

జాలానికి... ఆఖరికి జన్మనిర్మాణానికి ఇవి చాలా కీలకం. ఫ్యాటీ యాసిడ్స్లో చాలా రకాలు ఉంటాయి. వాటిలో శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ లాంటివి ప్రమాదకరం అని మనం వింటూనే వస్తున్నాం. ఒంటికి ఉపయోగపడే స్థాయిలో, రీతిలో ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మనకు అందాలంటే రిఫైన్డ్ నూనెలని వీలైనంత తక్కువగా వాడమని ఈ మార్గదర్శకాలు సూచిస్తున్నాయి. దీని బదులుగా నువ్వుల లాంటి నూనె గింజలను, వేరుశనగ పప్పులతో చేసిన పీస్ట్ లాంటివి వాడితే... వంటలో నూనె అవసరం తగ్గిపోతుంది. సోయాబీన్స్, గుడ్లు, చేపలు, వాల్ నట్స్, నెయ్యి, పాలలాంటి వాటి ద్వారా కావల్సిన ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అందుతాయి.

ఇక కంటికి కనిపించే కొవ్వును 'విజిబుల్ ఫ్యాట్' అంటారు. వంటకాల్లో పోసి నూనె ఇందుకు ఉదాహరణ. ఇవి రోజుకు 30 గ్రాములకు మించికూడదని ఈ నివేదిక సూచిస్తున్నది. కూరల్లో రిఫైన్డ్ ఆయిల్ వాడకం వల్ల మరో సమస్య కూడా ఉంది. అవి నిలవ ఉండేందుకు, పారదర్శకంగా మారేందుకు, రుచి పెరిగేందుకు నానారకాల రసాయనాలు కలపడంతో పాటు... విపరీతంగా శుద్ధి చేస్తారు. ఇలా శుద్ధి చేసినప్పుడు వాటిలో సహజంగా ఉండే పోషకాలు సైతం నశించిపోతాయి. దీనివల్ల మనం వాడే రిఫైన్డ్ ఆయిల్ కేవలం ఓ ఇంధనంలా పనిచేస్తున్నదనే! ఇక అదే నూనెను పడేపడే వేడి చేస్తే జరిగే హాని గురించి తల్చుకుంటేనే భయం వేస్తుంది. ఇక్కడ మరో విషయం చెప్పుకోవాలి. బయట ఆహారాన్ని వండేందుకు వసస్థిని ఎక్కువగా వాడుతుంటారు. ఈ వసస్థిని రూపొందించేందుకు హైడ్రోజనేషన్ అనే ప్రక్రియను వాడతారు. అది కూడా ప్రమాదకరమే. ఇక ఇళ్ల నుంచి హోట్టళ్ల వరకు చాలాచోట్ల వినయోగించే పామ్ ఆయిల్... అన్ని నూనెల్లోకి ప్రమాదకరం అనే హెచ్చరిక కూడా వినిపిస్తున్నది నివేదిక.

కండరాలు ముఖ్యం!

చాలామంది దృష్టిలో కండరాలు అంటే మెలితిరిగిన కండలే! నిజానికి మన ఒంటి పుట్టూ పరుచుకుని ఉన్న వలయమే కండరాలు. అవి మన ఎముకల్ని కదిలిస్తాయి, రక్తప్రసారాన్ని నడిపిస్తాయి, అవయవాలకు రక్షణగా ఉంటాయి. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే కండరం లేకపోతే మనం ముద్ద మింగలేము, ఊపిరి పీల్చుకోనూ లేము! ఆ కండరాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అమైసో యాసిడ్లు కావాలి. ఈ అమైసో యాసిడ్ల ద్వారానే మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్స్) తయారవుతాయి. కండరాలకు బలాన్నిస్తాయి. అందుకే చాలామంది కండరాల కోసం ప్రత్యేకించి ప్రోటీన్ పొదులు తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఆ అవసరమే లేదు అంటున్నాయి ఈ మార్గదర్శకాలు. పైగా ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్స్ వల్ల కిడ్నీ దెబ్బతినడం లాంటి తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నాయి. కండరాల బలం కోసం... మంచి ఆహారానికి తగిన వ్యాయామం తోడైతే చాలంటున్నాయీ నివేదికలు. శరీర కదలికలు లేనివారు ఎంత ప్రోటీన్ తీసుకున్నా ఉపయోగం లేదు. వారిలో మజిల్



కాయగూరలు, పండ్లు ఎందుకని!

కాయగూరలు, పండ్లు మనకు కావల్సిన శక్తిని సమృద్ధిగా అందిస్తాయని తెలిసిందే. వీటితో పాటు మైక్రో న్యూట్రియంట్స్, ఫైబర్ న్యూట్రియంట్స్ని కూడా ఇస్తాయి. మన శరీరానికి చిన్న మొత్తంలో అవసరమయ్యే పదార్థాలే మైక్రో న్యూట్రియంట్స్. ఐరన్, బి12, జింక్ లాంటివన్నీ వీటిలోకి వస్తాయి. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల వీటిని మనం సప్లిమెంట్ల రూపంలో తీసుకునే దుస్థితిలో ఉన్నాం. ఇక ఫైబర్ న్యూట్రియంట్స్ మన రోగనిరోధక శక్తికి కీలకం. చాలా పండ్లు, కూరలు ఆ రంగులో ఉండటానికి కారణం వాటిలో ఉండే ఫైబర్ న్యూట్రియంట్స్ (ఉదాహరణకు క్యారెట్లో ఉండే కెరోటినాయిడ్స్). అందుకే అన్ని రంగుల్లో ఉండే పండ్లు, కూరలను తీసుకోమని సూచిస్తుంటారు. వీటిలో ఉండే పీచులు ప్రీబయాటిక్స్లాగా పనిచేసి జీర్ణవ్యవస్థకు ప్రాణమిస్తాయి. తాజాగా, స్థానికంగా దొరికే కూరలు, పండ్లు... ఏ కాలంలో దొరికేవి ఆ కాలంలో తీసుకుంటూ ఉండాలి. కూరగాయల్ని కేవలం అన్నంతోపాటే తీసుకోవాలని లేదు. పచ్చిగా, సలాడ్లా, రైతాలా లేదా ఉడికించి... ఇలా రకరకాలుగా తినగలిగితే వాటిలోని పోషకాలు ఎక్కువగా లభిస్తాయి.

బరువు తగ్గాలంటే ఇవి చేయాలి...

- ఉప్పు, చక్కెర, బిస్కెట్ల లాంటి రిఫైన్డ్ పదార్థాలు, కూల్ డ్రింక్లు, ప్యాకెజ్డ్ ఫుడ్ తదితర అనారోగ్యకర ఆహారం నుంచి దూరంగా జరగడం.
- కొవ్వు కంటే పోషకాలు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు, పప్పుల వంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం.
- రెడ్ మీట్ బదులు చేపలు, వేపుళ్ల బదులు ఉడికించిన కూరలు, ఆకలి తీరేందుకు చిరుతిళ్ల బదులు పప్పులు, కూల్ డ్రింక్స్ బదులు హెర్బల్ టీ... ఇలా అనారోగ్యకరమైన ప్రతి వంటకానికీ, పదార్థానికీ ప్రత్యామ్నాయం పాటించడం.
- అన్నింటికీ మించి వ్యాయామం తప్పనిసరి. అది జిమ్ కావచ్చు, క్రీడలు కావచ్చు, నడక కావచ్చు... ఏది కుదరకపోతే యోగా అయినా చేయవచ్చు.

