

**ఇన్స్పిరేషన్**

**పక్షం** నుంచి తీసుకునే మొదటి ముద్ద మొదలు చివరి ముద్ద వరకు ప్రతి మెతుకునూ ఆస్వాదిస్తూ తినాలి.

**భోజన** సమయంలో కేవలం ఆహారంపైనే దృష్టి సారించాలి. ఇతర విషయాల మీదికి మనసు మరల్చకూడదు.

**ఓ** మోస్తరు ఆకలి అనిపించినప్పుడే అన్నం తినాలి. అంతేకాని ఇష్టం వచ్చినట్టుగా పొట్టలో ఏదో ఒకటి వేసుకుంటూ ఉండకూడదు.

**భోజనానికి** అరగంట ముందు పండ్లు తీసుకోకూడదు. ఇలా చేస్తే పేగుల్లో పండ్లు ఫెర్మెంట్ (పులియడం) కావడం మొదలవుతుంది. అలానే పండ్లను మధ్యాహ్నం వేళ తినడం మంచిది. పడుకునే ముందు తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇబ్బందిగా ఉంటుంది.

**బాగా** నమిలి తినాలి. దీంతో జీర్ణవ్యవస్థ సరిగ్గా పనిచేస్తుంది. శరీరానికి పోషకాలు కూడా అందుతాయి.

**ఎవరి** పోషక అవసరాలు వారికే ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. కాబట్టి శరీర అవసరాలు, ఆహార పరిమితులను గమనించుకుని నడుచుకోవాలి.

**తాజా** దినుసులతో ఆహారం వండుకోండి. వంట కూడా ఒకరకమైన ధ్యానం లాంటిదే. శ్రద్ధగా చేయాలి. అది తినేవారితో గాఢమైన సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుందనే విషయం మర్చిపోవద్దు.

**పుల్లలు**, చెంచాలు లాంటివి మన చేతికి సరిపడేవే ఎంచుకోవాలి. ఇలా చేస్తే మనం నెమ్మదిగా, మరింత ఎరుకతో భోంచేస్తాం.

**పోషకాలతో**  
కూడిన తాజా ఆహారాన్నే తినాలి. ఇది ఆరోగ్యకరమైన శరీర నిర్మాణానికి దోహదపడుతుంది.

**రోజులో**  
మూడు ప్రధాన భోజనాల మధ్య ప్రాటీన్లు, ఫైబర్ తో సమృద్ధమైన రెండు స్నాక్స్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. వీటితో వెచ్చటి పానీయం సేవించాలి.

**తినడానికి** ముందు ప్రార్థన, తినే ప్రదేశాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, తిన్నాక శుద్ధిచేయడం లాంటి ఆచారాలు పాటించాలి.

**మనం ఏ పనిచేసినా కూటి కోసమే.**

**పుట్టింది మొదలు మరణించే వరకు**

**శరీర రథయాత్ర సాఫీగా సాగడానికి**

**ఆహారమే మనకు ఇంధనంగా**

**ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే**

**'అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం' అని**

**పేర్కొంటారు. ఏదో ఒకటి..**

**ఏదో ఒకలా తినేయకుండా ఓ పద్ధతి**

**ప్రకారం ఎరుకతో తింటే మంచిది.**

**మంచి ఆహారపు అలవాట్లే మన**

**ఆరోగ్యానికి దోహదపడతాయి.**

# తినరా సుమతీ!



**తింటున్నప్పుడు** నీళ్లు పరిమితంగా తాగాలి. ఇలా చేస్తే పొట్టలో ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసే ఆమ్లాలు గాఢత పలుచబడకుండా ఉంటుంది. తినడానికి అరగంట ముందు, తిన్నాక అరగంట తర్వాతే నీళ్లు తాగాలి.

**బోర్గానో,** ఒత్తిడితో ఉన్నప్పుడు తినొద్దు. కాసేపు నడిచాక, ఏదైనా తేలికపాటి పనిచేసిన తర్వాత విశ్రాంతిగా తినాలి.

**రంగురంగుల** పదార్థాలతో ఆహారాన్ని వర్ణరంజితం చేసుకోండి. పోషకాలనిచ్చే కొత్తకొత్త వంటకాలను ప్రయత్నించండి.

**రోజులో** పది గంటల విరామంలోనే భోజనం చేయాలి. ఇలా చేస్తే టైమ్ 2 డయాబెటిస్, గుండె రక్తనాళాల వ్యాధుల నుంచి రక్షించుకోవచ్చని అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

**ఏం** వండుకోవాలనేది ముందుగానే ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఇందుకు తాజా కూరగాయలు, ధాన్యాలు, పాల పదార్థాలు సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి.

**ఓ** ఆహార పుస్తకాన్ని ఉంచుకోండి. మీ భోజనానికి సంబంధించిన ప్రతి చిన్న వివరాన్నీ అందులో నమోదు చేయాలి.

**వేపుళ్లలో** కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది. లావైపోతాం.. కాబట్టి వేపుళ్లకు నో చెప్పండి. చక్కెరలకు సారీ చెప్పండి. బర్గర్లకు బై బై చెప్పి బ్రకొలిని స్వాగతించండి.

**ఏదైనా** చిరుతిండికి ముందు కొన్ని నీళ్లు తాగాలి. మనం ఆకలి అనుకునేది కొన్నిసార్లు శరీరంలో తగినన్ని నీళ్లు లేవనేందుకు సూచన కావచ్చు.

**చక్కెరలు** ఎక్కువగా ఉన్న పానీయాల స్థానాన్ని తాజా కొబ్బరినీళ్లతో, పాలతో చేసిన టీ, కాఫీలను హెర్బల్ టీలతో భర్తీ చేయాలి.

**సరైన** భంగిమలో కూర్చుని తినాలి. పద్యాసనమైతే మంచిది.

**పొలంలో** విత్తనం నాటింది మొదలు ఆహారం మన పళ్లెంలో చేరుకునే వరకు చాలా ప్రయాణం జరిగి ఉంటుంది. ముద్ద తినేముందు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవడం మర్చిపోవద్దు. 'అన్నదాత సుఖీభవ' ఉద్దేశం ఇది.

**చివరగా...** మీకు ఎంత అవసరమో అంతమేరకే తినండి. వృధా వద్దు.