నములుతూ కనిపిస్తారు. తినే పదార్థం ఏమిటనే అంశంపైన వాళ్లకు పెద్దగా పట్టింపు ఉండదు.

కానీ, ఎవరైనా తాము తినే పదార్థాన్ని ఎంచుకోవటంలోనూ, దాన్ని సరిగ్గా తినటంలోనూ ఓ పద్ధతిని, మర్యాదని పాటిస్తే ఆరోగ్యానికి పూచీ లభిస్తుంది.

ఎంత తింటున్నామనే కంటే ఏం తింటున్నామనేది ముఖ్యం. ఇది నిపుణులు మనకు చేస్తున్న సూచన కాదు. హెచ్చరిక! కొంతమంది జీవించటానికి తింటే, తినటం కోసమే జీవించే వాళ్లు ఉన్నారు. కొంతమంది ఏది తిన్నా బాగా ఇష్టంగా తింటారు. దాంతో అది వారికి బాగా వంటపడుతుంది. రకరకాల హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లతో మార్కెట్లో కొత్త కొత్త రుచులు ప్రవేశిస్తున్నాయి. ఇందులో ఆరోగ్యానికి మేలుచేసే వాటికంటే రకరకాల మసాలాలతో కూడి ఆరోగ్యానికి చేటు చేసేవే ఎక్కువ. ఈ మధ్య కాలంలో యూట్యూబర్లు రకరకాల ఆహార పదార్థాలపై విశ్లేషణలు చేస్తూ ప్రజల జిహ్వాకు సవాలు విసురుతున్నారు.

### చిన్న చిన్న భోజనాలు

శరీరం సమతుల్యంగా ఉండటానికి అందులో కార్బొహైడ్రేట్లు, కొవ్వులు, ప్రొటీన్లు, మినరల్స్, లవణాలు, విటమిన్లు అనే ఐదు భాగాలు సరైన మొత్తంలో ఉండాలి. ఒక వ్యక్తి ఎంత ఆహారం తీసుకోవాలనేది ఆ వ్యక్తి బరువు, ఎత్తు, జెండర్, అతను చేసే పనిపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. శారీరక శ్రమ చేసేవాళ్లు కొంచెం అధికంగా ఆహారం తీసుకుంటారు. సాధారణమైన అంచనాల ప్రకారం రోజూ పురుషులు 2,500 క్యాలరీలు, స్త్రీలు 2,000 క్యాలరీలు, పిల్లలు 1200 నుంచి 1400 క్యాలరీల ఆహారం తీసుకోవాలి. ఒకేసారి భారీగా తినటం కంటే చిన్న చిన్న భోజనాలు రోజులో ఎక్కువసార్లు తినటం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు పెరగకుండా ఉంటుంది. అలాగే మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనాల మధ్య ఆరుగంటల విరామం ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇలా చేయటం వల్ల ఆహారం జీర్ణం కావటానికి తగినంత సమయం దొరుకుతుంది.

### సంప్రదాయ విధానాలు

గతంలో ఆహారం తినటానికి అరటి ఆకులను, తామర ఆకులను, మోదుగు ఆకులను వాడేవాళ్లు. ఈ ఆకుల్లో తినటం వల్ల అవి పరోక్షంగా లాలాజాలాన్ని ఉత్పత్తి చేసేవి. ఫలితంగా జీర్ణక్రియ వృద్ధి అయ్యేది. అలాగే ఇప్పటి మాదిరిగా డైనింగ్ టేబుల్ మీద కూర్చుని భోజనం చేయటం ఉండేది కాదు. అందరూ హాయిగా నేల మీద కూర్చుని భోజనం చేసేవాళ్లు. దీనివల్ల పొట్టలో మూడింట రెండు వంతుల భాగం వంగుతుంది.

ఫలితంగా మన ఉదరం నాలుగు లీటర్ల నీటిని తనలో ఇముడ్చుకోగలుగుతుంది. ఉష్ణగతికశాస్త్రం.. అంటే లా ఆఫ్ థెర్మోడైనమిక్స్ ఇక్కడ పనిచేస్తుంది. అది అద్భుతాలను చేస్తుంది. దానివల్ల కొవ్వు దూరమవుతుంది. ఊబకాయం తగ్గుతుంది. కాబట్టి, పద్మాసనం వేసుకుని భోజనం చేయాలి.

### ఏడు తెల్లటి పదార్థాలకు దూరం

రకరకాల కాయగూరలతో ఆహారాన్ని రంగుల మయంగా చేసుకోవాలి. అన్నట్టు ఏడు రకాలైన తెల్లటి పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మనం దూరం పెట్టాల్సిన ఆ ఏడు తెల్లటి పదార్థాలు ఏవంటే.. చక్కెర, ఉప్పు, పాస్తా, మైదా, చక్కెరలు జోడించిన పాల పదార్థాలు, బాగా మరపట్టిన బియ్యం, ఆలుగడ్డ చిప్స్. ప్రముఖ క్రీడాకారులు, సినిమా నటులు, ఇతర సెలెబ్రిటీలు ఎక్కువ కార్బొహైడ్రేట్లు కలిగిన పాలిష్డ్ బియ్యానికి దూరంగా ఉంటారు. ఉదాహరణకు ప్రముఖ క్రికెటర్ విరాట్ కోహ్లీ ఎక్కువగా కూరగాయలు, కినోవా, పాలకూర ఉన్న ఆహారం తింటాడు. ఉడికించి, ఆవిరిలో వండిన మిరియాలపొడి, ఉప్పు, నిమ్మరసంతో కూడిన ఆహారం ఎక్కువగా తింటాడు.

### మొలకలు మంచివేనా?

గోధుమలు, మక్కజొన్న, రాగి, ఇతర రకాల పప్పులు, తృణధాన్యాలు, బార్లీ, పెసర, శనగ, పల్లీ, బఠానీ, సోయాబీన్ వంటి వాటిని మొలకలుగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఆల్ఫాల్ఫాను మొలకలన్నిటిలో రారాజుగా చెప్పుకోవచ్చు. ఇందులో అత్యధికస్థాయిలో ఖనిజాలు, ఎ, బి, సి, ఇ, కె విటమిన్లు, అమైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. మొలకలు తయారు చేసుకోవడం చాలా సులువైన ప్రక్రియ. మనం ఎంచుకున్న గింజలను శుభ్రమైన నీరున్న పాత్రలో నానబెట్టాలి. తగినంత గాలి పోయే విధంగా ఏర్పాటుచేసి మూతపెట్టాలి. దాదాపు 8 నుంచి 12 గంటల తర్వాత, నీటిని మొత్తం తొలగించాలి. అంతే మొలకలు సిద్ధం. పోషక విలువలు యథాతథంగా అందాలంటే మొలకలను పచ్చిగానే తీసుకోవాలి.

### రోజుల్లో కిలోలు కరుగుతాయా?

పదిహేను రోజుల్లో 2 నుంచి 5 కిలోల బరువు తగ్గే చిట్కా ఉంది. 'ఇది శాస్త్రీయమా? ఆయుర్వేదం లేదా అలోపతి వైద్యవిధానాలు సిఫారసు చేశాయా?' అనే ప్రశ్నలు తలెత్తడం సహజం. అయితే, దీని వెనక ప్రాచీన భారతీయ సంప్రదాయ రుజువులు ఉన్నాయి. కొన్ని తరాల వారు దాన్ని ఆచరించి మంచి ఫలితాలను అందుకున్నారు. అవసరమైన వాళ్లు ప్రయత్నించి చూడొచ్చు. ప్రకృతి మనకు 32 దంతాల అమరికను ఊరకే ఇవ్వలేదు. కానీ, మనం దాని ప్రయోజనాన్ని విస్మరిస్తున్నాం. జంతువులా ఆహారాన్ని గబుక్కున మింగేస్తున్నాం. దానివల్ల అది అరగటానికి ఎక్కువ శక్తిని వెచ్చిస్తున్నాం. జంతువులకు నెమరువేసుకునే వెసులుబాటు ఉంది. మనుషులకు ఆ సౌలభ్యం లేదు. కానీ ఆహారాన్ని బాగా నమిలి తింటే అది బరువు తగ్గటానికి ఉపకరించే ప్రక్రియగా మారుతుంది. మీరు నోట్లో పెట్టుకునే ప్రతి ముద్దనూ దవడలకు రెండు వైపులకీ తీసికెళ్లి 32 సార్లు నమలాలి. ఆ తర్వాతే ఆహారాన్ని ఒక్క గుటకలో మింగేయాలి.

## ఊబకాయం తగ్గించుకోవచ్చా?

మనం తినే ఆహారంపైన పరిమితి విధించుకునే సందర్భంలో మన మనసు దానికి అంగీకరించదు. అయితే, మన బుద్ధి పూర్తిగా సహకరించకపోతే మనం పనీ చేయలేం. అందుకే చాలామంది బరువు తగ్గినట్టే తగ్గి మళ్లీ పెరుగుతారు. కొన్ని సందర్భాల్లో మునుపటి కంటే ఎక్కువ కొవ్వు వాళ్లలో చేరుతుంది. అందుకే మనస్ఫూర్తిగా ఆహార నియంత్రణ పాటించటానికి సిద్ధం కావాలి. డైటింగ్ చేస్తున్న సమయంలో మనసులో ఆయా ఆహారపదార్థాల గురించిన చింతనను పక్కన పెట్టాలి. అప్పుడే ఆశించిన ఫలితాలు వస్తాయని గుర్తించాలి.

## ఎలాంటివి తినాలి?

గతంలో అతిథులను ఇంటికి ఆహ్వానించినప్పుడు వారికి షడ్రసోపేతమైన విందు ఇచ్చామని చెప్పుకొనేవారు. అంటే, షడ్రుచులతో కూడిన భోజనం వారికి అందించారని దీని అర్థం. అసలు షడ్రుచులు అంటే ఏమిటి? తీపి (మధురం), పులుపు (ఆమ్లం), ఉప్పు (లవణం), కారం (కటువు), చేదు (తిక్తం), వగరు (కషాయం). తరతరాలుగా ఆయుర్వేద నిపుణులు పోషకవిలువలను కాపాడుకునేలా ఆహారపదార్థాలను స్వీకరించాలని, జీర్ణప్రక్రియని ఉత్తేజపరిచేలా శిక్షణ ఇవ్వాలని చెబుతూ వస్తున్నారు. అందుకు వారంలో కనీసం ఒక రోజైనా మీ భోజనంలో ఈ ఆరు రుచులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఈ ఆరు రుచులు అదనంగా ఉండే వాత, కఫ, పిత్తాలను తొలగించటానికి పరిష్కారం చూపుతాయి. ప్రతి మనిషి శరీరం వాత, కఫ, పిత్తాల సమాహారం. కాబట్టి, మీ శరీర తత్వానికి అనుగుణంగా ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవాలి.