

ಹಿರಿಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1ರಂದು ವಿಶ್ವ ಹಿರಿಯರ ದಿನ ಮತ್ತು 16ರಂದು ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲದು. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲದ ದಿನಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೇ ಬಹುಕಾಲ ಸಾಗುತ್ತವೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಪ್ಪಾವಸ್ಥೆಯು ಸುಖಕರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಧನಾತ್ಮಕ ನೋಟ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೀಲಿಕೈ ಇದ್ದಂತೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಎಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನೇ ತಿಂದರೂ ಅದು ತಾಜಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಹಾಗೂ ನೋಡಿದರೆ ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

50 ವರ್ಷ ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಕರು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ, ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ, ಹರ್ಷಚಿತ್ತದಿಂದ ಇರಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಹಾರಗಳ ಆಯ್ಕೆ

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನ, ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು: ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವನ್ನು ಐದು ತರಹದ ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೀನು, ಮಾಂಸದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.

1. ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು: ದೇಹಕ್ಕೆ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟದ (Carbohydrates) ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಲು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಆದಷ್ಟು ಇಡೀ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೈದಾ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ (ರಿಫೈನ್ಡ್) ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು



ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ ಇಡೀ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು (ಅದರಲ್ಲೂ ಬಿ-ಸಮೂಹದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು) ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರಿಗೆ 180-210 ಗ್ರಾಂ ಅಂದರೆ ನಾಲ್ಕು ಅಳತೆಗಳಷ್ಟು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಇರುತ್ತದೆ.

2. ಸಸಾರಜನಕ (ಪ್ರೋಟೀನ್): ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಅಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಗಳಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ (ಪ್ರೋಟೀನ್) 1 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರತಿ ಕೆ.ಜಿ. ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ 45-60 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ದೊರಕಲು ಬೇಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಇರುವ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ಹಣ್ಣುಗಳು: ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 2-3 ತರಹದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಹಾರದ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ನಡುವಿನ ಅವಧಿ ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಅವಧಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಮಯ ಆದಷ್ಟು ಹಣ್ಣಿನ ದ್ರವಗಳಿಗಿಂತ, ಇಡೀ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಾರಿನಾಂಶ, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಕಾಲಾನುಸಾರ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

4. ತರಕಾರಿಗಳು: ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಸೊಪ್ಪು, ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಟೊಮೇಟೊ, ಗಜ್ಜರಿ, ಬೀಟ್ರುಟ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು ಆದಷ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಬಣ್ಣಗಳ

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತರಹದ ಕೋಸಂಬರಿ ಹಾಗೂ ಪಲ್ಯ ಇರಬೇಕು. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

5. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ: ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮೂಳೆ ಸವೆತ (Osteoporosis) ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂಳೆಗಳ ಮುರಿತ (Fractures) ಮತ್ತು ಕೀಲುನೋವುಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಯಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಗೆ 1,200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಒಣಹಣ್ಣು, ರಾಗಿ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಚಿತ್ತ (Mood) ವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು, ಅಲ್ಲದೇ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸವೆತವನ್ನು/ ನಷ್ಟವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ (ಉದಾ: ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮಾಂಸ) ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದಷ್ಟು ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೋಳಿಮಾಂಸ (ಚಿಕನ್), ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ, ಕಾಳುಗಳು, ಕೋಸಂಬರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಚಿಪ್ಸ್, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

6. ಜೀವಸತ್ವ-ಬಿ: ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕಾರಕ ರಸ (Gastric juice) ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದರಿಂದ, ಬಿ- ಸಮೂಹ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಬಿ12 ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು



ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಾಗವಾಗಲು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಬಿ- ಜೀವಸತ್ವಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳಾದ ಬಾದಾಮಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಇಡೀ/ ಪೂರ್ಣಧಾನ್ಯಗಳು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

7. ಜೀವಸತ್ವ - ಡಿ: ಜೀವಸತ್ವ - ಡಿ ಯು ಸೂರ್ಯನ ಎಳೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದರಿಂದ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ, ಮೀನು, ಹಾಲಿಗೆ ಆ-3 ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

8. ನಾರು: ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಾಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೃದಯಾಪಘಾತ, ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು, ಅಲ್ಲದೇ ಇದು ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 50 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು, ಪ್ರತಿದಿನ 25-30 ಗ್ರಾಂ ನಾರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಹಜ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ನಾರಿನಾಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ ಇಡೀ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬಾರ್ಲಿ, ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಬೀನ್ಸ್, ಸೊಪ್ಪು, ಗಜ್ಜರಿ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಹಣ್ಣುಗಳು. ಆದಷ್ಟು ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೋಸಂಬರಿ, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

50 ವರ್ಷ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಕ್ರಮ. ಸಂ.	ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಟ್ಟ	ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ (ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಲ್ಲಿ)	ಪುರುಷರಿಗೆ (ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಲ್ಲಿ)
1.	ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ	1600	2000
2.	ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವವರಿಗೆ	1800	2200-2400
3.	ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವವರಿಗೆ	2000	2400-2800

ಮೂಲ: ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಏಜಿಂಗ್ (National Institute of Ageing)

ಡಾ. ಪುಷ್ಪಾ ಖಾದಿ, ಡಾ. ವಿನುತಾ ಮುಕ್ತಾಮಠ, ಕುಮಾರಿ ಪ್ರಿಯಾ ರಮೇಶ ಹೆಗಡೆ ಮತ್ತು ಡಾ. ಸುಮಂಗಲಾ ಬದಾಮಿ, ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮೋಷಣೆ (2019), ಕೃವಿವಿ, ಧಾರವಾಡ - 580 005