

నువ్వేమిటో నీ ఆహారం చెబుతుంది

ఏం తినాలి? ఎలా తినాలి?



డా॥ దేవరాజు మహారాజు



1.

నువ్వేమిటో నీ ఆహారం చెబుతుంది



బలవర్ధకమైన ఆహారం, తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం మన చుట్టూ ఉంది. మనకు అందుబాటులో ఉంది. అది తీసుకోవడంలో ఒక పద్ధతి ఉండాలి. నేటి మన ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు, ఆహార నిపుణులు పరిశోధనలు చేసి తెలుసుకున్న అంశాలు, మన ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో నిక్షిప్తమై ఉన్న అంశాలు దాదాపు ఒకే విధంగా ఉన్నాయి. పాశ్చాత్య

పద్ధతులకు అలవాటు పడి అనాలోచితంగా మనం చేసుకున్న అలవాట్ల వల్ల కొంత కీడు జరుగుతూ వస్తోంది. దాన్ని అరికట్టాలి. ప్రతిరోజూ మనం ఉదయం నుండి రాత్రి వరకు ఏ ఆహారం తీసుకోవాలి? అనే విషయాలపై ఆహార నిపుణులు మంచి వివరణ ఇస్తున్నారు. కొంచెం సమయం కేటాయించి, ఓపికగా అలవాటు చేసుకుంటే రోగాల బారిన పడే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రకారం రోజుకు రెండుసార్లు భోజనం చేస్తే చాలు. తక్కువగా శ్రమించే వారు ఉదయం టిఫిన్‌లకు ప్రత్యామ్నాయంగా టామాటో రసం తీసుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఉదయం లేవగానే టీగాని, కాఫీగాని తీసుకోవడం, రెండు గంటల తర్వాత టామాటో రసం తాగడం మంచిది (దీనివల్ల కిడ్నీలో స్టోన్స్ ఏర్పడతాయన్నది కేవలం భ్రమ. అలా జరగదు). మధ్యలో కావాలంటే మజ్జిగ కానీ, నిమ్మరసం కానీ తీసుకోవచ్చు. భోజనానికి ముందు చిరుతిండి తిని ఆకలిని చంపేసుకోగూడదు.

పగటి భోజనంలో ఏదైనా తీసుకోవచ్చు. వండిన కూరలతో పాటు పచ్చివి కూడా తినడం అవసరం. కేరట్, టామాటో, ముల్లంగి వగైరాలతో పాటుగా చికెన్, ఫిష్ వంటివి తీసుకోవచ్చు. కాని అన్నం చవాతీ తగ్గించాలి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో అన్నం, చవాతి 1/5 వంతు మాత్రమే ఉండాలి. చాలామంది చేసే పొరపాటేమిటంటే నాన్ వెజిటేరియన్ ఉంది కదా అని రోజూ తినే దానికన్నా ఎక్కువ అన్నం తింటారు. మాంసాహారంలో మనకు అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తున్నాయి కాబట్టి, పిండి పదార్థాలు తగ్గించాలన్న మాట! తినాలన్న కోరిక ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు సోయాబీన్స్ తో చేసిన ఆహారం తీసుకోవడం మేలు. కడుపు నిండుతుంది. జీర్ణాశయానికి భారమవుతుంది. అనేక పరిశీలనల తర్వాత, పరిశోధనల తర్వాత, ఆహార నిపుణులు ఈ మధ్య సోయాబీన్స్ వాడకాన్ని సూచిస్తున్నారు. వీటితో పాలు తయారవుతున్నాయి. సంప్రదాయ సిద్ధమైన వంటకాలు తయారవుతున్నాయి. చక్కెర వ్యాధి ఉన్నవారితో సహా సోయా పాలు అందరికీ మంచివి. సోయాతో తయారయ్యే ఇడ్లీ, వడ, దోసె, బిస్కెట్లు వంటివన్నీ అందరికీ మంచివే. పది మందిలో ఒకరిద్దరికి మొదటిసారి సోయా వంటకాలు తిన్నప్పుడు విరోచనాలు కలగొచ్చు. అయితే ఆ సమస్య తాత్కాలికం. కొన్ని రోజుల వ్యవధి తర్వాత క్రమంగా అలవాటు చేసుకుంటే ఎలాంటి సమస్యలూ రావు.

చక్కెర వ్యాధి ఉన్నవారు పప్పు ధాన్యాలు తినడం బాగా తగ్గించాలి. అలా చేయడం వల్ల వారికి ఆహారం సంతృప్తిగా అనిపించదు. ప్రత్యామ్నాయంగా సోయాబీన్స్

10.

ఆహారం విషతుల్యమౌతోంది జాగ్రత్త!



“ఆ మధ్య జరిపిన ఒక సర్వే వల్ల ప్రతి భారతీయుడు 0.35 మిల్లీ గ్రాముల క్రిమి సంహారక మందు తింటున్నాడని తెలిసింది. ఈ తినడం... తెలిసి కొంత, తెలియక కొంత జరుగుతూ ఉంది. పళ్ళూ, కూరగాయలూ, ఇతర ధాన్యాలూ ఎక్కువ దిగుబడి రావాలని మన రైతులు క్రిమిసంహారక మందుల వాడకం మొదలుపెట్టారు. వాటిని కడగకుండా తిన్నప్పుడు వాటితో పాటు కొంత పెస్టిసైడ్స్ను కూడా మనం ఆహారంతో పాటు తీసుకుంటున్నామన్నమాట! డ్రాక్షపళ్ళు రోడ్డు మీద కొనుక్కుని, కడగకుండా అలానే తినేసే వాళ్ళను ఎంతోమందిని చూస్తుంటాం. టౌమాటోలు, కందలు, దుంపలు, పచ్చిశనగ

End of Preview.

Rest of the book can be read @

<http://kinige.com/book/Nuvvemito+Nee+Aharam+Chebutundi>

*** * ***