



□□□□ □□□□ □□□□□□□□

காலையில் சாப்பிடும் உணவை எக்காரணம் கொண்டும் தவிர்க்கவே கூடாது; எட்டு அல்லது பத்து மணி நேரம் இடைவெளிக்கு பின், உடலுக்கு "பெட்ரோலாக" தவேபைப்படும் உணவு அது.

காலை உணவு முறையை "பிரகே பாஸ்ட்" என்று கூறுவர். "பாஸ்ட்"டலை (உண்ணாதிருத்தலை) "பிரகே" (துண்டிப்பது) பண்ணுவது என்று அர்த்தம். முதல் நாள் இரவு சாப்பிட்டபின், தங்கி எழுந்திருக்கும் போது, பல மணி நேரம், சாப்பிடாமல் உடல் இயங்குகிறது. அதனால் அதற்கு, சத்துக்கள் தவேபைபடுகிறது.

காலையில் சாப்பிடாமல், மதிய உணவு சாப்பிடலாம் என்று எண்ணுவது சரியல்ல. பத்து மணி நேரத்தையும் தாண்டி பட்டினி போடுவது, உடலில் உள்ள முக்கிய சத்துக்கள் குறைபாடு ஏற்படக் காரணமாகி விடும்.

□□□□ □□□□□□□□□□□□ ?

காலையில் எழுந்தவுடன் காபி, பால் போன்ற பானங்கள் சாப்பிட்டு விட்டு, உணவு அல்லது சிற்றுண்டி சாப்பிடுவோர் பலர் உள்ளனர். சிலர், காலையில், மூலம் உணவு சாப்பிட்டு விட்டு, மதியம் சாதாரண அளவில் சாப்பிட்டு, இரவு பின்பு சாப்பிடுகின்றனர்.

ஆனால், காலை உணவை தவிர்ப்போரும் உண்டு. இவர்களுக்கு தான் பாதிப்பு வரும். கூறிப்பாக, வீட்டு, ஆபீஸ் வலை பாரக்கும் பணிகளுக்கு காலை உணவு மிக

முக்கியம் . அதை தவிர்த்தால் , அவர்களுக்கு பல கோளாறுகள் வர வாய்ப்பு அதிகம் .

0000 00000000

உடலுக்கு தவேபைப்படும் சத்துக்களை தருவது தான் உணவு. கார்போனற்றது உடல் . கார்ட்டு ஓடபெட்ரோல் தவேபைபடுவது போல, உடல் சிறப்பாக இயங்க எரிசக்தி தவே. அந்த எரிசக்தியை தருவது சத்துக்கள் தான் . அந்த சத்துக்களை நாம் உணவில் இருந்து தான் பெற வேண்டும் . காலை உணவு சாப்பிட்டால் , அது சிறுநீரணுண்டியாக இருந்தாலும் , உணவாக இருந்தாலும் , உடலுக்கு முழு எரிபொருளை தருகிறது. சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்துதவும் , மயக்கம் , சோர்வு , தலைவலி, மட்டும் பாதிப்பு வராமல் இருக்கவும் , காலை உணவு மிக முக்கியம் .

0000000000 000000 :

பெண்களுக்கு இரும்புச்சத்து மிக முக்கியம் , நாம் சாப்பிடும் உணவு மட்டும் அது கிடத்தால் , மனது மற்றும் உடல் ரீதியாக திடத்தன்மை ஏற்படுகிறது. காலை உணவில் , மக்காச்சோள உணவை சேர்த்துக்கொள்ளலாம் . "கார்பிளிகேஸ்" போன்ற பாக்டெட் உணவுகளை பின்பற்றினால் , இரும்புச்சத்து கிடைக்கும் . இந்தியாவில் , 90 சதவீத பெண்கள் , இரும்புச்சத்து குறைபாட்டுடன் உள்ளனர் . அவர்களுக்கு காலை உணவு கைகொடுக்கும் மக்காச்சோளம் உட்பட தானிய வகை உணவுகள் மிக நல்லது . உடலுக்கும் , மட்டும் வலுவை தரும் .

0000000000 0000000000 :

காலை உணவு சாப்பிட்டு வந்தால் , உடல் எடை சீராக இருக்கும் . அதனால் , "ஸலிம்" மை தடையாற்றும் பாதுகாத்து வரலாம் . ஆனால் , பலரும் காலை உணவை தவிர்த்தால் "ஸலிம்" மாக முடியும் என்று நின்கைகின்றனர் . இது தவறு . காலை உணவை தவிர்த்தால் , மதிய வேளையில் அதிகமாக சாப்பிட துண்டிப்படுகிறது . அதனால் எந்த உணவாக இருந்தாலும் , அதிகமாக சாப்பிட்டு கொலஸ்ட்ரால் ஏறியும் விடுகிறது . காலை உணவில் , புரோட்டீனும் , நார்ச்சத்தும் அதிகம் தவே. அப்படிப்பட்ட தானிய வகை உணவை சேர்த்துக்கொள்ளலாம் . இதில் எரிசக்தியை வெளிப்படுத்தும் வடைட்டமின் "பி" ஆன்டி ஆக்சிடென்டாக உள்ள வடைட்டமின் ஏ மற்றும் சி ஆகியவை உள்ளன .

00000 0000000000 :

காலவை உணவவை தடொடர்ந்து சாப்பிட்டும் வந்தால், நீண்ட நாள் வாழலாம். அதற்கறேப்ப, உடலுக்கு தவேயான அனதைத்துச் சத்துக்களும் கிடதைத்துவிடுகின்றன. பாக்கெட், உணவு வகைகள், இப்போது கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட நிலையில் விற்பனை செய்யப்படுகின்றன. சிற்றுண்டியாகவும் சாப்பிடலாம், சாப்பாடாகவும் காலவை உணவவை சாப்பிடலாம்.

000 0000 0000 ?

காலவை உணவில் பலவகை உண்டு. தானிய வகை சத்துக்களாக சமதைத்து சிற்றுண்டியாக சாப்பிட்டாலும், மூழு உணவாக சாப்பிட்டாலும் நல்லது தான். ஆனால், மூதல் நாள் சமதைத்ததை மறுநாள் பயன்படுத்துவது கப்டாது. அதனால், உடலுக்கு சத்துக்கள் கிடக்காது. மூழு அளவில் சத்துக்கள் நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும்.

000000000 00000 :

காலவை உணவில் எல்லா சத்துக்களும் இருக்க வேண்டுமானால், தானிய வகை உணவு, பானங்கள், யோகர்ட், பால் உணவு போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உணவுடன் பழங்களையும் சேர்த்துக் கொண்டால், உடலுக்கு இன்னும் நல்லது. காலவை உணவவை சாப்பிட்டவுடன், ஓய்வு எடுப்பது தவறான பழக்கம். வலையைக் குப்போகாத பணிகள் என்றால், காலாறு நடக்கலாம்; ஏதாவது வலையில் இறங்கலாம். வலையைக் குப்போவோராக இருந்தால் பிரச்சனை இல்லை. ஆனால், உட்கார்ந்தபடி பல மணி நேரம் ஓரே வலையைச் செய்யக் கூடாது. உடலை இயக்கும் வண்ணம் அரமணிக் கு ஒரு முறை நடக்க வேண்டும்; குறைந்தபட்சம் நாற்ற காலியை விட்டு எழுந்திருக்க வேண்டும்.

0000000000000000 :

சிலர் காலவை சிற்றுண்டி சாப்பிடுவர்; சிலர் மூழு உணவு சாப்பிடுவர். ஓவ்வொருவருக்கும் இது மாறுபடும். ஆனால், இந்த பழக்கத்தை திடீரென மாற்றக் கூடாது. மாற்றினால், உடலுக்கு பாதிப்பு தான் அதிகம்.

நன்றி: ஆயுர்வதேம & சித்த மருத்துவம்.