

ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು - ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ

ನಾಗಪ್ಪ ದೇಸಾಯಿ, ಜಿ.ಕೆ. ನಾಗರತ್ನ ಮತ್ತು ಟಿ.ಎಸ್.ಸುಕನ್ಯ
ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಕೊನೇಹಳ್ಳಿ, ತಾ. ತಿಪಟೂರು, ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.
(☎: ೯೪೪೯೧೮೬೯೨೭ ಮಿಂಚಂಚೆ: agridesai@indiatimes.com)

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾದರೂ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಆಹಾರಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯನು ಬದುಕುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆಹಾರದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಇಂಧನವಿಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹದ ನಾನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಸಸಾರಜನಕ, ಕೊಬ್ಬು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಪೋಷಣಾಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿಯಮಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆರ್ಥಿಕಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವಂತಹ

ಆಹಾರವೇ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಭಾರತೀಯ ಜೀವವಿಮಾ ನಿಗಮದ ಕೈಪಿಡಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ತೂಕ. ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ತೂಕ.

ಎತ್ತರ (ಸೆಂ.ಮೀ)	ಪುರುಷರ ತೂಕ(ಕೆ.ಗ್ರಾಂ)	ಮಹಿಳೆಯರ ತೂಕ(ಕೆ.ಗ್ರಾಂ)
೧೪೮	೪೭.೫	೪೬.೫
೧೫೨	೪೯.೦	೪೮.೫
೧೫೬	೫೧.೫	೫೦.೫
೧೬೦	೫೩.೫	೫೨.೫
೧೬೪	೫೬.೦	೫೫.೦
೧೬೮	೫೯.೦	೫೮.೦
೧೭೨	೬೨.೦	೬೦.೫
೧೭೬	೬೫.೫	೬೪.೦
೧೮೦	೬೮.೫	೬೭.೦
೧೮೪	೭೨.೦	೭೦.೫
೧೮೮	೭೫.೫	೭೪.೦
೧೯೦	೭೭.೫	-

ಆಹಾರವನ್ನು ಐದು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧) ಧಾನ್ಯಗಳ ಗುಂಪು : ಈ ಗುಂಪಿನ ಆಹಾರಗಳು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕದ ಜೊತೆಗೆ ಥಿಯಾಮಿನ್ ಎನ್ನುವ 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಜೋಳ, ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

೨) ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳ ಗುಂಪು: ಈ ಗುಂಪಿನ ಆಹಾರಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಸಾರಜನಕ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ' ಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದಂಶ ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಹಾಗೂ ಕುರಿಮಾಂಸ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

೩) ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಂರಕ್ಷಕ ಆಹಾರಗಳ ಗುಂಪು : ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ' ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಎಲೆಕೋಸು, ಈರುಳ್ಳಿಸೊಪ್ಪು, ಗಜ್ಜರಿ, ಸಿಹಿಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಪಪಾಯಿ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆ, ಸೀಬೆಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಟೊಮೊಟೋ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.

೪) ಇತರ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಗುಂಪು : ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬದನೆ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಬೂದುಗುಂಬಳ, ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಬಾಳೆ, ಸೇಬು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕಬೂಬು ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

೫) ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಗುಂಪು: ಈ ಗುಂಪಿನ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ,'

'ಡಿ', 'ಇ' ಮತ್ತು 'ಕೆ' ಗಳೂ ಲಭಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಇವು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಮಾಣ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೧೩೩೧ ಗ್ರಾಂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

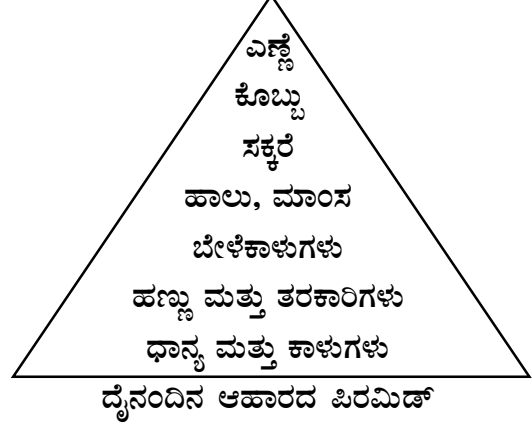
ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂ)

ದವಸ ಧಾನ್ಯ	೪೦೦
ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು	೮೫
ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು	೧೨೫
ಬೇರು ಗೆಡ್ಡೆಗಳು	೮೫
ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳು	೮೫
ಹಣ್ಣು	೮೫
ಹಾಲು, ಮೊಸರು	೨೮೪
ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿ	೫೭
ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ	೧೨೫
ಒಟ್ಟು	೧೩೩೧

ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ

ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ	೪೦೦ ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್	೯೦ ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	೯೦ ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	೧.೪ ಗ್ರಾಂ
ರಂಜಕ	೨.೦ ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	೪೭ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ	೮೪೦೦ ಐ. ಯು.
ಥಿಯಾಮಿನ್	೨.೧ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್	೧.೮ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ	೨೪೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಶಕ್ತಿ	೩೦೦೦ ಕ್ಯಾಲೋರಿ

ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಣ್ಣ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿದ್ದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವಾದ ಹಾಗೂ ಹಿತವಾದ ವಾಸನೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಯೋಚಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಇರುವ ಆದಾಯದಲ್ಲೇ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಹೇಳತೀನಿ ಒಗಟಾ-೨

೧. ಮೂರು ಕಣ್ಣುಂಟು ಶಿವನಲ್ಲ, ಜುಟ್ಟುಂಟು ನಾರದನಲ್ಲ, ಜಲವುಂಟು ಬಾವಿಯಲ್ಲ, ನಾನಾರು?
೨. ಹಸಿರು ದವಾಖಾನೆ, ಹಳದಿ ಡಾಕ್ಟರ್, ಕರಿ ಪೇಶಂಟ್‌ಗಳು, ನಾನಾರು?
೩. ದುಂಡಗಿದ್ದೇನೆ ಚಕ್ರವಲ್ಲ, ಮೈ ಮೇಲೆ ಮುಳ್ಳುಗಳಿದ್ದರೂ ಚುಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ, ಹಲ್ಲಿದ್ದವರೆಲ್ಲ ನನ್ನನ್ನೂ ಮೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ, ನಾನಾರು ?
೪. ಹಗ್ಗ ಉದ್ದಗೆ ಹಾಸಿದೆ, ಕರು ತೆಪ್ಪಗೆ ಮಲಗಿದೆ, ನಾನಾರು ?
೫. ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಹಕ್ಕಿ, ಮೂಲೆ ಇಲ್ಲದ ತಾಯಿ, ನಾನಾರು ?

ಫಿಲ್ಮ್ '೪೫ ಲಾಂಚ ಡಿನ್ ಸಿಂಗಂಚ '೬೬ ಡ್ರೋಣ '೪ ಲೆಟು ಲಾಂಚಿಣ '೬ ಲಾಂಚ ಸ್ವಲ್ಪಂಚ '೮
ಪ್ರೀಯ ಓದುಗರೇ, :೪೫೫೫೫೫

ನನಗೆ ಬಾಳಾ ಸಂತೋಷ ಆಗ್ಯತಿ, ಕಳೆದ ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ರ ಇರೂ ಒಗಟನ್ನು ಕೃಷಿ ಮುನ್ನಡೆಗೆ ಬರೆದು ಕಳಿಸಿ ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ದಿ. ಧಾರವಾಡ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಶಿಬಾರಗಟ್ಟೆಯ ಶ್ರೀ ಸೋಮಪ್ಪ ಗಂ. ರಾಧಾಯಿ ಅವರು ಅವರ ಮಿತ್ರ ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ ಗೊಳೇಶಪ್ಪ ಸುರೇಶನವರ ಜೊತೆಗೂಡಿ, ಈ ಸಾರೆ ಮೇಲಿನ ಮೊದಲ ಮೂರು, ಎತ್ತಿನಗುಡ್ಡದ ಶ್ರೀ ಬಸವರಾಜ ಜುಮನಾಳ ಅವರು ನಾಲ್ಕನೇದ್ದನ್ನು ಮತ್ತು ಕಮಲಾಪುರದ ಶ್ರೀ ರಮೇಶ ಎಸ್. ದೊಡಮನಿಯವರು ಐದನೆಯ ಒಗಟನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಇನ್ನೂ ತಡಾ ಯಾಕ್ರೀ ? ತಗೊಳ್ಳಿ ಪೆನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಕಡೀಂದಾನೂ ಬರಲಿ ಒಗಟಿನ ಬಾಣಾ, ವಂದನೆಗಳು.

ನಿಮ್ಮ ಒಗಟಿನ ಬಸಣ್ಣ