

దానికెంత సమయం?

ఆరోగ్యంగా ఉండాలనే ఆశ ఉంటే అలవాట్లను మార్చుకునే పని మొదలుపెట్టాలి. అలవాట్లు మార్చుకోవాలంటే ఆహారం పట్ల, అవసరాల పట్ల అవగాహన ఉండాలి. ఎప్పుడు తినాలి? ఎంత తినాలి? తెలుసుకున్నట్టుగానే.. తింటే అరగడానికి ఎంత సమయం పడుతుందో కూడా అవగాహన ఉండాలి. లేకుంటే తిన్నది ఖర్చు కాకముందే మళ్లీ తింటే అరగదు. తిన్నదీ ఒంటబట్టదు. హాయిగా నిద్రపట్టాలన్నా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా మితంగా తినాలి. ఆయా పదార్థాలు జీర్ణమయ్యే కనీస సమయాలు వివరాలివి. ఈ లెక్కల ఆధారంగా చిక్కుల్లేకుండా ఆరగింపు సేవలో తరించండి.



వండిన కూరలు

40 నిమిషాలు సంక్లిష్టమైన ఆహారాన్ని జీర్ణమయ్యే ఎంజైముల సహకారంతో సరళమైన ఆహారంగా మారుస్తుంది. కూరగాయలను ఉడికించడం వల్ల ఇలాంటి మార్పు కొంత జరుగుతుంది. పచ్చి కూరగాయల కంటే ఉడికించిన కూరగాయలు తొందరగా జీర్ణమవుతాయి.

పచ్చి కూరగాయలు

30 నుంచి 40 నిమిషాలు కార్బోహైడ్రేట్లతోపాటు విటమిన్లు, ఖనిజ పోషకాలు కూరగాయల్లో అధికంగా ఉంటాయి. వీలొత్పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా కూరగాయల నుంచి లభిస్తాయి. కొవ్వులు అతిస్వల్పంగా ఉంటాయి. 100 గ్రాముల కూరగాయల్లో 0.2 గ్రాముల కొవ్వు ఉంటుంది. కాబట్టి తేలికగా, తొందరగా జీర్ణమవుతుంది.

చేపలు

45 నుంచి 60 నిమిషాలు సాధారణంగా మాంసాహారం అంటే అధికంగా కొవ్వు ఉండేవని భావిస్తాం. కానీ, చేపల్లో కొవ్వులు తక్కువగా ఉంటాయి. వంద గ్రాముల చేప మాంసంలో 12 గ్రాముల కొవ్వు ఉంటుంది. డ్రైఫ్రూట్స్ లో ఉండే కొవ్వుల కంటే ఇది తక్కువ. అందుకే ఇతర మాంసాహార పదార్థాల కన్నా ఇది తేలికగా జీర్ణమవుతుంది.

120 నిమిషాలు

పాలలో 4-5 శాతం కొవ్వులు ఉంటాయి. అలాగే 4-5.5 శాతం మాంసకృత్తులు ఉంటాయి. పాలలో లాక్టోజీన్ జీర్ణం చేయడానికి జీర్ణాశయంలోని ఎంజైములు ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటాయి. కాబట్టి పాలు జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. పాలతో తయారుచేసిన తక్కువ కొవ్వు ఉండే జున్ను, వెన్న తీసిన పాలు, మిల్క్ షెన్డ్రీమ్లు జీర్ణం కావడానికి గంట నుంచి సమయం పడుతుంది.

పాలు

గుడ్డు



30 నిమిషాలు గుడ్డు తేలికైన ఆహారమే! ఇందులోని తెల్లసొన మాత్రమే తీసుకుంటే అరగంటలో జీర్ణం అవుతుంది. గుడ్డు మొత్తం తిన్నారనుకోండి ఇంకో పదిహేను నిమిషాలు ఎక్కువ సమయం పడుతుంది.

పండ్లు



15-20 నిమిషాలు నీటి శాతం అధికంగా ఉండి, కొవ్వులు అతి స్వల్పంగా ఉండటం వల్ల పండ్లు వేగంగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిలో ఉండే ఎంజైములు జీర్ణక్రియను మరింత వేగవంతం చేస్తాయి.

మాంసం (రెడ్ మీట్)

3-4 గంటలు మాంసంలో కొవ్వుల తోపాటు మాంసకృత్తులు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది.



నట్స్ (డ్రైఫ్రూట్స్)

180 నిమిషాలు ఇవి సూక్ష్మ పోషకాల గనులు. విటమిన్లు, ఖనిజ పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. 100 గ్రాముల నట్స్ లో 54 గ్రాముల కొవ్వులు, 21 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉంటాయి.



మంచినీళ్లు

మంచినీళ్లలో పోషకాలు ఉండవు. కాబట్టి జీర్ణరసాలతో కూడిన జీర్ణక్రియ కూడా అవసరం లేదు. అందువల్ల తాగిన నీళ్లు తాగినట్లే జీర్ణాశయం నుంచి పేగుల్లోకి జారుకుంటాయి.

ఆలుగడ్డలు

90-120 నిమిషాలు ఆలుగడ్డల్లో పిండి పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎంజైములకు అంత తొందరగా లొంగవు. ఆలుగడ్డతో వండిన ఆహార పదార్థాలు నిదానంగా జీర్ణం అవుతాయి.