಲ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಯು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಡಿದರೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಏರ್ಪಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಭರಿತ ಆಹಾರ, ನಾರುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೃದು ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

**೦೪. ಮಲಬದ್ಧತೆ (ಕಾನ್ಸ್ಟಿಪೇಶನ್) :** ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ನಾವು, ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಲೇಬೇಕು. ವಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ವಿಸರ್ಜನಾ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರು ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ

ಮಲವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅವರ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮಾಯವಾಗಿ ೩-೪ ದಿನಗಳಾದರೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಭೇದಿಗೆ ಸಮ ವಿರುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾದಾಗ ಮಲವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಕ್ತಿ ಮುಕ್ತಿ ಮಲವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕಾದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗ ಮಲನಾಳಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ನೋವಾಗಬಹುದು. ಆದರೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಅತ್ಯಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ತೀವ್ರವಾದಾಗ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯೊಡನೆ ತಲೆನೋವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳ್ಳನೆಯ ಲೇಪ ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ ಹೊರಡಬಹುದು. ಹಸಿವು ಪೂರ್ಣ ಕುಗ್ಗಬಹುದು.

**ಕಾರಣಗಳು :**

- \* ಅಗತ್ಯ ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ
- \* ಅನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ
- \* ನೀರನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯದಿರುವುದು.
- \* ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ದೋಷಗಳು : ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನಾರಿನಂಶವಿರಬೇಕು. ನಾರಿನಂಶವಿಲ್ಲದ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ.
- \* ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಲನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು (ಲ್ಯಾಕ್ಸೆಟಿವ್) ಬಳಕೆ
- \* ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದವರಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲ ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಗುದಸ್ನಾಯುಗಳು
- \* ಮೂಳೆರೋಗ (ಹೆಮೊರಾಯ್ಡ್) ಅಥವಾ ಗುದಸೀಳು (ಎನಲ್ ಫಿಸರ್) ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- \* ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ
- \* ಪರಿಸರ ಬದಲಾವಣೆ

\* ಮನೋಜನ್ಯವಾದದ್ದು

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ :** ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ನಂತರ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಕಾಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಜಿಡ್ಡಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ - ಜಂಕ್ - ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಕೆಲವರು ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಪ್ಯಾರಫಿನ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್, ಭೇದಿ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಕಳೆಯುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅವು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಹೀರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ನೀರು ಹಾಗೂ ದ್ರವಾಹಾರಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮುಖ್ಯ. ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಾಫಿ-ಚಹ-ಕೋಲಾಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಳನೀರು, ಸೂಪು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**೦೫. ಕರುಳ ಉರಿಯೂತ ಬೇನೆಗಳು :** ಅಲ್ಸರೇಟಿವ್ ಕೊಲ್ಯೆಟಿಸ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರಾನ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್ ಎಂಬ ಕರುಳ ಉರಿಯೂತ ಬೇನೆಗಳಿವೆ. ಈ ಬೇನೆಗಳ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಟ್ಟಿನೋವು ಹಾಗೂ ಭೇದಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಭೇದಿಯು ಹಲವು ಬಾರಿ ಆಗುವುದರಿಂದ, ಕೆಲವು ಸಲ ಲೋಳೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಸಹಿತ ಆಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ಖನಿಜ ಲವಣಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದ ಕಾರಣ ದೇಹ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರ್ಕಳಿತ ಸಮಸ್ಯೆ ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬರಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ನಿಶಕ್ತಿ ತೀವ್ರವಾಗಬಹುದು. ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ

ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನವೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುವ ಕಾರಣ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರವು ಒಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಯಾವ ಆಹಾರವು ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- \* ದಿನದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸುವ ಬದಲು ಕನಿಷ್ಠ ೬ ಸಲ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- \* ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಮೃದುವಾದ ಮೀನು, ಮಾಂಸವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆ, ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಕಡಿಮೆಯಿರಬೇಕು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.
- \* ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಗ್ಗಿದರೆ ಹಾಲನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು.
- \* ಕರುಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ನಾರುಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನೀಡಬಾರದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಕಾಲವರಿತು ಹಿತ-ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೦೫. ಯಕೃತ್ ರೋಗಗಳು : ಯಕೃತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಅಂಗ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಅಂಗ. ಯಕೃತ್ತು ಅಸಂಖ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಾವು ಇನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ವಸ್ತುವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

- \* ವಿಷನಿವಾರಣೆ : ಯಕೃತ್ತು ನಾನಾ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ,

ವೈರಸ್ಸುಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ವಿಷ, ಖನಿಜಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ವಿಷ, ಬಣ್ಣವಸ್ತುಗಳು, ಔಷಧಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ವಿಷ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ವಿಷಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

- \* ವಿಟಮಿನ್ ಉಪಾಪಚಯ : ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಡಿ, ಕೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್‌ನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಥ್ರಾಂಬಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- \* ಖನಿಜ ಉಪಾಪಚಯ : ಕಬ್ಬಿಣ, ತಾಮ್ರ ಮುಂತಾದ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಪ್ರೋಟೀನ್ ಉಪಾಪಚಯ : ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಉಪಾಪಚಯ, ಪ್ಲಾಸ್ಮ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ, ಯೂರಿಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- \* ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ಉಪಾಪಚಯ : ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ನಾಗಿ, ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ನನ್ನು ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನವನಿರ್ಮಾಣವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- \* ಲಿಪಿಡ್ಡು ಉಪಾಪಚಯ : ಲಿಪೋಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ, ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್, ಫಾಸ್ಫಾಲಿಪಿಡ್ಡುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ, ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲದ ಆಕ್ಸಿಡೀಕರಣ, ಪಿತ್ತ, ಪಿತ್ತಲವಣಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಯಕೃತ್ತು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳು ಏರುವೇರಾಗುವ ಕಾರಣ, ನಾನಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

ಕಾರಣಗಳು :

- \* ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ವೈರಸ್ಸು, ಶಿಲೀಂಧ್ರ, ಆದಿಜೀವಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.
- \* ವಿಷ ಮತ್ತು ವಿಷರಾಸಾಯನಿಕಗಳು : ಉದಾ: ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಹ್ಯಾಲೋಜಿನೇಟೇಡ್ ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್‌ಗಳು, ಕ್ಲೋರೋಫಾರಂ, ಕಾರ್ಬನ್ ಟೆಟ್ರಾ ಕ್ಲೋರೈಡು ಇತ್ಯಾದಿ.

- \* ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆಲೋಚಿಸಿ ಸೇವನೆ
- \* ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ
- \* ಪಿತ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ : ಉದಾ: ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲುಗಳು
- \* ಯಕೃತ್ತು- ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- \* ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಯಕೃತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯಾಕ್ಷೀಣತೆ
- \* ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದಿರುವಿಕೆ.

ಯಕೃತ್ತು ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ, ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವು ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮಾಂಸಲಿ, ಅಡ್ರಿನಲ್, ಜನನಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಗಣನೀಯ.

ಯಕೃತ್ ರಕ್ಷಕ ಆಹಾರ : ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಯಕೃತ್ತು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲೆತ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಯಕೃತ್ ಕೋಮಾ ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಯಕೃತ್ತು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತು ಕೋಶಗಳ ದುರಸ್ತಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಜೊತೆ ಕೋಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಮೆಥಿಯೋನಿಸ್ ಇರಲೇಬೇಕು. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪಿತ್ತರಸದ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಏರುಪೇರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ಸರಪಳಿಯ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಮ ಸರಪಳಿಯ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡುಗಳಲ್ಲಿ ೬-೧೨ ಕಾರ್ಬನ್ ಪರಮಾಣುಗಳಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬಹುದು. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ

- \* ಲ ಕಾರ್ಬನ್‌ನ ಕ್ಯಾಪ್‌ರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ೭೫% ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.
- \* ೧೦ ಕಾರ್ಬನ್‌ನ ಕ್ಯಾಪ್‌ರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ೨೨-೨೩% ಇರುತ್ತದೆ.
- \* ೬ ಕಾರ್ಬನ್‌ನ ಕ್ಯಾಪ್ರೋಯಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ೧% ಇರುತ್ತದೆ.
- \* ೧೨ ಕಾರ್ಬನ್‌ನ ಲಾರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ೧% ಇರುತ್ತದೆ.
- \* ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಿನೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಸ್ಟೀರಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಪಾಮಿಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಪಾಮಿಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಎಲ್ಲ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಪಿತ್ತರಸ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸಹಾಲಿಯು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಲೈಪೇಸ್ ಕಿಣ್ವ ಇವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಇವು ಜೀರ್ಣವಾದ ನಂತರ ನೇರವಾಗಿ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ಯಕೃತ್ತು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು ಎಲ್ಲವೇ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಘಟಕಗಳು ದೂರೆಯುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿನಿಂದ ಈ ಜಿಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವನ್ನು ಆಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ.

ಯಕೃತ್ ರೋಗಿಗಳು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ನು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೈಕಾಲು, ಮುಖ ಊತವಿದ್ದರೆ ಸೋಡಿಯಂ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ, ಮಸಾಲೆ ಹಾಗೂ ಖಾರವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೦೪. ಯಕೃತ್ ಉರಿಯೂತ (ಹೆಪಟೈಟಿಸ್) : ಯಕೃತ್ ಉರಿಯೂತ ಒಂದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ. ಯಕೃತ್ತು ಉರಿಯೂತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ವೈರಸ್ಸು ಯಕೃತ್ತು ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಪ್ರಚೋದಿತ ಉರಿಯೂತ. ವೈರಸ್ಸುಗಳ ಯಕೃತ್ತು ಉರಿಯೂತದಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ -ಎ, ಟೈಪ್ -ಬಿ ಮತ್ತು ಟೈಪ್ -ಸಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಟೈಪ್ -ಎ ಸೋಂಕು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೌಮ್ಯ

ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಬೇನೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ಟೈಪ್ -ಬಿ ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಬೇನೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಬಹುದು. ಟೈಪ್ - ಸಿ ರಕ್ತಪೂರಣದ (ಬ್ಲಡ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫೂಶನ್) ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಚೋದಿತ ಯಕೃತ್ತು ಉರಿಯೂತಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬರುವ ಉರಿಯೂತ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು. ಹೆರಾಯಿನ್, ಮಾರಿಹುವಾನ, ಹಶೀಶ್ ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಲ್ಫ ಔಷಧಿಗಳು, ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಮುಂತಾದವು ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರ್ಬನ್ ಟೆಟ್ರಾಕ್ಲೋರೈಡ್, ಕ್ಲೋರೋಫಾರಂ ಮುಂತಾದವೂ ಸಹಾ ಯಕೃತ್ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

**ಲಕ್ಷಣಗಳು :** ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಸುಸ್ತು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಜ್ವರ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡ ಮೇಲೆ ಕಾಮಾಲೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :** ವಿಶ್ರಂತಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ರೂಪದ ನೀಡಬಹುದು. ಉಳಿದ ರೀತಿಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ರೂಪದ ನೀಡಬಹುದು. ಉಳಿದ ರೀತಿಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ೫-೬ ಸಲ ಕೊಡಬಹುದು. ಮದ್ಯಪಾನ, ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

**೦೫. ಯಕೃತ್ತು ನಾರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ :** ಯಕೃತ್ತು ನಾರುಗಟ್ಟಲು ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ವೈರಸ್ಸು ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣ. ಕೆಲವು ಗಿಡ ಹಾಗೂ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಲ್ಲನ್ ರೋಗ ಇತರ ಮುಖ್ಯಕಾರಣಗಳು. ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ತಡೆಯೇರ್ಪಟ್ಟು, ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಪಿತ್ತವು ಹೊರಸಾಗದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಂಚಯನಗೊಂಡಾಗ ಅದೂ ಸಹಾ ಯಕೃತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ನಾರುಗಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.



ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ರೋಗ ಪ್ರಗತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಕಾಮಾಲೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಉದರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಜಲೋದರ (ಆಸೈಟಿಸ್) ವಾಗಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರ ಹಂತ.

**ಆಹಾರ :** ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಜಾರಿಗೆ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು, ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಯಕೃತ್ ಕೋಮಾ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ದಿನಕ್ಕೆ ೧೦ ಗ್ರಾಮಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಕೆಜಿ ತೂಕಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ೩೫-೫೦ ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಜಲೋದರ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರಕ್ತಸ್ರವ ಉಂಟಾದರೆ ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ೩೦೦-೫೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

**೦೬. ಯಕೃತ್ತು ಕೋಮಾ :** ಯಕೃತ್ತು ನಾರುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಕೆಲವರು ಕೋಮಾ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಅಮೋನಿಯ ಮುಂತಾದ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಮಿದುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಕೋಮಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಮಾ ಬರುವ ಮೊದಲು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ನರ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಗೊಂದಲ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಭ್ರಮೆ, ಜೂಗರಿಕೆ ಮುಂತಾದವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೋಮಾಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ೩೦೦-೪೦೦ ಗ್ರಾಂ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ರೋಗಿ ಸೇಸಿಸುವ ದ್ರವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಗದಿತಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ - ಸಿ ಹಾಗೂ ಬಿ-ಸಂಕೀರ್ಣವನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು.

**೦೬. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ವರ :**

ಜ್ವರವು ಒಂದು ರೋಗಲಕ್ಷಣ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ, ದೇಹ ಉಷ್ಣತೆಯು

(ಸಹಜ ಉಷ್ಣತೆ : ೬೮.೪ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್ ಅಥವಾ ೩೨ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್) ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ವೈರಸ್ಸು, ಶೀಲೀಂಧ್ರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಕಾರಕಗಳು, ಉರಿಯೂತ ಇಲ್ಲವೇ ಅವ್ಯಕ್ತ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ರೋಗಕಾರಕಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ (ಇಮ್ಯುನಿಟಿ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಇಮ್ಯುನಿಟಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಲು ನಾವು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಜ್ವರವು ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾ: ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲು, ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಿಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕವಾಗಿಯೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಉದಾ: ಕ್ಷಯ, ಮಲೇರಿಯ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ, ಸೋಂಕಿನ ತೀವ್ರತೆಯು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

- \* ಬೀಡು ಬಿಡಲೆತ್ತಿಸುತ್ತಿರುವ ರೋಗಕಾರಕದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು
- \* ರೋಗಕಾರಕದ ರೋಗತೀವ್ರತೆ
- \* ರೋಗ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅವಧಿ
- \* ರೋಗಕಾರಕವು ಬೀಡು ಬಿಡುವ ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪೋಷಣೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ.

ಈ ಅಂಶಗಳ ಆಧರಿಸಿ, ರೋಗಕಾರಕವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

- \* ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ದೇಹದ ಉಪಾಪಚಯ ಪ್ರಯಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಡಿಗ್ರೀ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಉಪಾಪಚಯದ ಪ್ರಮಾಣ ೧೩% ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. (ಒಂದು ಡಿಗ್ರೀ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್ ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ, ಉಪಾಪಚಯ ಪ್ರಮಾಣವು ೨% ಕ್ಯಾಲರಿಯಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ೨೦% ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. .
- \* ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದು ರೋಗವ್ರಗತಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಅಂಶ.

- \* ಸೋಂಕು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ರೋಗಿಯು ಎಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು, ಅವನ್ನು ಕರುಳು ಹೀರದು.
- \* ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಸೋಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕರಗಬಹುದು.
- \* ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಮಲೇರಿಯ, ಪೋಲಿಯೊ, ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಾಶ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಲಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಸುಲುಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆಯ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳ ಮೂಲಕ ದೊರೆತರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೋಂಕು ಕರುಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಅಂಗದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಿಡ್ಡು ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.
- \* ಜ್ವರ ಅಧಿಕವಿದ್ದಾಗ ಸೋಡಿಯಂ ಹಾಗೂ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಮರು ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಕುಡಿಯಲು ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೂಪನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- \* ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜ್ವರವು ಅಧಿಕವಾದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಂಶವು ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ಎಳನೀರು, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಸೂಪು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಸುಲುಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ನಾರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತಡೆಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಬ್ರೆಡ್ಡನ್ನೇ ನೀಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಇಡ್ಲಿ, ರವೆ ಗಂಜಿ, ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿ, ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಅನ್ನವನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬೇಳೆಕಟ್ಟನೊಡನೆ ನೀಡಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸುಲುಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

೦೩. ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರ : ಸಾಲೋನೆಲ್ಲ ಟೈಫಿ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದಿಂದ ಬರುವ ಸೋಂಕು ರೋಗ. ಇದು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಸೋಂಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಸೋಂಕು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಬೀಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಭೇದಿ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಸೋಂಕು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡದಿದ್ದರೆ, ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು ತೂತು ಬಿದ್ದು, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಮರಣಾಂತಕ ಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ, ಇಂತಹ ತೊಡಕುಗಳು ಅಪರೂಪ. ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳು ರೋಗ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ರೋಗಾವಧಿಯನ್ನು ಹ್ರಸ್ವಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಯಕ್ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಖರ್ಚಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಾಶ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಂಶ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ, ಅವು ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಾರದು. ಮೃದುವಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರು ಪದಾರ್ಥವಿರಬಾರದು. ಖಾರ ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆವಸ್ತುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೦೪. ಕ್ಷಯ : ಜಗ್ತಿನ ೧/೩ ಜನರು ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕಿಗೆ ಈಡಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವರೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕ್ಷಯವು ಪ್ರಗತಿಯಾಗಿ ರೋಗಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸಮಾಧಾನಕರ ಸಂಗತಿ. ಆದರೂ ಕ್ಷಯದ ಬಗೆಗಿನ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳಿಸುತ್ತದೆ.

- \* ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿಮಿಷ ೪ ಜನರು ಕ್ಷಯಕಾರಣ ಮರಣಿಸುತ್ತಾರೆ.
- \* ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿಮಿಷ ಸುಮಾರು ೧೫ ಜನರು ಹೊಸದಾಗಿ ಕ್ಷಯ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.
- \* ನಾವು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದ ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾವು ಕ್ಷಯದಿಂದ ಸಂಭವಿಸಿರುತ್ತದೆ.
- \* ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಯು ಒಂದು ಸಲ ಕೆಮ್ಮಿದರೆ, ಅವನು

೧೦-೧೫ ಜನರಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

- \* ಎಚ್.ಐ.ವಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯವು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಯಸಾಧಕ ರೋಗವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ಲಕ್ಷಣಗಳು :** ಕ್ಷಯವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಸೋಂಕು. ಕ್ಷಯವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡಬಹುದು. ಕ್ಷಯದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಜ್ವರ. ರೋಗವು ಬೀಡು ಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಕೆಮ್ಮು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸುಸ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾರ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯವು ಮಿದುಳಿಗೆ ಹರಡಿ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯುವುದು ಅಪರೂಪವಲ್ಲ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :** ಕ್ಷಯವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಕ್ಷಯ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಈಗ ಸರ್ಕಾರದ ವತಿಯಿಂದ 'ಡಾಟ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದು ೬ ತಿಂಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಯೋಜನೆಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

- \* ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ೩೦೦೦-೬೫೦೦ ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- \* ಪ್ರತಿದಿನ ೭೫-೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ಷಯ ಪೀಡಿತನಿಗೆ ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- \* ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ -ಬಿ ಸಂಕೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಪಿರಿಡಾಕ್ಸಿನ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು.

- \* ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಗೂ ಇತರ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

**ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ :** ಕ್ಷಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಪಾಲಿದೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ದೇಹ ರೋಧಕ

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಚೊತೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಂಜಲು ಹಂಚುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ನೋಟವನ್ನು ಏಣಿಸುವಾಗ, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡಕ್ಟರ್ ಟಿಕೆಟ್ಟು ಕೊಡುವಾಗ ಎಂಜಲು ಹಚ್ಚುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಕ್ಷಯ ಹರಡುವುದನ್ನು ಖಂಡಿತ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.