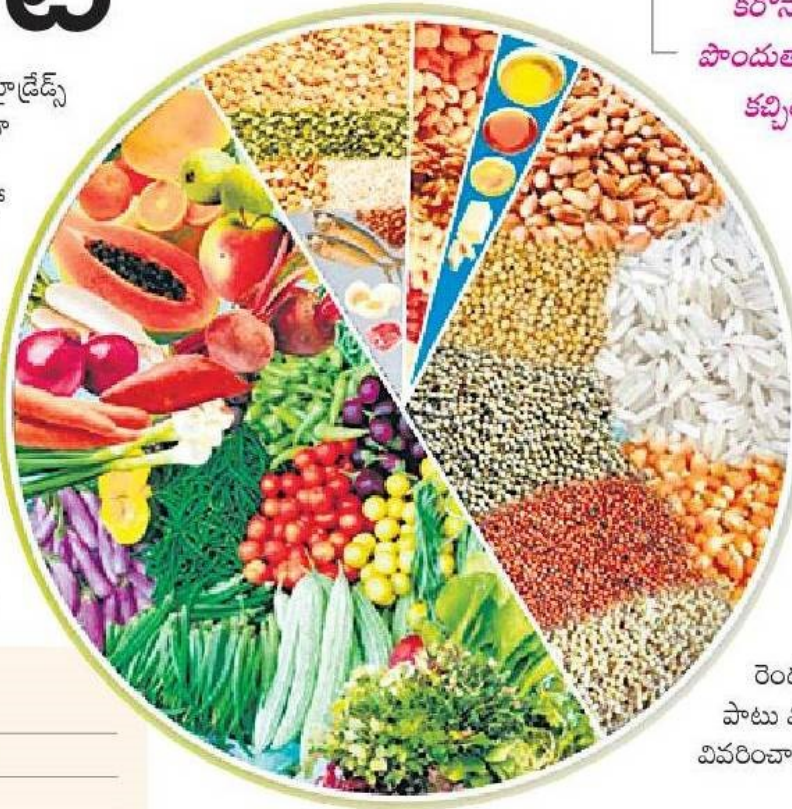


పళ్లెంలో అష్టాహారం!

- సమపాళ్లలో పదార్థాలుండాలి
- తాజా, వేడి ఆహారమే తినాలి
- పాలు, గుడ్లు కచ్చితంగా ఉండాలి
- బాదాం, ఖాజులోనే కాదు..
పప్పుల్లోనూ బోలెడు ప్రోటీన్లు
- మధ్యతరగతికీ అందుబాటులో..
- ఆహార నిపుణుల సూచన

90 శాతం మంది ప్రజలు కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న ఆహారపదార్థాలను అధికంగా తీసుకుంటారని జాతీయ ఆహార సంస్థ (ఎన్ఐఎన్) అధ్యయనంలో తేలింది. ఇప్పటికైనా అధిక మోతాదు కార్బోహైడ్రేట్స్ కు స్వస్తి పలికి ప్రోటీన్లు, విటామిన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ప్రతిరోజు మనం తినే ఆహారంలో డైటరీ డైవర్సిటీ పాటించాలని, శరీరానికి అవసరమైన కనీస ఆహార పదార్థాలు ఉండేలా సూచుకోవా

హైదరాబాద్, మే 9 (నమస్తే తెలంగాణ): తినే ఆహారంలో కనీసం 8 రకాల ఆహార పదార్థాలు ఉండాలంటున్నారు ఆహార నిపుణులు. మన వద్ద



ఇప్పటి వరకు ఎలా తిన్నా, ఏం తినకపోయినా నడిచింది. కానీ ఇకపై అలా కాదు. మనం ఎంత మంచిగా తింటే అంత ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉంటే కరోనా మహమ్మారి నుంచి అంత రక్షణ పొందుతాం. అందుకే మనం తినే పళ్లెంలో కచ్చితంగా 8 రకాల ఆహార పదార్థాలు ఉండేలా చూసుకోవాలని ఆహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్స్ ను తగ్గించి అధికంగా ప్రోటీన్లు, విటామిన్లు గల ఆహారం తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. భారీగా ఖర్చు చేసే అవసరం లేకుండానే దిగువ, మధ్యతరగతి కుటుంబాలూ మంచి ఆహారం తీసుకోవచ్చని పేర్కొంటున్నారు.

రెండు గుడ్లు తినడం మంచిదని, వీటితో పాటు విటామిన్ ఏ, సీ పండ్లను తినాలని వివరించారు.

ఇందులో కనీసం 8 రకాలు..

1	సీరియల్స్ అండ్ మిల్లెట్స్	రైస్, గోధుమలు, జొన్నలు, రాగులు
2	వల్నెస్ అండ్ లెగ్యూమ్స్	అన్ని రకాల పప్పు దినుసులు
3	గ్రీన్ లీఫ్ వెజిటబుల్స్	ఆకు కూరలు
4	ఆదర్ వెజిటబుల్స్	వంకాయ, బీరకాయ, బెండకాయ, టమాట ఇతర కూరగాయలు
5	రూట్స్ అండ్ ట్యూబర్స్	క్యారెట్, అలుగడ్డ, బీటరూట్ లాంటి దుంపజాతి కూరగాయలు
6	ఫ్యాట్స్ అండ్ ఆయిల్స్	ఏదో ఒక రకమైన ఆయిల్ ఉపయోగించాలి
7	ప్రోటెిన్	మసాలా దినుసులు
8	నట్ అండ్ ఆయిల్ సీడ్స్	కొబ్బరి, వేరుశనగ, ఇతర ఆయిల్ సీడ్స్
9	మిల్క్ అండ్ మిల్క్ ప్రొడక్ట్స్	పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ
10	ఘగర్ ఐటమ్స్	-
11	సీ ఫ్రుట్స్ అండ్ మీట్	ఫిష్, చికెన్, మటన్
12	సి, ఏ విటామిన్ ఫూడ్స్	-

లని చెప్పన్నారు. పేద, మధ్య తరగతి, ధనిక అన్న తేడా లేకుండా ఉన్న బడ్జెట్ లోనే ప్రణాళికతో మంచి ఆహారం తీసుకోవచ్చని చెప్పన్నారు. బాదం.. పిస్తా.. మటన్ లాంటివి అక్కరలేకుండానే ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే పప్పులు తినవచ్చని తెలిపారు. ఆకు కూరలు, పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ తీసుకోవాలని వెల్లడించారు. తినే ఆహారం వీలైనంతవరకు వేడిగా ఉండేలా చూసుకోవాలని నిపుణులు పేర్కొన్నారు, ప్రతి రోజు కచ్చితంగా

8 రకాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి

ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఎంత మంచి ఆహారం తీసుకుంటే అంత మంచిది. అలా అని ఎక్కువగా ఖర్చు పెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. మనకు సహజంగా లభించే పప్పులు, ఆకు కూరలు, పాలను ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే సరిపోతుంది. ప్రతిరోజు మనం తినే ఆహారంలో 8 రకాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

- లక్ష్మయ్య, ఎన్ఐఎన్ శాస్త్రవేత్త