

వైరస్లకు సూక్ష్మ పరిష్కారం



● సూక్ష్మ పోషకాలతో వ్యాధుల కట్టడి
● 'ఈనాడు' ముఖ్యముఖ్యలో ఎన్ఐఎన్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ హేమలత

వైరస్లు మనకు కొత్త కాదు.. వాటిని తట్టుకునే శక్తిని సమకూర్చుకోవడమే మనముందున్న లక్ష్యమని చెబుతున్నారు జాతీయ పౌష్టికాహార సంస్థ (ఎన్ఐఎన్) డైరెక్టర్ డాక్టర్ హేమలత. కరోనా వ్యాధి నేపథ్యంలో భారతీయ ఆహారపు అలవాట్లు ఆరోగ్యానికి ఎలా దోహదపడతాయో అమె 'ఈనాడు'తో మాట్లాడారు.

అందుతాయి. రాగులు, సజ్జలు, ఆరెకలు, నువ్వులు, పప్పుదినుసులు, జొన్నలు.. ఇలా పలురకాల తృణ దాన్యాల ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, లవణాలు సమకూరుతాయి. కాలానుగుణంగా పండే పంటలు, పండ్లు సమృద్ధిగా తీసుకుంటే సరిపోతుంది. శరీరంలోని అనేక కణాల్లో వ్యాధినిరోధక శక్తి కణాలు చాలా చురుకుగా ఉంటాయి. ఇవి గొంతు దగ్గర ఉన్న గ్రంథుల్లో తయారవుతాయి. అంటువ్యాధులు సోకినప్పుడు ఇవి చాలా వేగంగా వృద్ధి చెందుతాయి. అంటువ్యాధులను నియంత్రించగల శక్తి ఊపకణాలకు ఉంటుంది. ఇవి సూక్ష్మపోషకాలతో సమకూరుతాయి.

దాన్యాల్లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. అల్లం- వెల్లుల్లి వినియోగంతో శరీరానికి అవసరమైన ఐనిజాలు అందుతాయి. అంటురోగాలను ఎదుర్కొనే శక్తి వీటినుండి..

సమతుల ఆహారం, కంటినిండా నిద్ర

ప్రతిరోజు ఎక్కువ రకాల ఆహారాన్ని స్వీకరించాలి. 350 గ్రాముల కాయగూరలు తీసుకోవాలి. వాటిల్లో 100 గ్రాముల ఆకుకూరలుండాలి. నిత్యం 100 నుంచి 150 గ్రాముల పండ్లు తీసుకోవాలి. కాలానుగుణంగా పండే వాటిని సమృద్ధిగా తీసుకుంటే వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అలానే పిండి పదార్థాలు, తగిన మోతాదులో కొవ్వు మాంసాహారం తీసుకోవాలి. సమయానికి తినాలి. ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం 7 గంటలు నిద్రపోవాలి. రాత్రి 10 నుంచి 12 గంటల లోపు నిద్రపోవాలి. త్వరగా పడుకుంటే, శరీరంలో వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. మంచి ఆహారపు అలవాట్లు, సమతుల ఆహారం, వ్యాయామంతో కరోనా వంటి అంటురోగాలే కాదు.. ఇతర వ్యాధుల నుంచి బయటపడవచ్చు.

అల్లం, వెల్లుల్లి, నిమ్మకాయపై ప్రచారం

"అల్లం, వెల్లుల్లి, నిమ్మకాయ రసం, లవంగాలు తీసుకుంటే కరోనాను కట్టడి చేయవచ్చని సామాజిక మాధ్యమాల్లో విస్తృతంగా ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇందులో కరోనాను నియంత్రించే శాస్త్రీయత ఎంత ఉందో ఏమో కానీ- విటమిన్ సితో ఇనుము దాతువు శరీరంలో ఇముడుతుంది. నారింజ, ఉసిరి, నిమ్మకాయ వంటి ఫలపుష్ప పండ్లు, టమాటా, జామపండ్లు, మొలకెత్తిన పప్పు

-ఈనాడు, హైదరాబాద్