

ఆహారం- ఆరోగ్యం



Disclaimer: we collected these articles from Internet part of Social Awareness Campaign, we are thankful to the creators. We use for non-profit, free education purpose only. To know more, please visit: www.freegurukul.org

జీవన విధానం

మారుకుంటే సరి...!

Disclaimer: we collected these articles from Internet part of Social Awareness Campaign, we are thankful to the creators. We use for non-profit, free education purpose only. To know more, please visit: www.freegurukul.org

ఇన్ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ అంటే ఏమిటి? దీనికి ఆహారంతో సంబంధం ఉందా? ఉంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

- జ్యోతి, విజయవాడ

ఇన్ఫ్లమేషన్ అంటే మంట లేదా వాపు అనొచ్చు. అయితే ఇది మనం జనరల్ గా తీసుకుంటే మంట కాదు. అలాగే మనకు కనిపించే వాపు కూడా కాదు. ఉదాహరణకు దెబ్బ తగిలితే దాని చుట్టూ వాపు వస్తుంది. బరువుగా ఉంటుంది. వాపు తగ్గిన తర్వాత తేలికపడుతుంది. ఇదే విధంగా మన శరీరంలో జరిగే రసాయనిక మార్పులు, ఒత్తిడి వల్ల శరీరం ఇన్ఫ్లమేషన్ కు గురవుతుంటుంది. మధుమేహం, స్థూలకాయం ఇన్ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ ఆని చెప్పొచ్చు.

ప్రస్తుత జీవనవిధానం వల్ల వ్రతి ఒక్కరు ఇన్ఫ్లమేషన్ బారిన పడుతుంటారు. మన వ్యక్తిగత ఆరోగ్యాన్ని బట్టి తట్టు కునే శక్తి ఏర్పడుతుంది. ఇన్ఫ్లమేటరీ కండిషన్స్ నుంచి బయటపడాలంటే మూడు సూత్రాలు తప్పకుండా పాటించాలి.

● ఆహారంలో ప్రీబయోటిక్స్, ప్రోబయోటిక్స్ తప్పనిసరిగా ఉండాలి. కూరగాయలు, చిరుధాన్యాలు, తృణధాన్యాలు ప్రీబయోటిక్స్ లాగా పనిచేస్తాయి. అంటే

వీటిలో ఉన్న ఫైబర్ మంచి బ్యాక్టీరియా తయారు కావడానికి తోడ్పడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ అంటే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇవి పెరుగు, పులిసిన ఆహార పదార్థాలు ఉదాహరణకు ఇడ్లీ, దోశ, బ్రెడ్ మొదలైనవాటిలో ఉంటాయి. ఇక మనం ప్రతిరోజూ ఉపయోగించే పసుపు, అల్లం, మసాలా దినుసులు అద్భుతమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ ఏజెంట్లు.

● నేటి జీవన విధానంలో అందరూ కోల్పోతున్నది మంచి నిద్ర. నిద్ర తగ్గడం, సరైన సమయంలో నిద్రపోకుండా ఉండటం ఇన్ఫ్లమేషన్ ని అధికం చేస్తుంది. దాంతో బరువు పెరుగుతారు. మధుమేహం రావొచ్చు. అందుకే నిద్రను సరైన సమయానికి అప్యోనించాలి.

● మూడోది అతిముఖ్యమైనది వ్యాయామం. వ్యాయామం వల్ల హార్మోన్స్ (ఫీల్ గుడ్ ఫ్యాక్టర్స్) విడుదలయ్యి శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది.

అందుకే చక్కటి ఆహారం, సరైన సమయంలో నిద్ర, తగినంతగా వ్యాయామం ఆరోగ్యానికి మంచి ఫార్ములా. మరో విషయం ఏమిటంటే ఇన్ఫ్లమేషన్ తగ్గితే యంగ్ గా ఉంటారు.

● **డాక్టర్ బి. జానకి,**
 న్యూటీషనిస్ట్
 drjanakibadugu@gmail.com

