ఫుడ్ వ్లాగ్

రిపీటే!! డిన్నర్‌కు బదులు ‘బ్రిన్నర్’

సండే కాబట్టి ఇంత రిలాక్స్‌డ్‌గా పేపర్ చదువుతున్నారు... అదే వీక్‌డేస్‌లో అయితే? మోగుతున్న అలారాన్ని నాలుగైదు సార్లు స్నూజ్ చేసి.. లేట్‌గా లేవడం.. హడావుడిగా రెడీ అవ్వడం.. ఆగమేఘాల మీద ఆఫీస్‌కు చేరుకోవడం ఇదీ వ్యవహారం. ఈ మొత్తం స్క్రీన్ ప్లేలో... తిన్నామో? లేదో గుర్తుకు రాని బ్రేక్‌ఫాస్ట్! అది కూడా అయితే ఇడ్లీ లేకపోతే దోశ. గట్టిగా మాట్లాడితే.. ట్రాఫిక్ మధ్యలో ఒకటి రెండు బ్రెడ్ స్లైస్‌లు.. ఆ తర్వాత ఆకలి కోసం కడుపు నింపుకొనే లంచ్ బ్రేక్. అందరితోపాటు వేడి వేడి గాసిప్స్ నడుమ.. చల్లారిపోయిన లంచ్. ఇక ఈవినింగ్ ఇంటి బెల్లు మోగగానే.. జారిపోయిన భుజాలు.. నీరుగారిపోయిన యాటిట్యూడ్‌తో తిరుగు ప్రయాణం! అప్పుడే నైట్ ఏం తిందాం? అని ఫోన్ తీస్తారు. వేళ్లు స్విగ్గీ, జొమాటోపైకి.. మనసేమో వాటిలోని మెనూపైకి వెళ్తుంది. స్వైప్ చేసి చేసి కన్‌ఫ్యూజన్. చివర్లో ఏదో ఒకటి ఆర్డర్ పెట్టేయడం. పార్సిల్ కలెక్ట్ చేసుకుని తినేయడం.. ఇదీ తంతు?

అయినా సరే, ఇదేమంత మంచి పద్ధతి కాదని మనకూ తెలుసు. తప్పే కానీ తప్పదు అని డైలాగ్ విసురుతాం! ఈ పద్ధతికి ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టేసి రజనీకాంత్‌లా ‘రిపీటే!!’ అంటూ లైఫ్‌స్టయిల్‌లో కొత్తమార్పునకు శ్రీకారం చుట్టమని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. ఒత్తిడికి ఇదో ఉపశమనం అని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఈ ‘రిపీటే!’ ఫార్ములా ఏంటి? సింపుల్.. ఉదయం హడావుడిగా చేసిన బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌ని రాత్రి పద్ధతిగా, రిలాక్స్‌గా రిపీట్ చేయడం అన్నమాట! అదే బ్రిన్నర్. ఓస్.. ఇంతేనా? అనుకోవద్దు. ఈ ఫార్మాట్‌ను ఫాలో అయిపోండి అంటూ న్యూట్రిషన్స్ చిట్కాలు చెబుతున్నారు.

పొట్టలోకి లైట్‌గా.. పోషకాలు ఫుల్లుగా..

నేటి తరంలో ఏ ఇద్దరి ముచ్చట్లు విన్నా.. ‘డైట్‌లో కార్బ్స్ తగ్గించాలి డ్యూడ్..’ అనే. అందుకే నైట్ తినే ఫుడ్‌లో అయినా అది రిపీట్ కాకుండా చూసుకోవాలి.

బౌల్ నిండుగా వెజిటబుల్స్‌తో ఏ పోహానో ఊహించండి. క్విక్‌గా స్టార్ట్ చేసి.. కూల్‌గా, హెల్దీగా ముగిస్తే ఆరోగ్యానికి ఎంతోమేలు. అందుకే ఏం తినాలో ‘రిపీట్’లో ముందే ప్లాన్ చేసుకోవాలి. పుష్టికరమైన ప్రొటీన్ ప్యాక్‌ని పొట్టలోకి లైట్‌గా పంపేయాలి.

ఎందుకంటే.. ఉదయం క్విక్‌గా తినేసే బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో లేని పోషకాల్ని... కనీసం ఈ రిపీట్ ఐటమ్‌లో అయినా ప్లాన్ చేయాలి. బౌల్ నిండుగా వెజిటబుల్స్‌తో ఏ పోహానో ఊహించండి. క్విక్‌గా స్టార్ట్ చేసి.. కూల్‌గా, హెల్దీగా ముగిస్తే ఆరోగ్యానికి ఎంతోమేలు. అందుకే ఏం తినాలో ‘రిపీట్’లో ముందే ప్లాన్ చేసుకోవాలి. పుష్టికరమైన ప్రొటీన్ ప్యాక్‌ని పొట్టలోకి లైట్‌గా పంపేయాలి. పరోటాలు, పూరీలు లాంటి హెవీఫుడ్స్‌కి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఉదయం అల్పాహారంలోనూ ఎప్పుడైనా స్పెషల్ డేస్‌లోనే ఈ కార్బ్‌ఫుడ్స్‌ని ఆరగిస్తే ఒకే!

ఇలాగైతే సపర్ ‘స్పెషల్’

రాత్రి సమయంలో రోజూ చేసే సంప్రదాయ డిన్నర్‌కి భిన్నంగా ప్లాన్ చేసుకునేదే ఈ రిపీట్ బ్రిన్నర్. ఆలోచిస్తే ఈ మెనూలో చాలా బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయి. తక్కువ ఖర్చుతో త్వరగా కుక్ చేసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా తక్కువ కేలరీలతో పొట్టకు హాయిగా అనిపించేలా తినొచ్చు. కిచిడీ, ఉప్మా, పోహా, ఓట్స్.. లాంటివి చక్కని ఆప్షన్స్ అని న్యూట్రిషన్లు సూచిస్తున్నారు. కాస్త ప్రొటీన్ యాడ్ చేయాలనుకుంటే.. ఓ ఆమ్లెట్ విత్ పన్నీర్ ఓకే! ఒత్తిడిలో నలిగిపోయే వర్కింగ్ ప్రొఫెషనల్స్ ఈ బ్రిన్నర్ లైఫ్‌స్టయిల్ ఫాలో అవ్వొచ్చు. దీంతో కిచెన్‌లో ఎక్కువ సమయాన్ని గడపాల్సిన అవసరం ఉండదు. కపుల్స్ ఇద్దరూ కలిసి వండుకోవచ్చు. ఇలా ప్లానింగ్ అండ్ ప్రిపరేషన్‌తో అలవాటు చేసుకుంటే బ్రిన్నర్ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేస్తుంది.

లెట్స్ బిగిన్ బ్రిన్నర్

ఎప్పుడైనా పోషకాహార నిపుణులు ఏం చెబుతారంటే.. ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్ ఎంత హెవీగా తిన్నా ఫర్వాలేదుగానీ.. రాత్రి పూట డిన్నర్ మాత్రం లైట్‌గా ఉండాలి అని! ఈ బ్రిన్నర్ కాన్సెప్ట్ కూడా అదే. టేబుల్‌పై లైట్‌గా అనిపించే బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌ని పెట్టుకోవడం. కార్బొహైడ్రేట్స్ లైట్‌గా ఉండాలి. పీచు పదార్థాలు తప్పనిసరి.. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. షుగర్ సెరెల్స్, పేస్ట్రీల్ని దూరం పెట్టాలి. ఒకవేళ మీకు ఇష్టం అయితే ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో ప్రయత్నించొచ్చుగానీ.. రాత్రి బ్రిన్నర్‌లో మాత్రం స్ట్రిక్ట్‌గా నో చెప్పాల్సిందే! అప్పుడే ఉదయం తొందరగా నిద్ర లేవడంతోపాటు.. రోజును చలాకీగా మొదలుపెట్టొచ్చు. బ్రిన్నర్ ప్రధాన ఉద్దేశం ఒక్కటే.. రోజు మొత్తం మీద బ్యాలెన్స్‌డ్ డైట్ తీసుకోవడం. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట జంక్ లేదా అవుట్‌సైడ్ ఫుడ్‌కు నో చెప్పడమే. సో.. బిజీ వర్క్ షెడ్యూల్స్‌లో లెట్స్ బిగిన్ బ్రిన్నర్ లైఫ్‌స్టయిల్.