

శరీర నిర్మాణంలో సహకరించే తొలి పోషకాలు పాలే. భారతదేశంలో పాలు ఆహారమే కాదు, పూజా ద్రవ్యం కూడా. అలా సాంస్కృతికంగానూ మన జీవితాల్లో విడదీయరాని భాగమైపోయాయి. ప్రపంచ పాల ఉత్పత్తిలో భారతదేశానిదే ప్రథమ స్థానం. మనం గర్వించాల్సిన విషయం ఇది.

# పాలు.. మేలు!

## వీటితో వద్దు

కొన్ని రకాలైన ఆహారాలతో కలిపి పాలు తీసుకోవద్దని ఆయుర్వేదం సూచిస్తున్నది. ఇలా చేస్తే పొట్టలో టాక్సిన్లు పుడతాయి. పుల్లబీ పండ్లు, చేపలు, ఉప్పుతో కూడిన ఆహారాలతో పాలు తీసుకోకూడదు. తీపి-పులుపు, చేపల్లో ప్రోటీన్లు-పాలలో ప్రోటీన్లు, ఉప్పు-తీపి ఒకదానికొకటి విరుద్ధంగా పనిచేస్తాయి. దీంతో పొట్టలో అసౌకర్యంగా ఉంటుంది.



## పాలకు ఇవి జోడిస్తే..

- పాలకు మూలికలు కలిపితే మరిన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. పసుపు యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీగా, అల్లం అరుగుదలకు, పుదీనా తాజా దనానికి, లెమన్ గ్రాస్ ఉపశమనానికి దోహదపడతాయి.
- పాలలోని పోషక ప్రయోజనాలను దెబ్బతీస్తాయి కాబట్టి, మిల్క్ షేక్స్ మంచివి కాదు.
- పాలంటే అల్లర్ల ఉన్నవాళ్లు... పసుపు కొమ్ము, అల్లం, పుదీనా, లెమన్ గ్రాస్ ను నీళ్లలో కలిపి వాటికి పాలు చేర్చుకోవాలి.
- బాదం, సోయా, కొబ్బరిపాలు కూడా మంచివే. లాక్టోజ్ పడనివారికి, పశువుల ఉత్పత్తులు వద్దనుకునే వారికి మొక్కల నుంచి వచ్చే పాలు మంచి ప్రత్యామ్నాయాలుగా నిలుస్తాయి.

## సరైన సమయం

పాలు ఉదయం లేదా సాయంత్రం తీసుకోవచ్చు. పొద్దున్నే గోరువెచ్చటి పాలు తీసుకుంటే రోజంతా శక్తిమంతంగా ఉంటాం. పడుకునే ముందు తాగితే ప్రశాంతంగా నిద్రపోతాం. నిద్రలో నాణ్యతా పెరుగుతుంది. వ్యాయామం తర్వాత తీసుకుంటే కండరాలకు మేలు జరుగుతుంది. తిన్న తర్వాత పాలు తాగకపోవడమే మంచిది.



## తగిన పరిమాణం

వయసు, ఆరోగ్యం, ఆహార అవసరాల మేరకు పాలు తాగాలి. శిశువులకు తల్లి పాలు మంచివి. చిన్నపిల్లలు రోజుకు రెండు మూడు కప్పుల నీళ్లు కలవని పాలు తాగితే సరిపోతుంది. నడి వయసు వారు కప్పు పాలలో పావుభాగం నీళ్లు కలుపుకోవాలి. వృద్ధులైతే సగభాగం నీళ్లు జోడిస్తే మంచిది.

## ఎవరు తాగొద్దు?

ఎన్ని పోషకాలు ఉన్నా.. కొంతమంది పాలు పరిమితంగా తాగాలి. లాక్టోజ్ పడనివారు, పాలంటే అల్లర్ల ఉన్నవారు, గెలాక్టోసీమియా, ఫిన్సైల్ కెటోనూరియా లాంటి వైద్యపరమైన పరిస్థితులు ఉన్నవారు పాలు తాగకూడదు. ఈ పరిస్థితులు ఉన్నప్పటికీ శిశువులకు తల్లిపాలు మంచివే.

## వీగడ్లకూ వెనుసుబాటు

జంతువుల పాలు తాగని వారికి మొక్కలు, ఆకులు, గింజలు, ఇతర సప్లిమెంట్ల నుంచి తీసిన పాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే పాలలో ఉండే పోషకాలు అందకపోతే ఎముకల ఆరోగ్యం, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు దెబ్బతింటాయి. సాధారణ ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం పడుతుంది.

## అనేకానేక వనరులు

ఆయుర్వేదం ఆవుపాలతోపాటు మేక పాలూ శ్రేష్టమైనవని చెబుతుంది. గొర్రె పాలలో క్యాల్షియం, అత్యవసర పోషకాలు అపారం. ఒంటిపాలలో కొవ్వు, కొలెస్టాల్ తక్కువ. బర్రెపాలు మందం. హిమాలయ పర్వత ప్రాంతాల్లో జడలబర్రె (యాక్) పాలు కూడా తాగుతారు. వీటిలో కొవ్వు, ప్రోటీన్లు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి.

## ఎ1 పాలు ఎ2 పాలు

### పాలలోని

ప్రోటీన్ పరిమాణాన్ని బట్టి, ఎ1, ఎ2గా విభజిస్తారు. ఎ1 పాలలో ఎ1 బీటా కేసిన్ అనే ప్రోటీన్ పదార్థం ఉంటుంది. ఎ2 పాలలో ఎ2 బీటా కేసిన్ ఉంటుంది. వీటిలో రెండోరకమే ఆరోగ్యకరమైంది అని అంతర్జాతీయ అధ్యయనాలు కూడా చెబుతున్నాయి. దేశీ ఆవుపాలు ఈ పరిధిలోకే వస్తాయి.