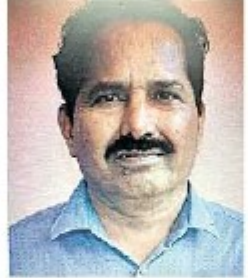


రక్షించేది సూక్ష్మ పోషకాలే!



'ఈనాడు'తో జాతీయ పోషకాహార సంస్థ సీనియర్ శాస్త్రవేత్త డా.ఎ.లక్ష్మయ్య

మన చుట్టూ విష వలయం. తప్పించుకునే దారి లేదు. ఎదుర్కోవడమే మనముందున్న మార్గం. కరోనా మహమ్మారిని జయించడానికి శరీరాన్ని ఓ ఆయుధంగా మార్చుకోవాలి. దాన్ని శక్తి సంపన్నం చేసుకోవాలి. అందుకు మంచి ఆహారమే మార్గం. ఏది మంచి ఆహారం? వైరస్ తో పోరాడాలంటే ఏం తినాలి..? తదితర అంశాలపై జాతీయ పోషకాహార సంస్థ (ఎన్ఐఎన్) సీనియర్ శాస్త్రవేత్త డా.ఎ.లక్ష్మయ్యతో 'ఈనాడు' ముఖాముఖి.



? కరోనా విజృంభిస్తున్న ఈ సమయంలో మన ఆహార ప్రణాళిక ఎలా ఉండాలి?

కరోనా, ఇతర కాలానుగుణ అంటువ్యాధుల బారినపడకుండా ఉండాలంటే రోగ నిరోధకశక్తిని పెంపొందించే ఆహారం చాలా ముఖ్యం. ఆస్పం, పప్పు, కూరతో ముగించవలసింది.. 8 రకాల పదార్థాలు మన భోజనంలో భాగం కావాలి. రోజువారీ ఆహారంలో 350 గ్రాముల కూరగా

యలు, ఆకుకూరలు, 150 గ్రాముల పండ్లు, 90 గ్రాముల పప్పులు లేదా మాంసాహారం, 30 గ్రాముల ఎండు పండ్లు, గింజలు, 27 గ్రాముల నూనెలు, బియ్యం, గోధుమలతో పాటు చిరు దాన్యాలు 240 గ్రాములు, పాలు లేదా పెరుగు 300 మిల్లీ లీటర్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

? వైరస్ బారినపడిన సమయంలో ఏం తినాలి?

వైరస్ శరీరంలో ఉన్నప్పుడు దాన్ని ఎదుర్కోడానికి సంపూర్ణమైన శక్తి అవసరం. ఆహారంలో టీ సెల్, బీ సెల్ పోషకాలుండేలా చూసుకోవాలి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమెగా 3, విటమిన్ డి, విటమిన్ సి, ఐరన్, కాపర్, జింక్ ఎక్కువ ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఆకుకూరలు, పప్పు దినుసులు, పండ్ల ద్వారా శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమకూరుతాయి.

కాపర్, జింక్, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఐనిజాలు ఎండు పండ్ల ద్వారా అందుతాయి. అయితే ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటే కొవ్వు పుస్తుంది. అందుకే ఎండు పండ్లు రోజుకు 8-10 గ్రాములు తినొచ్చు. పప్పులు, మాంసం, చేపల ద్వారా కావాల్సిన శక్తి సమకూరుతుంది. వైరస్ నుంచి బయటపడిన తర్వాత కూడా కొద్ది రోజులు ఇదే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

? మనం తీసుకునే ఏ ఆహారం ద్వారా ఏ సూక్ష్మపోషకాలు మనకు సమకూరుతాయి?

బొప్పాయి, జామ, ఆపిల్, ద్రాక్ష, మామిడి ఇలా కాలానుగుణంగా అందుబాటులో ఉండే పండ్లు తింటే ఎ, బి, సి విటమిన్లు శరీరానికి అందుతాయి.

- నారింజ, నిమ్మ, బల్లాయి, ఉసిరి, ఎరుపు క్యాప్సికమ్ ద్వారా సి విటమిన్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఇది ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది.
- తాజా ఆకుకూరల్లో సి, ఇ విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉండడమే కాకుండా.. ఎక్కువ పీచు పదార్థం లభిస్తుంది. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో పాటు శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, లవణాలు, ఖనిజాలు అందుతాయి.
- పెరుగు శరీరానికి అవసరమైన బ్యాలక్టీరియాను అభివృద్ధి చేస్తుంది. తాజాదనాన్నిస్తుంది.
- కొమ్ము సెనగలు, పెసలు, మినుములు, ఉలవలు, చిక్కుడు గింజల ద్వారా పోషకాలతో పాటు ఐరన్, జింక్ సమకూరుతుంది.
- కొర్రలు, రాగులు, నల్లలు, జొన్నలు తదితర చిరుదాన్యాలు (మిల్లెట్స్) ద్వారా సూక్ష్మ పోషకాలు సమృద్ధిగా అందుతాయి.
- మాంసాహారంలేక.. చికెన్, మటన్ ద్వారా ఐరన్, జింక్, అమైనో ఆమ్లాలు పొందవచ్చు.
- చేపల ద్వారా పోషక పదార్థాలతో పాటు ఎ, ఇ విటమిన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. శరీరానికి మంచి చేసే కొవ్వులు, ఓమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అందుతాయి.

? ఈ సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తినకూడదు? అరేగ్యాన్ని ఎలా కాపాడుకోవాలి?

ప్యాక్ చేసిన ఆహారంతో పాటు నిల్వ ఉన్న ఆహారానికి దూరంగా ఉండడం మంచిది. పిల్లలు, బర్లర్లు వంటి వాటి జోలికి వెళ్లొద్దు. వీటిలో కొవ్వుతో పాటు ఉప్పు, చక్కెర శాతాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పోషకాలు తక్కువగా ఉండడమే కాకుండా విటమిన్లు, ఖనిజాలు, లవణాలు అశివించిన మేర ఉండవు.

- మాంసం, గుడ్లు తీసుకుంటే ఎలాంటి హాని లేదు. కానీ అవి పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఒకసారి వండిన వాటిని మళ్లీ మళ్లీ వేడి చేసుకుని తినరాదు.
- రోజూ 30 గ్రాముల నూనెకంటే ఎక్కువ తీసుకోవద్దు. అది కూడా రెండు రకాల నూనెలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. 5 గ్రాముల ఉప్పు కంటే ఎక్కువ తీసుకోవద్దు. చక్కెర శరీరానికి ఎలాంటి పోషకాలు ఇవ్వదు కాబట్టి కొద్ది మొత్తంలోనే తీసుకోవాలి.
- పొడవును బట్టి.. బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ 18.5 కంటే తక్కువ ఉండరాదు. అలాగే 25 శాతం కంటే ఎక్కువ ఉండకుండా జాగ్రత్త పడాలి.
- వ్యాయామం, యోగాతో ఒత్తిడి దూరమవుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. తగిన మోతాదులో నీరు తాగితే శరీరం పొడిబారకుండా ఉంటుంది.

- ఈనాడు, హైదరాబాద్