ఒకప్పుడు భారతీయ ఆహారంలో నియమం ఉండేది. పదార్థాలు, సమయాల విషయంలో పరిమితులు ఉండేవి. ఆహారాన్ని ఒక శాస్త్రంగా గౌరవించిన రోజులవి. కాలం మారింది. నచ్చినది తినడమే ఇప్పుడు పద్ధతిగా మారిపోయింది. ఎక్కడ తింటున్నాం, ఏం తింటున్నామన్నది ప్రామాణికత లేని విషయం అయిపోయింది. అవసరాన్ని బట్టి బయట తినడంలో తప్పు లేదు.కొన్ని సందర్భాల్లో తప్పదు కూడా! కానీ ఎప్పుడైతే ప్రపంచీకరణ మొదలైందో మనం తినే ఆహారంలో రంగు, రుచి, వాసన తప్ప లోపల ఇంకేం ఉంటాయో పట్టించుకోని స్థితి ప్రారంభమైంది. ఆహారం ఓ ఔషధం అని కళ్లకద్దుకునే స్థాయి నుంచి... అది విషమని తెలిసినా లొట్టలేసుకుని తినే పరిస్థితి ఏర్పడింది. అసలే భారతీయుల జన్యువులు మధుమేహానికీ, గుండె సమస్యలకి త్వరగా లొంగిపోతాయని నివేదికలు చెబుతున్నాయి. వాటిని దూరం చేసుకునే శారీరక శ్రమ ఎలాగూ మనం చేయడం లేదు. కనీసం తీసుకునే ఆహారమైనా సరిగా ఉంటోందా అంటే, అదీ లేదు. దీంతో మధుమేహం, ఊబకాయం, రక్తపోటు, ఫ్యాటీ లివర్ లాంటి సమస్యలు ఇంటింటా కనిపిస్తున్నాయి. ఇవన్నీ ప్రమాద ఘంటికలే! ఒకసారి ఆగి, మన ఆహారపు అలవాట్లను, పొరపాట్లను బేరీజు వేసుకోవాల్సిన సమయమే! అందుకే ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ (ICMR), నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషియన్ (NIN) తో కలిసి ప్రత్యేకంగా భారతీయుల కోసం కొన్ని డైటరీ గైడ్‌లైన్స్ విడుదల చేసింది. 1998లోనే వీటిని రూపొందించినప్పటికీ, మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా, ఈమధ్యనే తన సూచనలు ప్రకటించింది. వాటి సారాంశమిదే!

ఆకర్ష... వద్దు!

సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం ఒకవైపు పోషకాహార లోపానికీ, మరోవైపు ఊబకాయానికీ దారితీస్తున్నది. చక్కెర, కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉండే ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం ఇందుకు ఓ ముఖ్య కారణం. ఆకర్షణీయమైన ప్రకటనలు, అందుబాటు ధరలతో ఈ తరహా ఉత్పత్తులు... పోషకాహారం కంటే తేలికగా, చవకగా లభిస్తున్నాయి. ఇవి పిల్లల, పెద్దల ఆరోగ్యం మీద దీర్ఘకాలిక ప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నాయి. ఓ అంచనా ప్రకారం 56.4% అనారోగ్యాలు, అసంబద్ధ ఆహారపు అలవాట్ల వల్లే కలుగుతున్నాయి. 'సరైన ఆహారం, మంచి వ్యాయామం చేస్తే కనుక గుండె సమస్యలు, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడమే కాకుండా... మధుమేహాన్ని 80 శాతం వరకు నివారించగలం' - ఇది ICMR, NIN సంయుక్తంగా విడుదల చేసిన గైడ్‌లైన్స్ ముందుమాట సారాంశం. ఇక ఈ సూచికలో కనిపించే 17 మార్గదర్శకాలు కూడా ఇంతే కరాఖండిగా, మన రోజువారీ ఆహారపు అలవాట్లలో రావాల్సిన మార్పులను సూచిస్తున్నాయి.

వైవిధ్యమే ఆరోగ్యం

ఆహారంలో తెల్లటి అన్నం ఉంటే సరిపోదు. చపాతీ తింటే ఆరోగ్యం అనుకుంటూ... మూడు పూటలా రోటీ తింటే చాలదు. ఆహారంలో వైవిధ్యం ఉన్నప్పుడే శక్తినిచ్చే కేలరీలు, దృఢత్వాన్నిచ్చే మాంసకృత్తులు, జీవక్రియలకు సాయపడే ఖనిజాలు, అవయవాలకు అండగా నిలిచే విటమిన్లు, జీర్ణవ్యవస్థను నడిపించే పీచుపదార్థాలు... అన్నీ మనకు అందుతాయి. అది జరగాలి అంటే మనం తీసుకుంటున్న ఆహారంలో తృణ ధాన్యాలు (బియ్యం వంటివి), కూరగాయలు, పండ్లు, కాయధాన్యాలు (కందిపప్పు వగైరా), పాలపదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు, పప్పులు (బాదం లాంటివి), దుంపలు, నూనెలు... ఇలా అన్నీ ఉండాలి. ఇక్కడో చిక్కు ఉంది. ఇవన్నీ మన ఆహారంలో ఉంటే చాలు అనుకోవడానికి లేదు. మన ఆహారంలో కాయగూరలు, పండ్ల శాతం ఎక్కువ ఉండాలి. ఆ తర్వాత తృణధాన్యాలు, కాయధాన్యాలు, పాలపదార్థాలు, పప్పులు, కొవ్వు పదార్థాలు... ఈ ప్రాధాన్యక్రమంలో తగ్గుతూ రావాలి.

ఆ వెయ్యి రోజులూ కీలకం!

శిశువు తల్లి కడుపులో ఉన్న తొమ్మిది నెలలు (270 రోజులు), ఆ తర్వాత తన ఎదుగుదలలో కీలకమైన రెండేళ్లు (365+365)... ఈ వెయ్యి రోజులూ అటు శిశువుకీ, తల్లికీ కీలకం అంటున్నదీ నివేదిక. దీనికోసం ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోమని సూచిస్తున్నది. గర్భిణులు తగిన పోషకాహారం తీసుకోవాలి. ఇలా తింటున్నప్పుడు తన కడుపులో ఎదుగుతున్న శిశువు బరువుతో కలిపి 10 నుంచి 12 కిలోలు పెరగడం ఓ ఆరోగ్యకరమైన సూచన. ఈ సమయంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, డి-విటమిన్ వంటివి కూడా తగినంత అందేలా చూసుకోవాలి. సి-విటమిన్ ఇచ్చే పండ్లు, ఆకుకూరలు, పప్పులతో పాటుగా... కాస్త సూర్యరశ్మి తగిలేలా చూసుకోవడం, తగినంత నడక అవసరం. సమృద్ధిగా తినమన్నారు కదా అని కూల్‌డ్రింకులు, కాఫీటీలు, జంక్ ఫుడ్ తీసుకుంటే మాత్రం గర్భిణికి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు రావడంతో పాటు శిశువు మీద కూడా ప్రభావం పడుతుంది. చూలాలుగా ఉన్నప్పుడు పొగాకు, మద్యంతో పాటు విపరీతమైన చక్కెర, ఉప్పు ఉన్న పదార్థాలు తినడం తగ్గించుకోవాలి.

పాలు పట్టడం: బిడ్డ పుట్టిన దగ్గర నుంచీ ఆరు నెలల వరకు పూర్తిగా తల్లిపాలే పట్టించాలి. ఆ సమయంలో శిశువు ఎదుగుదలకు కావల్సిన సహజ పోషకాలు ఉండే బలవర్ధకమైన ఆహారం అది. తల్లీబిడ్డల అనుబంధానికీ, ప్రసవం తర్వాత వచ్చే మానసిక శారీరక సమస్యలు తగ్గుముఖం పట్టేందుకు ఈ చర్య చాలా ఉపయోగపడుతుంది.

ఆర్నెల్ల తర్వాత: ఆరు మాసాలు దాటిన శిశువుకి తల్లిపాల నుంచి అందే బలం సరిపోదు. అందుకని ఉడికించిన ఆహారాన్ని అందించాలి. వీటిలో ఉప్పు, చక్కెర శాతం తక్కువ ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇందుకోసం పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే పప్పులు, పాలు, పండ్లు, మినుములు, గుడ్లలాంటివి ఎంచుకోవాలి. చిక్కటి జావ, ఉడికించిన బంగాళదుంప, యాపిల్ గుజ్జు అందించాలి. పెరుగుతున్న నెలలతోపాటు ఆహారపు మోతాదును పెంచాలి. ఒక వారానికి సరిపడా చార్ట్ వేసుకుని ఏ రోజు ఏం పెట్టాలి అని నిర్ణయించుకుంటే, పిల్లలకు సమతుల ఆహారం అందించడం తేలిక అవుతుంది. మొలకెత్తిన ధాన్యం గింజలను పొడి చేసి పెట్టడం కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. పాలకూర, క్యారెట్, గుడ్డు, చేప, గుమ్మడికాయ, అరటిపండు, పెరుగు... లాంటివన్నీ పిల్లల ఆహారంలో చేర్చాలి. అయితే వీటి తయారీలో శుభ్రత చాలా అవసరం. ఎందుకంటే పిల్లల్లో జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉంటుంది కాబట్టి త్వరగా వాంతులు, విరేచనాల బారిన పడే ప్రమాదం ఉంటుంది.

కొవ్వు... నూనె... ఇలా!

ట్రైగ్లిజరైడ్స్, కొలెస్ట్రాల్ అనే మాటలు ఈ మధ్య కాలంలో అందరికీ పరిచయం అయిపోయాయి. ఇవి ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌లో భాగం. నూనె, గింజలు, పాలు, నెయ్యి లాంటి ఆహారం నుంచి ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మనకు అందుతాయి. మన ఒంట్లో హార్మోనుల పనితీరుకు, కణ

ఎదిగే వయసు పిల్లలకి!

రెండేండ్ల నుంచి పదేండ్ల వరకూ పిల్లలు వేగంగా ఎదుగుతారు. ఏడాదికి 6-7 సెంటీమీటర్లు పెరుగుతారు. ఇక 10-19 ఏళ్ల వయసులో ఇంతకు మించిన పెరుగుదలతో పాటు బరువు కూడా పుంజుకుంటారు. ఈ దశలో తను ఒక పరిపూర్ణ వ్యక్తిగా రూపుదిద్దుకునేందుకు అవసరమయ్యే శారీరక, మానసిక మార్పులన్నింటినీ హార్మోన్లు ప్రోత్సహిస్తాయి. ఎదిగే పిల్లలకు కాల్షియం కీలకంగా మారుతుంది. ఆ కాల్షియం పుష్కలంగా ఉండే పాలు, నువ్వులు, చిరుధాన్యాలు అందిస్తే సప్లిమెంట్స్ అవసరం ఉండదు. చిరుతిళ్లకు ఎక్కువగా అలవాటు పడే వయసు కాబట్టి... ఈ సమయంలో జంక్ ఫుడ్‌కి బదులుగా ఇంట్లోనే ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలు చేసి ఉంచడం చాలా అవసరం. మరీ ముఖ్యంగా ఉప్పు, చక్కెర, కొవ్వు, నూనె పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్స్ జోలికి పోనే పోవద్దు అంటూ ఈ మార్గదర్శకాలు సూచిస్తున్నాయి. ముందు చెప్పినట్టుగా పండ్లు, కాయగూరలు... తదితర అన్ని రకాల పదార్థాలు ఉండే ఆహారాన్ని పిల్లలకు అందించాలని చెబుతున్నాయి. క్యాల్షియంతో పాటు ఐరన్, విటమిన్-సి , పీచు ఉండే పదార్థాలు తప్పనిసరిగా వీరికి అందాలి. ఎదిగే దశలో పిల్లలకు ఏమాత్రం పోషకాలు సరిపోకున్నా, అవి వాళ్ల ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. నీరసం నుంచి తెల్లటి మచ్చల వరకు ఏదో ఒక లక్షణం ద్వారా మనల్ని హెచ్చరిస్తాయి. అలాంటప్పుడు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.