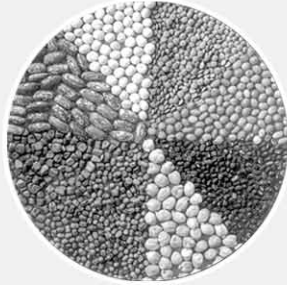


సరైన పోషకాహారంతో ఆరోగ్యానికి భద్రత



టి. స్వర్ణలతాదేవి, డా. జి. కృష్ణారెడ్డి.

కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం, డాటూకూరు, కడప.

'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం' అన్నారు పెద్దలు. ఆరోగ్యం మన పోషణ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. కాబట్టి మనం ఏమి తీసుకుంటే ఆరోగ్యంగా ఉంటామో తెలుసుకుందాం. మనం తీసుకోనే ఆహారంలో వివిధ రకాల పోషకాలున్నాయి. ఆ పోషకాల అవసరం వివిధ జీవిత దశల్లో వివిధ రకాలుగా ఉంటుంది. కాబట్టి మన జీవిత దశను బట్టి ఆహార ఎంపిక జరిగితే ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (W.H.O.) ప్రకారం ఆరోగ్యం అంటే జబ్బు లేకుండా ఉండటమే కాదు. మానసిక, సాంఘిక సామర్థ్యత కలిగి ఉండడం. ఈ విధంగా ఉండాలంటే సమతుల్యత చాలా ముఖ్యం. మనం తినే ఆహార పదార్థాలను మొత్తం మూడు విభాగాలుగా విభజించవచ్చు.

- ★ **శరీర నిర్మాణానికి, పెరుగుదలకు ఉపయోగపడేవి:** పప్పులు, పప్పు దినుసులు, గుడ్లు, పాలు, మాంసాహారం, పెరుగు, నూనె గింజలు.
- ★ **శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఆహార పదార్థాలు:** ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, చక్కెర, బెల్లం, తేనె, నెయ్యి, నూనె, డాల్డా.
- ★ **శరీర రక్షణకు ఉపయోగపడే ఆహార పదార్థాలు:** ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు

ఏదానికి ఎంత తీసుకోవాలి అనేది వ్యక్తి వయస్సును బట్టి, లింగ భేదాన్ని బట్టి, వారి పనిని బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది. వయస్సు పెరిగేకొద్దీ ఆహార అవసరాలు పెరుగుతాయి. ఉదా: పుట్టిన బిడ్డ సంవత్సరానికే బరువు రెండింతలవుతుంది. ఈ పెరుగుదల 18 సంవత్సరాల వరకు ఉంటుంది. కాబట్టి పోషకాల అవసరం దానికి తగ్గట్టు పెరుగుతుంది. ఆ తర్వాత చేసే పనిని బట్టి, వయస్సును బట్టి అవసరాలలో మార్పులు చేసుకోవాలి. అధిక బరువు రాకుండా చూసుకోవాలి. వృద్ధాప్యంలో అవసరాలు మరింత మారుతాయి. ఎందుకంటే పని నుంచి

విశ్రాంతి, BMR తగ్గిపోవడం వల్ల రోజుకు కావాల్సిన శక్తి కూడా తగ్గుతుంది. మనకు రోజుకు కావాల్సిన శక్తిలో 75 శాతం ధాన్యాలు, ధాన్యపు గింజల నుంచి తీసుకోవాలి. ధాన్యాలు, ఉప్పుడు బియ్యం, మాల్ట్ల నుంచి ఎక్కువ శక్తి, మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి. ప్రతిరోజు ఒకే ధాన్యానికి బదులుగా రెండు ధాన్యాలు వాడడం మంచిది. ఉదా|| బియ్యం, గోధుమలు; బియ్యం, రాగులు; సజ్జలు, బియ్యం; జొన్నలు, బియ్యం, గోధుమలు, రాగులు, సజ్జలు, జొన్నల పిండి వాడేటప్పుడు దానిని జల్లెడ పట్టుకుండా ఉంటే దానిలోని పీచు ఉపయోగపడుతుంది. తక్కువగా పాలిషింగ్ చేయడం వల్ల పోషకాలు నష్టపోకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

పోషకం	పురుషులు (చేసే పని)			స్త్రీలు (చేసే పని)		
	తేలిక పాటి	ఒక మోస్తరు	కాయ కష్టం	తేలిక పాటి	ఒక మోస్తరు	కాయ కష్టం
శక్తి (కిలో/కేలరీలు)	2425	2875	3800	1875	2225	2925
మాంసకృత్తులు (గ్రా.)	60	60	60	50	50	50
కార్బియం (మి.గ్రా.)	400	400	400	400	400	400
ఐరన్ (మి.గ్రా.)	28	28	28	30	30	30
విటమిన్-ఎ (మై. సె.గ్రా.)	600	600	600	600	600	600
థైయమిను (మి.గ్రా.)	1.2	1.4	1.6	0.9	1.1	1.2
రైబోఫ్లేవిన్ (మి.గ్రా.)	1.4	1.6	1.9	1.1	1.3	1.5
నియాసిన్ (మి.గ్రా.)	16	18	21	12	14	16
విటమిన్-సి (మి.గ్రా.)	40	40	40	40	40	40
ఫోలిక్ ఆమ్లం (మై. సె.గ్రా.)	100	100	100	100	100	100
విటమిన్-బి 12 (మై. సె.గ్రా.)	1	1	1	1	1	1

* **ఆరోగ్యానికి ధాన్యపు గింజలు అవసరం:**
 రోజుకు 300-400 గ్రా. ధాన్యాలు అవసరమవుతాయి. ప్రతి పూట ధాన్యాలు, పప్పు దినుసులు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన మాంసకృత్తులు మొత్తం అందుతాయి. కనీసం 4 భాగాల ధాన్యాలకు, 1 భాగం పప్పు దినుసులు వాడితే శరీర నిర్మాణానికి, పెరుగుదలకు, రక్షణకు అవసరమైన మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి. రోజుకు 50-75 గ్రా. పప్పు దినుసులు వాడాలి. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు ఎంతైనా వాడవచ్చు. ఆకుకూరలు లేదా పండ్లు రోజుకు కనీసం ఒక్కసారైనా తీసుకోవాలి. రెండు కప్పుల కూరగాయలు రెండు పూటలా వాడాలి. రోజుకు కనీసం ఒక పండ్లన్నా ఉంటే మనకు అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలను పొంది, శరీర రక్షణ పొందవచ్చు. స్థానికంగా పండే పండ్లు, ఆయా రుతువుల్లో దొరికే పండ్లు చవక కాబట్టి ఆహారంలో తీసుకోవచ్చు. బొప్పాయి, జామ, రేగుపండు, నిమ్మకాయ, కమలాపండు, చీరీపండ్లు ఎంతైనా తినొచ్చు. వ్యక్తిగతంగా అలర్జి ఉన్నవారు ఆ పండును మాత్రం తీసుకోకూడదు. పళ్ల రసాల కంటే పండు మొత్తం మేలు. పండ్లు,

కూరగాయల్లో ఉన్న పీచు మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి, అధిక బరువును అదుపులో ఉంచడానికి ఉపయోగపడుతుంది. వీటిలో ఉన్న ఫైబర్ న్యూట్రియంట్స్, ఆంటీ ఆక్సిడెంట్లు జబ్బులు రాకుండా కాపాడతాయి. వీటికి తక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తుంటారు. కానీ వీటిని ఆహారంతో ప్రతిరోజు తీసుకుంటే ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

*** కాల్షియం ప్రాముఖ్యత:**

ఎముకలు, నరాలు కండరాల పుష్టికి కాల్షియం ఎంతో అవసరం. **రోజుకు 400 మి.గ్రా. ఒక మినిషికి అవసరం.** ఈ కాల్షియం పాలు, పాలతో చేసిన ఆహార పదార్థాలైన పెరుగు, జున్ను, మజ్జిగ వంటి వాటిలో బాగా ఉంటుంది. కనీసం 1 లేదా 2 గ్లాసులు పాలు లేదా పెరుగు ఆహారంలో చేర్చాలి. కనీసం 100 మి. లీ.ను ఏదో ఒక రూపంలో తీసుకోవాలి. కావాలైన కాల్షియం పొందాలంటే రాగులు, ఆకు కూరలు కూడా ముఖ్యమైనవే. రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు మొలకెత్తించి, నీడలో ఆరబెట్టి పొడిచేసి, తగినంత నీరు చేర్చి ఉడకబెట్టి గంజి చేసుకొని తాగితే ఎముకలకు తగినంత బలం వస్తుంది. దీనిని రోజుకు ఒకటి/రెండు సార్లు తీసుకోవాలి. ఆహారంలో తగినంత కాల్షియం లేకపోతే ఎముకలు గుల్లబారిపోయి, పెళుసుగా తయారై విరిగిపోవడం, వంగిపోవడం, నరాల బలహీనత, కండరాలు పట్టేయడం వంటివి జరుగుతాయి. ముఖ్యంగా బహిష్టు ఆగిపోయిన స్త్రీలలో ఈ లోపం ఎక్కువగా చూస్తుంటారు. కాబట్టి కాల్షియం ఉన్న ఆహార పదార్థాల ఎంపిక ద్వారా ఈ లోపాన్ని కొంతవరకు నివారించవచ్చు.

80-90 శాతం స్త్రీలలో సాధారణంగా కనిపించే పోషకాహార లోపం రక్తహీనత, యుక్త వయస్సుకు వచ్చిన అమ్మాయిలు, తల్లులు తరచూ దీని బారిన పడుతుంటారు. దీని నివారణకు ఆకుకూరలు, గుడ్లు, పాలు, మాంసాహారం-ముఖ్యంగా లివర్, పండ్లు, అటుకులు, బొరుగులు ఆహారంతో తీసుకోవాలి. ఈ లోపం వల్ల పని సామర్థ్యం తగ్గి, ఉత్పాదకత తగ్గిపోతుంది. కనుక ఈ లోపాన్ని నివారించడానికి పైన చెప్పిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఈ లోపం వచ్చిన మహిళలు వీటితోపాటు ఐరన్-ఫోలేట్ మాత్రలను వాడాలి.

పోషకం	పురుషులు (చేసే పని)			స్త్రీలు (చేసే పని)		
	తేలిక పాటి	ఒక మోస్తరు	కాయ కష్టం	తేలిక పాటి	ఒక మోస్తరు	కాయ కష్టం
గింజ ధాన్యాలు/ చిరుధాన్యాలు (గ్రా.)	420	480	690	300	360	480
పప్పులు (గ్రా.)	60	90	90	60	75	90
పాలు (మి.లీ.)	300	300	300	300	300	300
దుంపలు, గడ్డలు (గ్రా.)	200	200	200	100	100	200
ఆకు కూరలు (గ్రా.)	100	100	100	100	100	100
ఇతర కూరగాయలు (గ్రా.)	100	100	100	100	100	100
పండ్లు (గ్రా.)	100	100	100	100	100	100
చక్కెర (గ్రా.)	25	40	55	20	25	45
నూనెలు (గ్రా.)	20	35	55	20	30	40

* మాంసాహారులకు 30 గ్రా. పప్పు దినుసులు బదులు, 50 గ్రా. మాంసం/గుడ్డు/ చేప/ కోడి మాంసం ఇవ్వవచ్చు.

20-30 గ్రా. మించి నూనెలు వాడరాదు. ఒకే వంట నూనె వాడే బదులు రెండు రకాలు కలిపి వాడడం మంచిది. నెయ్యి, వెన్న, డాల్డా వాడకం పండగలకే పరిమితం. రిఫైన్డ్ నూనెలు వాడితే ఆరోగ్యానికి మంచిది. రోజుకు చక్కెర, బెల్లం 20 గ్రా. మించి వాడనవసరం లేదు.

ఇక మాంసాహారం విషయానికొస్తే వారానికి రెండుసార్లు కోడిగుడ్డు చేర్చు

కోవచ్చు. అధిక బరువు, షుగర్, గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు, గుడ్డులోని పచ్చ సొస తినకుండా, తెల్లసొస మాత్రం తీసుకుంటే మంచిది. పెరిగే పిల్లలు, యుక్త వయస్సులో ఉండేవారు, గర్భిణీలు, పాలిచ్చే తల్లులు మాత్రం మొత్తం తినొచ్చు. మిగతా మాంసాహారానికొస్తే చర్మం తీసేసిన కోడిమాంసం, లేత పొట్టలు మాంసం (కొవ్వులేనిది) వారానికి ఒకసారి వాడొచ్చు. చేపలు మాత్రం వారానికి మూడు సార్లైనా వాడవచ్చు. చేపలు గుండెను కాపాడడానికి ఎంతో ఉపయోగకరం. ప్రతిరోజు కూరగాయలతో సలాడ్, భోజనంతో పాటు తీసుకుంటే చాలా మంచిది. దీని తయారీకి క్యారెట్, బీట్ రూట్, క్యాబేజి, ముల్లంగి, కీరకాయ ముక్కలను వాడవచ్చు.

ఇక నూనెలో వేయించిన కూరగాయలకు బదులు ఉడకబెట్టిన కూరగాయలైతేనే మంచిది. ప్రతి భోజనంలోను మూడు గ్రూపుల్లోని ఆహార పదార్థాల ఎంపిక చేసుకొంటే మంచిది. ఒక్కొక్క ఆహారం నుంచి ఎంతెంత కేలరీలు సమతుల్యహారంలో పిండి పదార్థాలు 7 భాగాలైతే, 1 భాగం మాంసకృత్తులు, 2 భాగాలు కొవ్వులు ఉండాలి. మొలకెత్తిన ధాన్యాలు బాగా పుష్టికరమైనవి. అవి తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. ముఖ్యంగా చిక్కుడుజాతి విత్తనాల్లో పోషక విలువలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వాటిని ప్రతిరోజు మనం తినే ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. బెకరి పుడ్స్, పాస్ పుడ్స్, శీతల పానీయాలు, స్వీట్స్ తీసుకోవడం వల్ల అనవసరపు, అధిక శక్తి వస్తుంది. కాబట్టి వీటిని అవసరమైన మేరకు మాత్రమే తీసుకొంటే మంచిది.

వంటకం	ఒక వడ్డనకు పరిమాణం	శక్తి (కీలో/కేలరీలు)
అన్నం	1 కప్పు	170
పుల్కా	1 కప్పు	80
పరాటా	1 కప్పు	150
పూరి	1 కప్పు	100
బ్రెడ్	2 స్లైస్లు	170
ఉప్పా	1 కప్పు	270
ఇడ్లీ	2	150
డోసె	1	125
కిచిడి	1 కప్పు	200
సాంబార్	1 కప్పు	110
కూర	1 కప్పు	70
గుడ్డు (ఉడికించిన)	1	160
ఆమ్లెట్	1	160
మాంసం కూర	3/4 కప్పు	260
కోడికూర	3/4 కప్పు	240
చేప కట్టెట్	2	190
బజ్జి/పకోడి	8 ముక్కలు	280
వడలు	2	140
మసాలాదోసె	1	200
అలుబోండా	2	200
సమోసా	1	200
కొబ్బరి/పల్లి/సవ్వలు	1 టేబుల్ స్పూన్	120
మైసూర్ పాకా	2 ముక్కలు	400
చిక్లీ	2 ముక్కలు	290
హల్వా	1/2 కప్పు	320
ఐస్ క్రీమ్	1/2 కప్పు	200

ఉదయం	: కాఫీ/టీ/ పాలు 1 కప్పు, రాగి గంజి - 1 గ్లాసు
ఫలహారం	: రాగి సంగటి (1 ముద్ద), చపాతి 2/ ఇడ్లీలు 4/ డోసెలు 3/జొన్నరొట్టెలు 2/ ఉప్పా 2 కప్పులు/ పొంగలి 2 కప్పులు ఏదేని కూరగాయతో తాళింపు 1 కప్పు/చట్నీ 1/2 కప్పు
మధ్యాహ్న భోజనం	: రాగి సంగటి 1 ముద్ద/అన్నం 2 కప్పులు, పప్పుకూర - 1 కప్పు, కాయగూర - 1 కప్పు, రసం - 1 కప్పు, మజ్జిగ - 1 కప్పు, ఏదేని ఒక పండు
సాయంకాలం	: టీ/ కాఫీ - 1 కప్పు, ఉడకబెట్టిన గింజలు 1 కప్పు/మొలకెత్తిన గింజలు 1 కప్పు/ బోండాలు 3/ వడలు 2
రాత్రి భోజనం	: చపాతి 1/ అన్నం 1 1/2 కప్పు/ ఆకు కూర పప్పు 1 కప్పు/ కూరగాయ 1 కప్పు, మజ్జిగ 1 కప్పు, పండు 1