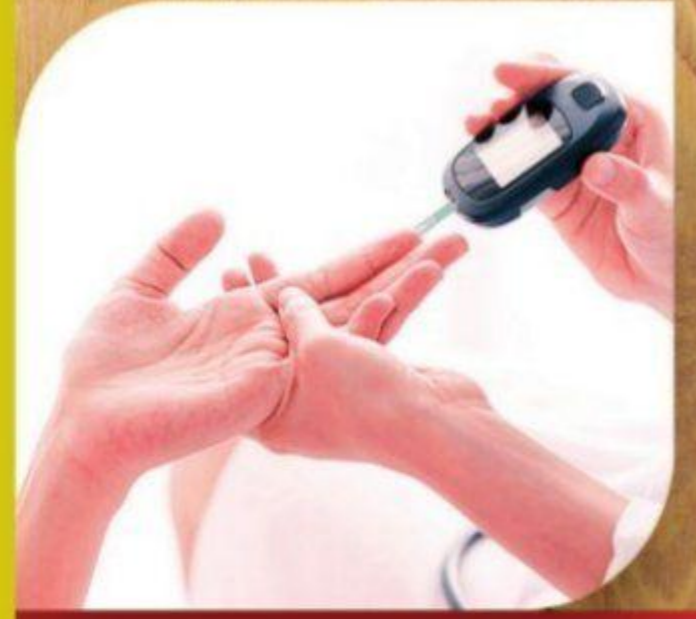
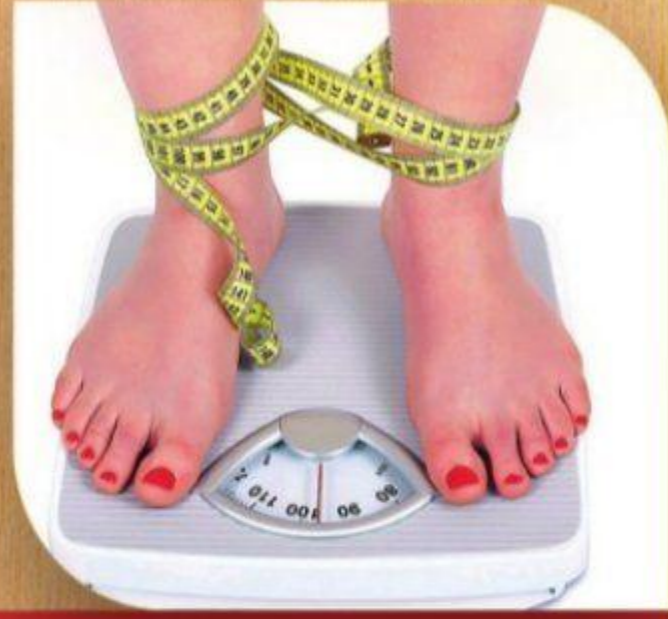


ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

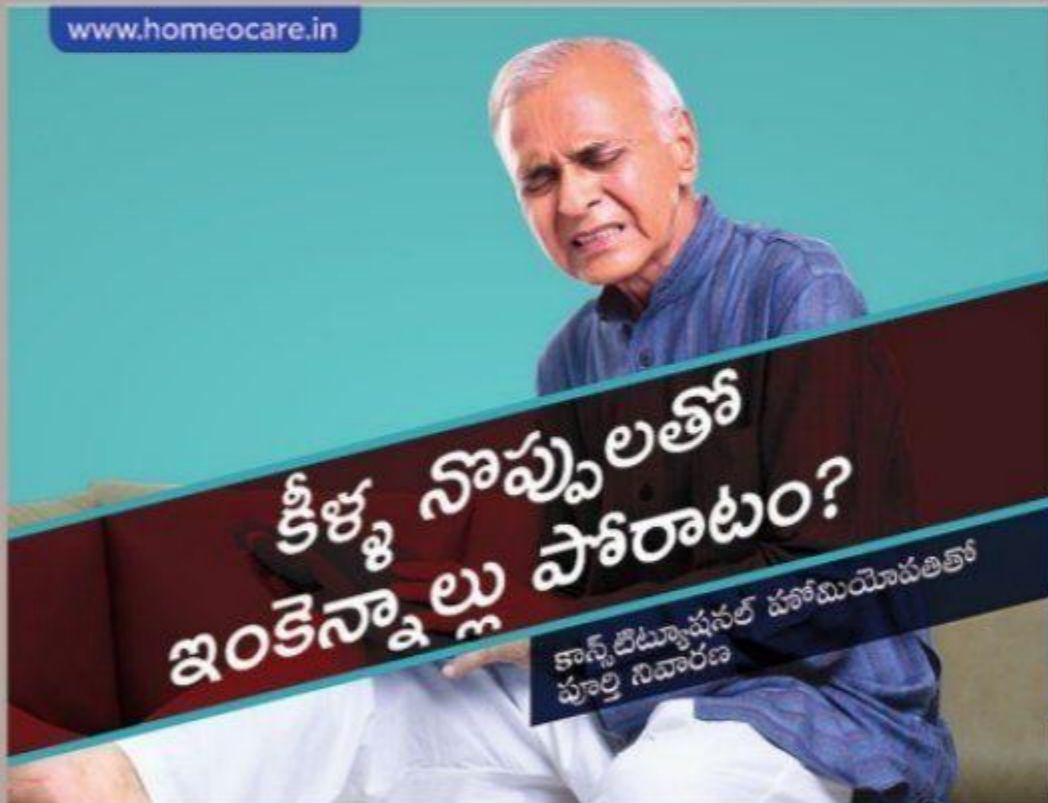
14 జూలై 2019



ఆరోగ్యమే ఆనందం!



www.homeocare.in



క్రీళ్ళ నొప్పులతో
ఇంకెన్నాలు పోరాటం?

కాన్స్టిట్యూషనల్ హోమియోపతితో
పూర్తి నివారణ



**హోమియోకేర్®
ఇంటర్నేషనల్**

వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

స్పెషాలిటీ చికిత్సలు

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ | మెడ నొప్పి | నడుము నొప్పి
మోకాళ్ళ నొప్పులు | సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్
డిస్క్ సమస్యలు | రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్

ఉచిత
కన్సల్టేషన్ 955 000 1199

టోల్ ఫ్రీ 1800-108-1212

50 కి పైగా క్లినిక్స్ - తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి



ఎనీ డౌట్



మంచి ఆహారాన్ని మించిన ఔషధం లేదు. అర్థవంతమైనదే అమృతం. అర్థంపర్థం లేనిది విషం. ఈ రెండింటికీ వ్యత్యాసం తెలుసుకోవాలంటే.. ఆహార చైతన్యం తప్పనిసరి. కానీ, తిండి సందేహాల ఆకలి తీరేది కాదు. ఎందులో ఎంత నిజమో తెలుసుకోవడం చాలా కష్టం. ఏదో ఒక ప్రామాణిక సంస్థ చెబితే కానీ.. ఆహార సత్యం బోధపడదు. తిండి విషయంలో నిత్యం మనకొచ్చే సందేహాలను.. హైదరాబాద్ లోని 'జాతీయ పోషకాహార సంస్థ' (ఎన్ఐఎన్)కు చెందిన ఇద్దరు సైంటిస్టుల దృష్టికి తీసుకెళ్లాం. శాస్త్రీయ కోణంలో వారు అందించిన విలువైన సమాధానాలే ఇవి..

★ వంట నూనెల్ని కలిపి వాడాలా? విడివిడిగానా?

ఈ ప్రశ్నకు జవాబు కోసం మన ఆహార సంప్రదాయ మూలాల్లోకి వెళదాం. మన పూర్వీకులు ఒక్కో వంటకు ఒక్కో నూనెను వాడేవాళ్లు. పిండివంటలకు వేరుసెనగ నూనె, పచ్చళ్లకు నువ్వుల నూనె, ఇతర పదార్థాల్లోకి ఆవ, పత్తి నూనెలు, కొన్నిప్రాంతాల్లో కొబ్బరినూనె.. ఇలా పలు రకాల నూనెల్ని వాడటం అలవాటు. ఇందులోనే ఆరోగ్యసూత్రం దాగుంది. ఒకే వంటనూనెను ఎప్పుడూ వాడకూడదు. రకరకాల నూనెలను మారుస్తూ.. వాడుతుండాలి. నాలుగైదు నూనెల్ని కలిపి వాడటం అస్సలు మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ఒక్కో నూనెకు ఒక్కో ఉష్ణోగ్రత వద్ద వేడెక్కే (ఫ్లాష్ పాయింట్) స్వభావం ఉంటుంది. కాబట్టి.. అన్నీ కలిపి వాడటం కష్టం. ఇలా చేస్తే వంటకంలోనే కాదు, రుచిలో కూడా తేడా వస్తుందంటారు. ఇక, నూనె ఎంత మోతాదులో వాడాలనే సంగతికొస్తే - ఒక వ్యక్తి రోజుకు 25 నుంచి 30 గ్రాముల కొవ్వులు (నూనె, నెయ్యి, బటర్, చీజ్ వంటివన్నీ కలుపుకుని) మాత్రమే వాడాలి. ఐదు మంది కుటుంబ సభ్యులున్న ఇంటికి రోజుకు 150 గ్రాముల నూనె అవసరం అవుతుంది. ఈ లెక్కన ఉజ్జాయింపుగా నాలుగున్నర లీటర్ల నూనె కావాలి. అందుకని నాలుగు రకాల నూనెల (సన్ ఫ్లవర్, వేరుసెనగ, రైస్ బ్రాన్, సోయా.. తదితర) ప్యాకెట్లను తెచ్చుకుంటే సరిపోతుంది. వాటిని వారానికి ఒకటి చొప్పున వాడొచ్చు. రోజూ ఒకే రకం నూనెను వాడటం.. లేదంటే రకరకాల నూనెలను కలిపి వాడటం శ్రేయస్కరం కాదు.

★ 'పైవ్ స్కాల్ మీల్స్ ఏ డే'తో లాభముందా?

ఎన్నిసార్లు తిన్నామనేది ముఖ్యం కాదు. ఒక వ్యక్తి ఒక రోజుకు సుమారు రెండువేల కెలోరీల శక్తినిచ్చే ఆహారాన్ని తీసుకుంటే చాలు. అది నాలుగుసార్లు తిన్నామా.. ఐదుసార్లు తిన్నామా అనేదానితో సంబంధం లేదు. జాతీయ పోషకాహార సంస్థ రూపొందించిన 'డైటరీ గైడ్ లైన్స్ ఫర్ ఇండియన్స్'లో ఆ విషయాన్నే స్పష్టంగా చెప్పాం. శారీరక కష్టం చేసే శ్రమజీవులు 2,730, కూర్చుని పనిచేసే ఉద్యోగులు 2,320 కెలోరీలు కలిగిన ఆహారం తినాలి. మహిళల ఆహారంలో కొంచెం కెలోరీలు తగ్గుతాయి. అందులోను వ్యక్తి బరువును బట్టి చిన్న వ్యత్యాసం ఉంటుంది. రోజుకు ఐదుసార్లు తిన్నాకూడా అవసరమైనన్ని కెలోరీలు లభించకపోతే ప్రయోజనం లేదు. రెండుసార్లు తినగానే.. కావాల్సినన్ని కెలోరీలు లభిస్తే ఏ ఇబ్బంది లేదు. మాంసకృత్తులు, ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, లవణాలు.. ఇలా సమతుల ఆహారం తీసుకోవాలి. వ్యక్తి బరువు, ఎత్తులను బట్టి పోషకాహార నిపుణులు చెప్పిన నిపుత్తిలో తినడం ఉత్తమం.

★ నీళ్లలో.. నిమ్మరసం, తేనె కలుపుకుని తాగితే?

... బరువు తగ్గుతారన్న ప్రచారం ఉంది. అందులో నిజముందని రుజువు చేసే అధ్యయనాలేవీ లేవు. అలాగని దుష్ప్రభావాలు తలెత్తుతాయనీ చెప్పలేం. ఆహార క్రమశిక్షణ, వ్యాయామం లేకుండా.. బరువు తగ్గడం అసాధ్యం. తేనె, నిమ్మరసం నీళ్లు తాగితే.. జీర్ణప్రక్రియ మీద స్వల్ప ప్రభావమున్నా.. వాటితోనే బరువు తగ్గుతారనేది అపోహ. ఇతర దేశాల్లో కూడా లెమన్ వాటర్ తాగే అలవాటుంది. మధుమేహం ఉన్న వాళ్లు రోజువారీ చక్కెర వాడకంలో.. తేనె ఎంత పరిమాణంలో వాడుతున్నామన్నదీ పరిశీలించాలి. తేనె ఒక స్పూనుకు మించకూడదు.





విదేశాలతో పోలిస్తే.. మన ఆహారంలో ఫైబర్ తక్కువా?
 భారత్ ఆహార వైవిధ్యమున్న దేశం. ఒక్కో ప్రాంతంలో ఒక్కో రకమైన తిండి తింటారు. మన భోజనంలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు, గింజలు, పప్పు ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, మాంసం, గుడ్లు.. కలగలుపుగా ఉంటాయి. శాకాహారం ఎక్కువ కాబట్టి.. మన తిండిలో సహజంగానే కనీసం 7 నుంచి 10 శాతం పీచు (ఫైబర్) ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తికి రోజుకు 40 గ్రాముల పీచు పదార్థం అవసరం. చపాతీ లేకుండా డిన్నర్ ఉండదు కదా. గోధుమల్లో 10 శాతం పీచు ఉంటుంది. రెండోందల గ్రాముల చపాతీలు తింటే.. ఇరవై గ్రాములు లభించినట్లే! అన్నంలో (3 శాతం) తప్ప మిగిలిన అన్ని పదార్థాల్లో ఫైబర్ ఫరవాలేదు. గింజలతో 15 నుంచి 20 శాతం దొరుకుతుంది. అయితే నిరుపేదలు ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు సరిగా తినడం లేదు కాబట్టి.. వాళ్లకు తగినంత పీచు లభించడం లేదు. ఇక, విదేశాల విషయానికొస్తే.. అరబ్బు, ఆఫ్రికా దేశాల్లో మాంసాహారం ఎక్కువ. మాంసంలో ఫైబర్ ఉండదు. యూరప్ లో సలాడ్స్ తింటారు కాబట్టి కొంత నయం.

అన్నమా, చిరుధాన్యమా?
 మూడునాలుగు సార్లు పాలిష్ పెట్టిన బియ్యం కంటే.. చిరుధాన్యాలు కచ్చితంగా మంచివే. వాటికి పొట్టు తీయలేం కాబట్టి.. అందులోనే అధిక పీచు ఉంటుంది. అయితే కొందరు ఇష్టమని ఎప్పుడూ కొర్రలో, రాగులో తింటుంటారు. అలా కాకుండా.. అన్ని రకాల చిరుధాన్యాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే.. అన్ని రకాల పోషకవిలువలు లభిస్తాయి.

★ **రసాయనాల నుంచి తప్పించుకోవాలంటే.. ఆర్గానిక్ ఉత్పత్తులే మార్గమా?**

ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు, పప్పుదినుసులు, ధాన్యం.. ఇవన్నీ ఆర్గానిక్ లో దొరుకుతున్నాయి. అటువైపు మనం ఎందుకు వెళుతున్నామంటే.. పురుగుమందుల అవశేషాలు, రసాయన మందుల ప్రభావం నుంచి తప్పించుకోవడానికి. వాస్తవానికి ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు.. వీటి ఫైభాగంలోనే ఎక్కువ పురుగుమందుల ప్రభావం వుంటుంది. ఒక లీటరు నీటిలో ఇరవై గ్రాముల ఉప్పు కలిపి.. ఐదు నిమిషాలు నానబెట్టి.. మళ్లీ తాజా నీటితో శుభ్రం చేస్తే.. మందుల ప్రభావం చాలా మటుకు తగ్గించవచ్చు. ఆరోగ్యానికి హాని కలగదు. ఒక పదార్థాన్ని ఎంత మోతాదులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నామనేదాన్ని బట్టి ప్రభావం ఉంటుంది. కాబట్టి పురుగుమందుల ప్రభావానికి భయపడాల్సిన పని లేదు.

★ **నాన్ స్టిక్ పాత్రల్ని వంటకు వాడితే..**



ఆ పాత్రలపై టెఫ్లాన్ కోటింగ్ పూస్తారు. ఇది ఒకరకమైన పాలిమర్లైజ్డ్ ప్లాస్టిక్..! నాన్ స్టిక్ పాత్రలను స్టవ్ మీద గంటల తరబడి ఉంచితే.. కోటింగ్ లోని రసాయనాలు ఆహారంలోకి వెళ్లే ప్రమాదం ఉందనేది ఒక అభిప్రాయం. నాన్ స్టిక్ పాత్రలపై ఉన్న టెఫ్లాన్ కోటింగ్ కొంచెం పోయినా కూడా తిరిగి వాడకూడదు. పాత్రల్ని తోమేందుకు సున్నితమైన స్పాంజ్ ను కంపెనీ వాళ్లే ఇస్తారు. దాంతోనే తోమాలి. లేదంటే స్టీల్ స్పాంజ్ తో తోమితే.. ఫైనున్న కోటింగ్ గీసుకుపోయే అవకాశముంది. తద్వారా పొయ్యి మీద వేడి చేసినప్పుడు.. అది కరిగి ఆహారంలోకి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కోటింగ్ రసాయనం కాబట్టి.. అందులో క్యాన్సర్ కారకాలు కూడా ఉండొచ్చు. సురక్షితంగా వాడుకుంటే ఏ ఇబ్బంది ఉండదు.

★ **కీట్ డైట్ మేలా.. కీడా?**

పిండి పదార్థాలను తినకుండా.. కేవలం ప్రొటీన్, ఫ్యాట్ ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడమే కీట్ డైట్. ఈ రకం డైట్ ను ఒక నెల అనుసరిస్తే.. బరువు తగ్గితే తగ్గొచ్చు కానీ.. ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలైతే వస్తాయి. కొన్నేళ్లపాటు ఇలాగే చేస్తే మూత్రపిండాలపై తీవ్ర ఒత్తిడి పడుతుంది. అనేక దుష్ప్రభావాలు తలెత్తే ప్రమాదం వుంది. శాస్త్రీయత లేని ఆహారపద్ధతులను 'జాతీయ పోషకాహార సంస్థ' ప్రోత్సహించదు.

★ **ఆర్వో వాటర్ మేలా..?**

నీటి శుద్ధి ప్రక్రియలో ఆర్వో ఒక పద్ధతి. నీటి సరఫరా సంస్థలు నీళ్లను శుద్ధి చేశాకే సరఫరా చేస్తున్నాయి. ఆ శుభ్రత సరిపోతుంది. కావాలనుకుంటే వాటిని ఇంట్లో ఫిల్టర్ చేసుకుని తాగొచ్చు. బయట దొరికే మినరల్ వాటర్ లో మినరల్స్ ఉండవు.

★ **ఇంత ఎండలున్నా విటమిన్-డి లోపం ఎందుకని?**

'విటమిన్-డి' లోపం మీద విస్తృత అధ్యయనాలు జరగలేదు. ఈశాన్య రాష్ట్రాలతో పాటు కొన్ని నగరాల్లో మాత్రమే.. అదీ పరిమిత స్థాయిలో సర్వేలు చేశారు. ఇప్పటి వరకు విటమిన్-డిని అంచనా వేసే ప్రక్రియలు ఏవైతే ఉన్నాయో.. అవి మన దేశ వాతావరణానికి సరిపోతాయా లేదా? కటాప్ ఎంత ఉండాలి? అనేవి కూడా చర్చించాల్సిన విషయాలు. ఎందుకంటే ఒక్కో దేశంలో ఒక్కో పరిమితి ఉంది. ఒక వ్యక్తికి 'విటమిన్ - డి' సుమారు 25 నుంచి 100 మైక్రో గ్రాముల మధ్య ఉండాలి. లేదంటే 400 ఇంటర్నేషనల్ యూనిట్లు అవసరం. ఇప్పటి వరకు ఎక్కువ మందికి ఉన్న అపోహ.. ఉదయపు లేత కిరణాలు శరీరం మీద పడితే చాలు.. విటమిన్ డి వచ్చేస్తుందనుకోవడం. ఉదయం 11 నుంచి మధ్యాహ్నం 2 గంటల మధ్య విటమిన్ డి ఎక్కువగా లభిస్తుంది. రోజూ చర్మం చురుక్కుమనే వరకు.. సుమారు అరగంట ఉంటే చాలు. సన్ స్క్రీమ్ లోషన్లు రాసుకుని.. శరీరమంతా దుస్తుల్ని కప్పుకుని ఎండకు వెళితే ప్రయోజనం లేదు. కనీసం 25 శాతం శరీరం మీద ఎండపడే సౌలభ్యమున్న దుస్తుల్ని ధరించాలి. కాలుష్యం అధికం కావడం, ఓజోన్ పొర సమస్య వల్ల కూడా తగినంత సూర్యరశ్మి అందడం లేదు.



ఈ మధ్య 'గైసెమిక్ ఇండెక్స్' ఆహారం వస్తోంది..

గైసెమిక్ ఇండెక్స్ అంటే.. మనం తినే ఆహారం ఎంత వేగంగా గ్లూకోజ్ గా మారుతుందో చెప్పే ప్రక్రియ. గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటే.. అందులో పీచుపదార్థం అధికంగా ఉంటుంది. ముడిధాన్యాలు, బ్రౌన్ రైస్, కొర్రలు, రాగులు, సజ్జలు, ముతక బియ్యం వంటివన్నీ ఆ కోవలోకే వస్తాయి. పొట్టుతో కూడిన ధాన్యాలన్నమాట. అంటే అతిగా పాలిష్ పెట్టనివి. పీచు అధికంగా ఉండేవన్నీ ఆరోగ్యానికి మంచివే కదా. ఇది ముందు నుంచీ అందరికీ తెలిసిందే. అయితే.. మార్కెట్ వ్యాపారంలో భాగంగా.. లోగైసెమిక్ పేరుతో ప్రచారం జరుగుతోంది. ఉదాహరణకు.. కొన్ని ఐస్ క్రీమ్ ప్యాకెట్ల మీద కూడా అది ముద్రిస్తున్నారు. అసలు కొన్ని పదార్థాలు (ముఖ్యంగా ఐస్ క్రీమ్ లాంటివి) లో గైసెమిక్ లోకి రావు. సాధారణ ఐస్ క్రీమ్ తో పోలిస్తే.. అది లోగైసెమిక్ అయ్యుండొచ్చు. అసలు ఐస్ క్రీమ్ ఆ పరిధిలోకి రానప్పుడు.. లో గైసెమిక్ కు అర్థమే లేదు.



పచ్చళ్లు ఆరోగ్యానికి హానికరమా..?

పికిల్స్
ప్రపంచవ్యాప్తంగా పలు రూపాల్లో ఉన్నాయి. ఆహార నిల్వ పద్ధతులు ఎప్పటి నుంచో ఉన్నవే! కొన్నిదేశాల్లో పైనాపిల్ ముక్కల్ని పంచదార పాకంలో ముంచి నిల్వ చేస్తారు. మెంతికూరను ఎండబెట్టి కసూరిమేతీ తయారుచేస్తారు. థాయ్ లాండ్ లో పండ్లను ఎండబెట్టి షుగర్ లో నిల్వ చేస్తారు. మన దగ్గర ఏదాది పాడవునా మామిడి, ఉసిరి, చింత, నిమ్మ కాయలు దొరకవు కాబట్టి.. వాటితో పచ్చళ్లను పెట్టడం సంప్రదాయం. నిల్వ పద్ధతుల్ని పాటిస్తూనే రుచిని జోడిస్తారు. అయితే పైన చెప్పినట్లు ఒక రోజుకు ఎంత ఉప్పు తినాలో, అందులోనే పచ్చళ్లను తింటే ఏ ఇబ్బంది ఉండదు. మోతాదుకు మించితే ప్రమాదమే.



★ నెయ్యి తింటే కొవ్వు పెరుగుతుందా?

ప్రతిరోజూ ఒక వ్యక్తి 20 నుంచి 30 గ్రాముల కొవ్వులు వాడొచ్చు. అందులోనే నూనెలు, చీజ్, బటర్, నెయ్యి కూడా ఉండొచ్చు. ఆ పరిమితికి లోబడి 5 గ్రాముల నెయ్యి వాడితే ముప్పు లేదు. ఏది వాడినా.. అన్ని రకాల కొవ్వులు కలుపుకుని ముప్పుయి గ్రాములకు మించకుండా చూసుకోవాలి. నెయ్యిలో శాచురేటెడ్ (త్వరగా ఎనర్జీ కింద మారే కొవ్వులు) ప్యాట్స్ ఎక్కువ. శాచురేటెడ్ ప్యాట్స్ ద్వారా 7 నుంచి 8 శాతం ఎనర్జీ (కెలోరీల్లో) కంటే ఎక్కువ తీసుకోకూడదు. కొవ్వుల నుంచి కేవలం 20 నుంచి 25 శాతం లోపు కెలోరీల ఎనర్జీ ఉండాలని చెబుతున్నాం.



ఉపవాసం ఉంటే మంచిదా?

వారానికి ఒకసారి ఉపవాసం ఉండటం మంచిదే. అయితే ఇది సాధారణ ఆరోగ్యవంతులకు మాత్రమే మేలు చేస్తుంది. బీపీ, షుగర్, ఇతర జబ్బులున్న వాళ్లు ఉపవాసం చేయకూడదు. ఉపవాసం ఎందుకు మంచిదంటే.. ఆ రోజు ఏమీ తినకపోతే.. మనలోపలున్న గ్లైకోజిన్ ను మొత్తం వాడేస్తుంది శరీరం. విరామం లేకుండా రోజూ తింటుంటే.. వాడే అవకాశం రాదు.

కోడిగుడ్డులో పచ్చసొన తీసేసి తినాలా?

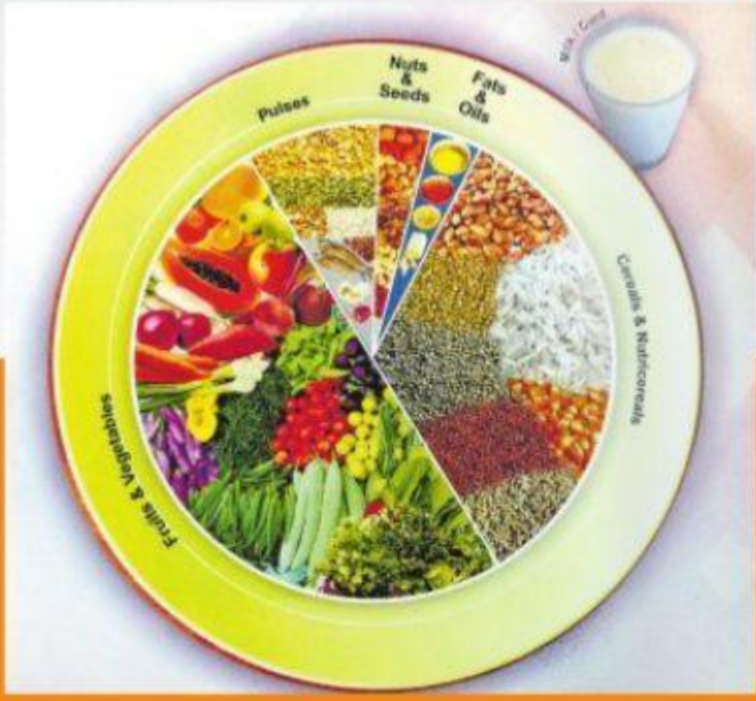
ఈమధ్య ఇదొక అలవాటుగా మారింది. పచ్చసొనలోనే అసలైన పోషక విలువలు ఉంటాయి. ఎల్లోలో విటమిన్లు, మినరల్స్, ఒమెగా త్రి ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ దండిగా ఉంటాయి. వైట్ లో కేవలం ప్రొటీన్ మాత్రమే ఉంటుంది. పచ్చసొన తింటే కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందన్న భయం ఉంది. సాధారణ ఆరోగ్యవంతులకు ఆ ఇబ్బంది లేదు. అధిక కొలెస్ట్రాల్ తో బాధపడుతూ చికిత్స తీసుకుంటున్న వాళ్లు తినకుండా ఉండొచ్చు. మిగిలిన వాళ్లందరూ గుడ్డును పూర్తిగా తినడమే ఆరోగ్యకరం.



ఉప్పు, చక్కెర పూర్తిగా మానేయాలా?

మనకు రోజుకు 1500 నుంచి 2000 మిల్లీ గ్రాముల సోడియం అవసరం. 3 నుంచి 5 గ్రాముల ఉప్పులో అది దొరుకుతుంది. వాస్తవానికి ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లలో తగినంత సోడియం, చక్కెర ఉంటాయి. ఇవి చాలు. అదనంగా ఉప్పు, చక్కెర వాడాల్సిన పని లేదు. ఉప్పు తగ్గితే బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఒకవేళ ఉప్పు తిన్నా.. చాలా పరిమితంగానే తీసుకోవాలి.





ఐడియల్ ఫుడ్ మెనూ ఎలా ఉండాలి?

దీని మీద ఇప్పటికే రకరకాల చర్చలు జరిగాయి. అన్ని విషయాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని.. 'మై ప్లేట్ ఫర్ ద డే' ని రూపొందించింది మా సంస్థ. మన పళ్లెంలో ఏ ఆహారం ఎంత నిష్పత్తిలో ఉండాలన్నది చెప్పాం. ఒక పళ్లెం నిండా ఆహారాన్ని వడ్డించుకున్నట్లయితే.. అందులో సగం ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు ఉండాలి. మరో పావు వంతు చిరుధాన్యాలు, అందులో పావు భాగం పప్పుదినుసులు.. మిగిలిన భాగంలో గింజలు, విత్తనాలు, నూనెలు, కొవ్వు పదార్థాలు, పాలు తీసుకోవాలి. వీటితో సుమారు రెండువేలకు పైగా కెలోరీల శక్తి వస్తుంది. ఈ ప్రకారం తిండి తింటే అదే ఐడియల్ ఫుడ్ మెనూ అవుతుంది.



జాతీయ పోషకాహార సంస్థ శాస్త్రవేత్తలు డా.ఎం.సుబ్బారావు, డా.కె.దమయంతి

★ హాప్ బాయిల్డ్ చపాతీలు, పరోటాలు తినొచ్చా..

మైదాతో కాకుండా.. పాలిష్ చేయని గోధుమలతో చేసినవి తినొచ్చు. ప్యాకెట్ల మీద ముద్రించిన సూచనలను కచ్చితంగా పాటించాలి. గడువు తీరిన పదార్థాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తినకూడదు. సిఫారసు చేసిన ఉష్ణోగ్రతలోనే కాల్చాలి. ఒకసారి వేడి చేసుకుని తినాలి. మళ్లీ మళ్లీ వేడి చేసి తినకూడదు.

పచ్చికూరగాయలు తినొచ్చా..?

అపరిశుభ్రంగా ఉన్న పచ్చి కూరగాయల్ని తినడం శ్రేయస్కరం కాదు. అలాగని వాటిని ఉడికించి.. నీళ్లను పడేసి తినడం వల్లా లాభం లేదు. ప్రెషర్ కుక్కర్ లో ఉడికించి.. ఆ నీళ్లను తిరిగి కూరలోకి వాడుకుంటే ప్రయోజనం ఉంటుంది. లేదంటే ఖనిజాలు, విటమిన్లు పోతాయి. బాగా శుభ్రం చేసుకుని తింటే పచ్చి కూరగాయలు కూడా మేలే. అయితే త్వరగా జీర్ణం కావు. ఉడికించినవి సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి.



గుండె జబ్బులకు కారణమయ్యే చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్డీఎల్) తగ్గలంటే..

ఎల్డీఎల్ తగ్గలంటే పొట్టుతో సహా గింజల్ని తినాలి. పీచుపదార్థం అధికంగా ఉండే ఆహారానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. రోజూ మితాహారం తీసుకుంటూ.. వ్యాయామం లేదా వాకింగ్ చేస్తే చెడుకొవ్వు తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ హెచ్డీఎల్ పెరగాలంటే మాత్రం వ్యాయామం తప్పనిసరి. కొన్నిరకాల గింజలు, బాదం, ఆక్రోట్స్ తినాలి.

'బీ-12' డెఫిసియన్సీకి కారణం?

మనం ఎక్కువగా శాకాహారమే తీసుకుంటాం. అందులో బీ-12 చాలా తక్కువ. మాంసం, కోడిగుడ్లు, పాలలో ఇది ఎక్కువ. ప్రతి రోజు కనీసం 300 మి.గీ. పాలు తాగితే.. ఒక రోజుకు సరిపడేంత 'బీ-12' అందినట్లే. మనం పాల ఉత్పత్తిలో అగ్రస్థానంలో ఉన్నప్పటికీ.. జాతీయ పోషకాహార సంస్థ అధ్యయనం ప్రకారం.. పాలు, పెరుగు, సంబంధిత ఉత్పత్తుల వాడకం ఆశించినంతగా లేదు. పల్లెల్లో మరీ దారుణం. పాలను విక్రయించి ఉపాధి పొందుతున్నారు తప్పిస్తే.. సాంతానికి వాడుకోవడం లేదు. రోజుకొక గ్లాసు పాలు తాగితే అరుదైన విటమిన్ తో పాటు.. ప్రాటీన్లు, కాల్షియం కూడా అందుతాయి. పిల్లల్లో కూడా పోషకాహార లోపం తలెత్తదు.

కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉండే ఆహారం తినమంటున్నారు..?

శరీరానికి అవసరమైన కెలోరీల్లో 40 నుంచి 50 శాతం కార్బోహైడ్రేట్ల నుంచి ఎనర్జీని పొందాలి. పాలిష్ పెట్టిన ధాన్యం కాకుండా.. ముడి ధాన్యం, చిరుధాన్యాలను తీసుకుంటే బావుంటుంది. కార్బోహైడ్రేట్లను పూర్తిగా మానేసి.. కేవలం ప్రాటీన్లను మాత్రమే తీసుకోకూడదు. అది సమతుల ఆహారం కాదు.

మైక్రోవేవ్ లో వండితే క్యాన్సర్ వస్తుందంటారు.. నిజమా?

రేడియేషన్ ద్వారా ఆహారాన్ని వేడి చేస్తున్నాం కాబట్టి.. ఆ సందేహం వస్తోంది. మైక్రోవేవ్ లో ఆహారం వండుకున్నప్పుడు.. ఒక పదార్థం అన్ని వైపులా ఉడకదు అనే భావన కూడా ఉంది. ఆహారం పెద్ద పరిమాణంలో ఉంటే.. ఉపరితలం వేడెక్కుతుంది కానీ.. లోపల ఉడకపోవచ్చు. సగం సగం వేడైన పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి మంచివి కావు. తక్కువ పరిమాణంలో వండుకుంటే సమస్య రాదు. మైక్రోవేవ్ లో వండితే క్యాన్సర్ వస్తుందా లేదా అనేది ఇంతవరకు ఏ సమగ్ర పరిశోధనలూ నిర్ధారించి చెప్పలేదు.



బేకరీ ఫుడ్స్ హానికరమా?

మైదా, షుగర్, ఫ్యాట్.. ఈ మూడూ లేకుండా బేకరీ ఫుడ్స్ తయారవ్వవు. బేకరీ ఫుడ్స్, బిస్కెట్లు, చాక్లెట్లు.. పిల్లలు ఎంత తక్కువ తింటే అంత మంచిది. పెద్దయ్యాక అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

- మల్లెంపూటీ ఆదినారాయణ

