అట్రోఫీ (కండరాల క్షీణత) అనే సమస్య ఉంటుంది. సమతుల ఆహారంతో పాటుగా పాలు, చేపలు, మాంసం, గుడ్లు, బాదం పప్పు, పెసరపప్పు, కందిపప్పు లాంటివి తీసుకుంటే తగినన్ని మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి. అంతదాకా ఎందుకు! మన సంప్రదాయ ఆహారంలో... పిండివంటల నుంచి పేరంటాల్లో వాయినాల వరకు వినియోగించే శనగలు, నువ్వులు, మినప్పప్పు లాంటి పదార్థాలన్నీ ప్రొటీన్ అందించేవే. కండరాలు బలంగా ఉంటే డయాబెటిస్, గుండె సమస్యలు రావనీ... చురుగ్గా, యవ్వనంగా ఉంటారనీ భరోసా ఇస్తున్నాయీ మార్గదర్శకాలు. ఇక నిర్ణయం మనదే!

ఊబకాయం... మాయం!

దాదాపు 25 మంది భారతీయులు అధిక బరువు లేదా ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నారని ఓ అంచనా! ఇందులో పొట్ట చుట్టూ పేరుకునే కొవ్వు (అబ్డామినల్ ఒబెసిటీ) మరింత ప్రమాదం. రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, ఫ్యాటీ లివర్, కీళ్ల నొప్పులు, క్యాన్సర్ లాంటి సవాలక్ష సమస్యలకు ఇది కారణం అవుతుంది. మన ఎత్తుకు తగినంత బరువు ఉన్నామా లేదా (BMI– Body Mass Index) చూసుకుంటే ఈ విషయం చిటికెలో తేలిపోతుంది. చాలామంది తమ ఊబకాయానికి జన్యువులను నిందిస్తూ ఉంటారు. కానీ శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడం, ఆహారపు అలవాట్లే ముఖ్య కారణం అని తేల్చేస్తున్నదీ నివేదిక. చిన్న వయసులో జంక్ ఫుడ్ తీసుకోవడం, గంటల తరబడి స్క్రీన్ల ముందు కూర్చోవడం... జీవితకాలపు ఊబకాయానికి దారితీస్తున్నదని హెచ్చరిస్తున్నది. చాలామంది ఏండ్ల తరబడి అపసవ్య జీవనశైలితో ఊబకాయాన్ని తెచ్చుకుంటారు. కానీ అనుకున్న వెంటనే కొద్ది రోజుల్లోనే ఆ బరువంతా తగ్గిపోవాలి అనుకుంటారు. అది అత్యాశే కాదు ప్రమాదం కూడా! బరువు తగ్గేందుకు ఒక్కసారిగా తిండి మానేయడం వల్ల... కండరాలు క్షీణిస్తాయి. అది చూసి బరువు తగ్గాం అనుకుంటారు కానీ కొవ్వు అలాగే ఉందని గ్రహించరు. అందుకే బరువు తగ్గాలి అనుకునేవారు మజిల్ అట్రాఫీ కలగకుండా ఉండేందుకు రోజువారీ ప్రొటీన్లు తీసుకుంటూనే ఉండాలి. వారానికి అరకిలో వరకు బరువు తగ్గుతూ రావడం క్షేమకరమైన పరిమితి అంటున్నాయీ మార్గదర్శకాలు. లేకపోతే పోషకాహార లోపం తలెత్త వచ్చు.

మరిన్ని ముఖ్య సూచనలు!

కదలికల్లో ఆరోగ్యం

కూర్చుని పనిచేసే చోటే... మధ్యమధ్యలో లేచి నిలబడటం, కొన్ని గంటలకు ఓసారి నడవడం చేయాలి. పిల్లల్లో రోజుకు 60 నిమిషాలన్నా శరీర కదలికలు ఉండే జీవనశైలి కావాలి. వాకింగ్ నుంచి యోగా వరకు ఏదో ఒక వ్యాయామం లేకపోతే ఊబకాయం రావడంతో పాటు కండరాలు కూడా మొరాయిస్తాయి.

ఉప్పు ముప్పు

మన రోజువారీ ఉప్పు వాడకం 5 గ్రాములకు మించకూడదన్నది ఓ సూచన. అందులో చాలావరకు మన రోజువారీ ఆహారంలో అందుతుంది. కానీ అదనంగా జోడించే ఉప్పు, ఇతర చిరుతిళ్ల వల్ల రోజుకు పది గ్రాములకు మించి ఉప్పు వాడకం ఉంటున్నది. మరోవైపు ఉప్పుతో పాటు అందాల్సిన పొటాషియం శాతం తగ్గిపోతున్నది. సోడియం, పొటాషియం నిష్పత్తిలో వస్తున్న మార్పు నేరుగా రక్తపోటుకు దారితీస్తున్నది.

శుచి శుభ్రత

ఇంటాబయటా ఆహారం కలుషితం కాకుండా చూసుకోవాలి. అగ్మార్క్, ISI లాంటి గుర్తింపు ఉన్న దినుసులు వాడాలి. పదార్థాలు రంగు మారినా, కుళ్లుతున్నా, పురుగులు పట్టినా, ఎక్స్‌పైరీ డేట్ దాటినా వాటి జోలికే పోకూడదు. ఫ్రిజ్‌లో ఏ పదార్థాన్ని ఎలా, ఎన్నాళ్లు ఉంచాలి అనే విషయం మీద అవగాహన పెంచుకోవాలి. వంట పాత్రల శుభ్రత కూడా గమనించుకోవాలి. వండే సమయంలో మనమూ శుచిగా ఉండాలి! వండిన ఆరు గంటలలోపే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

వండే విధానం

ఇప్పటి ఆహారపు పైపూతగా వస్తున్న పురుగుమందులు కొట్టుకు పోయేలా శుభ్రంగా కడగాలి. అలాగని అతిగా కడగడం, ముక్కలు చేశాక కడగడం లేదా నానబెట్టడం చేస్తే పోషకాలు కరిగిపోతాయి. మరీ సన్నటి ముక్కలు చేయడం, వండాక మిగిలిన నీటిని ఒంపేయడమూ మంచి పద్ధతి కాదు. వంట కోసం ఇప్పుడు రకరకాల పద్ధతులు వచ్చేశాయి. నీటిలో ఉడికించడం, ప్రెషర్ కుకర్‌లో మగ్గించడం, ఆవిరితో (స్టీమింగ్) వండటం... ఈ మూడు అందులో కాస్త మెరుగని చెబుతున్నారు. వేపుళ్లు, గ్రిల్లింగ్, ఎయిర్ ఫ్రైయింగ్... లాంటి పద్ధతుల వల్ల పోషకాలు నశిస్తాయని సూచిస్తున్నారు. ఇక వంట పాత్రల విషయానికి వస్తే మట్టిపాత్రలు... కుదరకపోతే స్టీల్ పాత్రలు మేలన్నది వీరి మాట.

దూరం దూరం

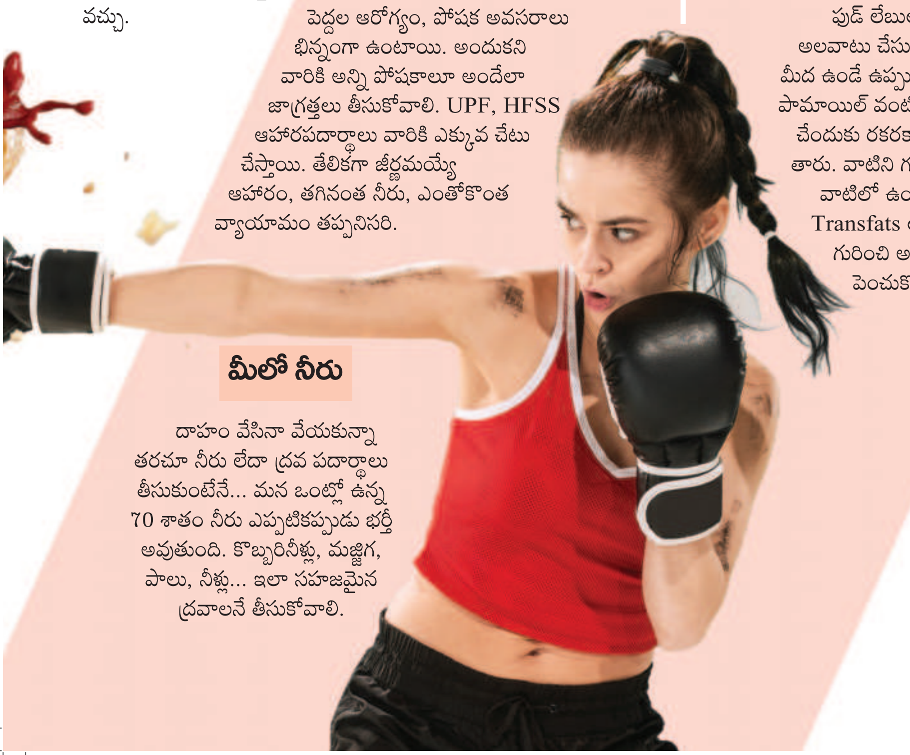
పాలను ప్యాకెట్లో అందించేందుకు కొంత ప్రాసెస్ అవసరం. పెద్దగా నష్టం లేదు. కానీ కొన్ని పదార్థాలు మనదాకా చేరేందుకు విపరీతమైన మార్పులకు లోను చేస్తారు (ఉదా: జామ్, సాస్). వీటిని 'అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్' (UPF) అంటారు. వీటికి వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి. అలాగే కొన్ని పదార్థాలలో మనం ఎక్కువ కొవ్వు, చక్కెర, సోడియం (HFSS) ఉన్నాయని గమనించవచ్చు (ఉదా: కూల్‌డ్రింక్స్). ఇవీ అనారోగ్యమే!

పెద్దలకు ప్రత్యేకం

పెద్దల ఆరోగ్యం, పోషక అవసరాలు భిన్నంగా ఉంటాయి. అందుకని వారికి అన్ని పోషకాలూ అందేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. UPF, HFSS ఆహారపదార్థాలు వారికి ఎక్కువ చేటు చేస్తాయి. తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం, తగినంత నీరు, ఎంతోకొంత వ్యాయామం తప్పనిసరి.

లేబుల్స్ కీలకం

ఫుడ్ లేబుల్స్ చదవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. వాటి మీద ఉండే ఉప్పు, మైదా, చక్కెర, పామాయిల్ వంటి వాటిని సూచించేందుకు రకరకాల పేర్లు వాడతారు. వాటిని గుర్తించగలగాలి. వాటిలో ఉండే MSG, Transfats లాంటి వాటి గురించి అవగాహన పెంచుకోవాలి.



మీలో నీరు

దాహం వేసినా వేయకున్నా తరచూ నీరు లేదా ద్రవ పదార్థాలు తీసుకుంటేనే... మన ఒంట్లో ఉన్న 70 శాతం నీరు ఎప్పటికప్పుడు భర్తీ అవుతుంది. కొబ్బరినీళ్లు, మజ్జిగ, పాలు, నీళ్లు... ఇలా సహజమైన ద్రవాలనే తీసుకోవాలి.

జీవితం మన చేతుల్లో ఉండకపోవచ్చు. మనిషి కలకాలం యవ్వనంగా ఉండలేకపోవచ్చు. కానీ మనం ఏం తినాలి, జీవనశైలి ఎలా ఉండాలి అన్నది మాత్రం మన చేతుల్లో కచ్చితంగా ఉంటాయి. అవే మన మనసును, శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. అలా కాకుండా నోటిని రుచికి, ఒంటిని సుఖానికి మాత్రమే పరిమితం చేస్తే... దాని ఫలితాలు ఎప్పటికైనా ఇబ్బంది పెడతాయి. అందుకే కొన్ని మంచి మార్పులు తీసుకోమని సూచిస్తూ... ఈ మార్గదర్శకాలు వెలువడ్డాయి. ఇవి పరిపూర్ణం కాదు, అంతిమమూ కాదు. కానీ పాటిస్తే మాత్రం తప్పకుండా ఉపయోగమే!