

Healthy Tips 100

மனிதனின் இயக்கத்துக்கு எரிபொருள், உணவு. அது வெறும் ஆற்றல் தருவது மட்டுமல்லாது, அதன் சுவை மனதுக்கு மகிழ்ச்சியை, புத்துணர்ச்சியைத் தருகிறது.

சமையல் எப்படி ஒரு கலையோ... அதேபோல சாப்பிடுவதும் ஒரு கலைதான். எதை, எவ்வளவு, எப்படி, எந்தப் பொழுதில் சாப்பிடலாம், சாப்பிடக் கூடாது என, உணவு பற்றிய 'ஓஸ் அண்ட் டோன்ட்ஸ்'-ஐ வரும் பக்கங்களில் பரிமாறியுள்ளோம்.

சுவையங்கள்!

வெஜிடேரியனில், நீங்கள் எந்த வகை?!!!!!!!!!!!!

1. வெஜிடேரியன்களை மூன்று விதமாகப் பிரிப்பார்கள். லாக்டோ ஓவோ வெஜிடேரியன்கள் (Lacto-ovo-vegetarian)... இவர்கள் சிக்கன், மட்டன், மீன் எல்லாம் சாப்பிட மாட்டார்கள். ஆனால்... முட்டையும் பாலும் சேர்த்துக் கொள்வார்கள். லாக்டோ வெஜிடேரியன்கள் (Lacto vegetarian)... இவர்கள் இறைச்சிக்கும் முட்டைக்கும் நோ சொல்வார்கள். ஆனால், பால் மட்டும் சேர்த்துக் கொள்வார்கள். வேகன்ஸ் (Vegans)... இவர்கள் அக்மார்க் வெஜிடேரியன்கள்.

2. வெஜிடேரியன்களின் உணவு, முழு தானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள், விதைகள், உலர் பருப்புகள் (Nuts) எனும் வரிசையில் இருக்க வேண்டும். அதாவது தானியம் அதிகம், நட்ஸ் ரொம்ப ரொம்ப கம்மி எனும் வரிசையில்.

3. லெகூம்ஸ் (Legumes) சாப்பிடலாம். 'அதென்னடா லெகூம்ஸ்?' என குழம்ப வேண்டாம். உலர்ந்த பீன்ஸ் பருப்புகளைத்தான் அப்படி அழைக்கிறார்கள். மிகவும் ஆரோக்கியமான சைவ உணவு இது.

4. ஒவ்வொரு கலர் காய்கறியிலும் ஒவ்வொரு வகையான சத்து உண்டு. அதுவும் அடர் நிறங்களை வாங்குவது அதிக பயனளிக்கும். எனவே, நிறக் காய்கறிகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.

5. பழங்களில் இருக்கும் இனிப்பு, அளவோடு சாப்பிட்டால் தீங்கு விளைவிக்காது. ஆனால், அதனுடன் சர்க்கரை, செயற்கை வண்ணங்கள் எல்லாம் சேர்த்தால் அது உடலுக்குத் தீயதாகி விடும். எனவே, பழங்கள் சாப்பிடுங்கள்... பழச்சாறை தவிருங்கள்.

6. கடைகளில் கிடைக்கும் ரெடிமேட் சூப்புகளை ஒதுக்கி, வீட்டிலேயே காய்கறி சூப் செய்து சாப்பிடுங்கள்.

ஃபாஸ்ட் ஃபுட், ஜங்க் ஃபுட்... நோ நோ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

7. இப்போதெல்லாம் ஃபாஸ்ட் ஃபுட் மற்றும் வெளிநாட்டு இறக்குமதிக் கடைகளில் எண்ணெயில் பொரித்த நொறுக்குத் தீனிகளோடு சீஸ், பட்டரைத் தொட்டுச் சாப்பிடுவது மிகப் பிரபலமாக இருக்கிறது. ஆனால், இந்த சீஸ், பட்டர் போன்றவை சிக்கனுடன் ஒப்பிட்டால்... சுமார் பத்து மடங்கு அதிக கொழுப்பு உடையவை. இது உடல் எடை அதிகரிக்கவும், கேன்சர் போன்ற நோய்கள் வந்து குடியேறவும் காரணமாகிவிடும். எனவே, தவிர்க்க வேண்டியது அவசியம்.

8. குழந்தைகள் பீட்ஸா கேட்டு அடம் பிடிக்கிறார்களா? தவிர்க்க முடியாத அந்த சந்தர்ப்பத்தில், 'தின் கிரஸ்ட் பீட்ஸா'-வை தேர்ந்தெடுங்கள். எக்ஸ்ட்ரா சீஸ், அது, இது... என சிக்கலைப் பெரிதாக்கி விடாதீர்கள்.

9. சதா குளிர்பானங்களையே குடித்துக் கொண்டிருப்பவர்கள், மாபெரும் ஆபத்தை விலைக்கு வாங்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். செயற்கை நிறமி, இனிப்பு, எக்கச்சக்க கலோரி என குளிர் பானங்கள் உடலுக்கு சர்வ நிச்சயமாக சிக்கல் உண்டாக்குபவை. 'ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்' எனும் எலும்புச் சிதைவு, பற்சிதைவு, உடல்பருமன் அதிகரித்தல், இதய நோய் என பல நோய்களை இது அழைத்து வரும்.

10. இப்போது இன்ஸ்டன்ட் நூடுல்ஸ் குழந்தைகளைக் குறி வைத்து விற்கப்படுகிறது. ஆனால், நூடுல்ஸ் ஆரோக்கியமான உணவு கிடையாது. ஒரு நாள் ஒரு மனிதனுக்குத் தேவை 1,200 மில்லி கிராம் சோடியம் மட்டுமே. ஆனால், சில வகை நூடுல்ஸ்களில் 1,560 முதல் 3,000 மில்லி கிராம் வரை சோடியம் இருக்கிறது. கூடவே, இதிலிருக்கும் 'மோனோசோசியம் குளுடமேட்' எனும்

பொருள், அல்ஸீமர் போன்ற மாபெரும் நோய்களுக்கு வாசலைத் திறந்துவிடக்கூடும் என எச்சரிக்கிறது எஃப்.டி.ஏ (FDA-Food and Drug Administration).

11. சில வகை சாக்லேட்களைச் சாப்பிட்டாலே போதும்... வேறு உணவே தேவை-- யில்லை என்று நினைத்து அடிமையாகிவிடாதீர்கள். அவற்றில் சில வைட்ட--மின்கள் இருந்தாலும், அவையும் அதிக இனிப்பு சாக்லேட் போலதான். எனவே ஐஸ்கிரீம், சாக்லேட்... இவற்றையெல்லாம் ஆசைப்பட்டால் எப்போதேனும் சுவைக்கலாமே, தவிர அடிக்கடி சாப்பிடக் கூடாது.

எடை குறைய வேண்டுமா?!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

12. நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள். கலோரியே இல்லாத ஒரே பானம் அதுதான். தண்ணீர் குடிக்க போரடித்தால் மோர், இளநீர், தர்பூசணி என மாறி மாறி சாப்பிடலாம்.

13. காலை உணவுக்கு அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் சாப்பிடுங்கள். ஓட்ஸ் சாப்பிடலாம். சப்பாத்தி, இட்லி, உப்புமா போன்றவையும் நல்ல சாய்ஸ்.

14. போரடிக்கும்போது சாப்பிடுவதற்கு பக்கத்திலேயே ஒரு பிஸ்கட், சிப்ஸ், ஸ்நாக் பாக்கெட் வைத்திருக்க வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக நல்ல திராட்சை பழம் நூறு கிராம் வைத்திருங்கள். நூறு கிராம் திராட்சையில் வெறும் 70 கலோரிதான் உண்டு. அதற்காக அதை அதிகமாக விழுங்கவும் வேண்டாம். காரணம், அதில் சுகர் அதிகம்.

15. தக்காளி, கேரட், பீட்டூட், முட்டைகோஸ், குடமிளகாய், சைனா கோஸ் (Lettuce) வெள்ளரிக்காய் போன்றவற்றை சேர்த்து, சாலட் செய்து சாப்பிடுங்கள். கொஞ்சம் தயிர், அல்லது லெமன் சாறு தெளிக்கலாம். இதை வைத்து சாண்ட்விச் செய்து சாப்பிட்டால் பசியும் பறந்து போகும். முக்கியமான விஷயம்... சாலட்டில் பட்டர், சீஸ் என வேறு சமாசாரங்களைத் தடவாதீர்கள்.

16. முளைவிட்ட தானியங்களை அதிகம் சாப்பிடலாம். உடலுக்கு உடனடி சக்தி தருவதில் இவை சிறப்பானவை. பீன்ஸ் விதைகள், பச்சைப் பட்டாணி போன்றவை சிறந்தது.

17. தயிர் நல்லதுதான். ஆனால், அது அதிக கொழுப்பு-பில்லாத பாலிலிருந்து தயாரானதாக இருப்பது முக்கியம். கொழுப்பு நீக்கிய பாலை வாங்கி, அதில் தயிர் உண்டாக்கிச் சாப்பிடுங்கள். அது புரோட்டீன், வைட்டமின், கால்சியம் என பல நன்மைகள் நிறைந்தாக இருக்கும்.

கவனம்... இவை கேன்சர் தரும் உணவுகள்!!!!!!!!!!!!!!

18. சிவப்பு இறைச்சிகளை ஒதுக்குங்கள். அவை ஆகவே ஆகாது. தவிர்க்க முடியாத சூழலில் கொஞ்சம் போல் சாப்பிட்டுவிட்டு, நகர்ந்துவிடுங்கள்.

19. சர்க்கரையை முடிந்த மட்டும் குறையுங்கள். அதிலும் வெள்ளை சர்க்கரை (சீனி) என்றால் வேண்டவே வேண்டாம்.

20. அதிக உப்புள்ள ஊறுகாயை நாக்கில் வைத்து சுர்ரென ரசிப்பவர்கள் உஷார். அது வயிற்றில் கேன்சரை தாரை வார்த்துவிடக் கூடும்.

21. வறுவறு, மொறுமொறு வகையறாக்கள், 'டிரான்ஸ்' கொழுப்பு உடையவை. இவற்றை எப்போதேனும் சுவைக்கலாமே தவிர, சாப்பிட்டுக் கொண்டே திரியக் கூடாது. அது ஆபத்தை விரும்பி அழைப்பது போலாகி-விடும்.

குறித்துக் கொள்ளுங்கள்... இவை கேன்சரை தடுக்கும் உணவுகள்!!!!!!!!!!!!!!

22. புரோக்கோலி, காலிஃப்ளவர், முட்டைகோஸ் போன்றவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இவை உடலின் செல்களைப் பாதுகாக்கும். கேன்சர் வரும் வாய்ப்பையும் குறைக்கும்.

23. தக்காளி, கேன்சர் வராமல் தடுக்கும் ஒரு நல்ல உணவு. குறிப்பாக நுரையீரல், வயிறு, தோல், புரோஸ்டேட் சுரப்பி, கிட்னி போன்ற இடங்களில் கேன்சர் வராமல் இது தடுக்கும். இத்துடன் ஆப்ரிகாட், கொய்யா, தர்பூசணி, பப்பாளிப்பழம், கறுப்பு திராட்சை இவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

24. பூண்டு பற்றி நமக்குத் தெரியாததில்லை. ஆனால், அது கேன்சரையும் எதிர்க்கும் என்பது அதன் சிறப்பம்சம். பிளட் பிரஷனரைக் குறைப்பதிலும் பூண்டு உதவுகிறது.

25. ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் உணவுகளை அதிகம் உண்பது முக்கியம். பூசணி, கேரட், அடர் நிற காய்கறிகள் போன்றவற்றை உணவில் சேர்க்கலாம். ஆலிவ் ஆயிலையும் கொஞ்சம்போல் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.
26. மிளகு, கேன்சருக்கு எதிரி. காரமான பெப்பர் உடலின் கொழுப்பைக் கரைப்பதில் கில்லாடி. பெப்பரில் உள்ள 'கேப்ஸைசின்' இந்த வேலையைச் செய்கிறது.
27. கேன்சரை எதிர்க்கும் ஒரு நல்ல உணவு... காளான். உடலின் கொலஸ்ட்ராலையும் இது குறைக்கிறது. ஒரு காலத்தில் காளான் நமது கலாசார உணவு. இப்போது பிளாஸ்டிக் கவர்களில் பெரிய கடைகளில் மட்டுமே கிடைக்கிறது.
- தாம்பத்ய வாழ்க்கைக்கு கைகொடுக்கும் உணவுகள்!!!!!!!!!!!!!!
28. இன்றைய அவசர உலகில் மன அழுத்தமும், அலுவல் அழுத்தமும் பெரும்பாலான தம்பதியினரின் தாம்பத்ய வாழ்க்கையைக் காலியாக்கி விடுகிறது. இந்த அவசர யுகத்தில் கூட சரியான உணவுகள் உண்டால், உடலின் ஆரோக்கியமும், பாலியல் ஈடுபாடும் குறைவின்றி இருக்கும். அதற்கு முதல் வேலையாக 'கெஃபீன்' (Caffeine) பொருட்களை ஒதுக்குங்கள். இது தாம்பத்ய ஆர்வத்தைக் குறைத்துவிடும். டீ, காபி போன்றவற்றில் இந்த கெஃபீன் அதிகம் உள்ளது என்பது, குறிப்பிடத்தக்கது.
29. வைட்டமின்-ஏ, இதற்கு ரொம்ப முக்கியம். இது உடலிலுள்ள எப்பிதீலியல் திசுக்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு உத்தரவாதம் தருகிறது. லிவர், முட்டை, சீஸ், பட்டர், கேரட்... இவற்றில் வைட்டமின்-ஏ அதிகம் உண்டு. இவற்றை அளவோடு உண்ண வேண்டியது அவசியம்.
30. வைட்டமின் சி, ஆண்களுக்கு நல்ல உணவு. தினமும் 500 முதல் 1,000 மில்லி கிராம் வரை வைட்டமின்-சி உடலில் சேர்ந்தால் உயிரணுக்கள் வலிமையடையும். திராட்சை, பெப்பர், ஸ்ட்ராபெரி, சிட்ரஸ் நிரம்பியுள்ள எலுமிச்சை போன்ற பழங்கள் வைட்டமின்-சி நிறைந்தவை.
31. ஸிங்க் சத்து, தாம்பத்யத்தின் ஹீரோ! உணவில் இதைச் சேர்த்துக் கொண்டால், பெண்களுக்கு தாம்பத்ய ஆர்வம் அதிகரிக்கும். ஆண்களுக்கு உயிரணுக்குள் வலிமையாகும். உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகும். சரி, கடல் சிப்பி சாப்பிடுவீர்களா? அப்படியானால் கவலையே இல்லை. ஸிங்க் அதிகம் உள்ள ஒரு உணவு சிப்பி. சிப்பி என்றால் உவ்வேவா? கவலையில்லை சம்பா அரிசி, நல்ல பச்சை நிற கீரைகள், முழுக் கோதுமை பிரெட்... இவற்றிலெல்லாம் கூட ஸிங்க் சத்து உள்ளது.
32. 'சொலீனியம்' எனும் பொருள், பெண்களின் கரு முட்டை வளர்ச்சிக்கும், ஆண்களின் உயிரணு வளர்ச்சிக்கும் நல்லது. அதிக கொழுப்பற்ற இறைச்சி, சம்பா அரிசி, ஓட்ஸ், முட்டை, வால்நட், முழு கோதுமை... இவற்றிலெல்லாம் இந்த சொலீனியம் உண்டு.
33. மாங்கனீஸ் சத்து, உடலின் ஆஸ்ட்ரோஜின் (Estrogen) சுரப்புக்கு நல்லது. குறிப்பாக, பெண்களின் தாய்மைப்பேறை இது ஊக்குவிக்கும். மாங்கனீஸ் குறைந்தால், குழந்தை பெறும் வாய்ப்பும் குறையத் துவங்கும். கீரை, முழு கோதுமை, அன்னாசிப் பழம், பீன்ஸ், பட்டாணி, முந்திரி... இவற்றிலெல்லாம் மாங்கனீஸ் சத்து உண்டு.
34. லினோலிக் ஆசிட், ஆண்கள் ஸ்பெஷல். குறிப்பாக குழந்தையின்மைக்குக் காரணம் உயிர் அணுக்கள் என்றால், லினோலிக் ஆசிட் நிரம்பிய உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் பலன் கிடைக்கும். முந்திரி, தூரியகாந்தி எண்ணெய், ஆலிவ் ஆயில், சோயா ஆயில் போன்றவற்றில் இது அதிக அளவில் இருக்கிறது.
35. 'ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்ஸ்' உணவில் அதிக அளவு இருந்தால், தாம்பத்ய வாழ்வின் திருப்தி நிலைக்கு பயன்படும். பழங்கள், காய்கறிகள் போன்றவற்றில் இவை அதிக அளவில் உண்டு. வெங்காயம், பூண்டு, கேரட், இஞ்சி, காய்ந்த முந்திரி போன்றவை உணவில் இருந்தால் தாம்பத்ய வாழ்க்கை சுகமாகும்.
- எலுமிச்சையை சாதாரணமா நினைக்காதீங்க!!!!!!!!!!!!!!
36. சில பொருட்கள் நமக்கு மிக எளிதாகக் கிடைக்கும். அதனாலேயே அதன் பயன்களை நாம் பெரிதாகக் கண்டு கொள்வதில்லை. அப்படிப்பட்ட பொருட்களில் முதலிடம் இந்த எலுமிச்சைக்கு.

இது ஒரு ரத்த சுத்திகரிப்பு ஆசாமி. எலுமிச்சைப் பழச்சாறை அருந்தி வந்தால் உடலிலுள்ள நச்சுத் தன்மைகள் வெளியேறும்.

37. எலுமிச்சைப் பழச்சாறை 'லிவர் டானிக்' என்பார்கள். லிவரின் செயல்பாட்டை முறைப்படுத்தும். இளஞ்சூடான தண்ணீரில் கலந்து குடித்தால் அஜீரணக் கோளாறுகளெல்லாம் போய்விடும். குமட்டல், வாந்தி போன்றவற்றுக்கும் இது நல்லது.

38. தோலுக்கு எலுமிச்சை நெருங்கிய நண்பன். இதிலுள்ள வைட்டமின்-சி உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும். குறிப்பாக, தோலைப் பளபளப்பாக வைத்திருக்க உதவுவதில் முதலில் நிற்கும். தோல் எரிச்சல், வெயில் காரணமாக ஏற்படும் சன் பரன் போன்றவற்றிலிருந்தும் தோலைப் பாதுகாக்கும். உடல் வலுப் பெற வேண்டுமா?!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

39. தினமும் இரண்டு முட்டை வரை சாப்பிடுவது ஆபத்தில்லை என்கிறது சமீபத்திய ஆராய்ச்சி ஒன்று. வேக வைத்ததாக இருப்பது நல்லது. உடலின் தசைகள் வலுவாக இது உதவுகிறது. பாடி பில்டர்ஸ்டுக்கு முக்கிய உணவே முட்டைதான்.

40. 'ஆலியம் வெஜிடபிள்ஸ்' என அழைக்கப்படும் பூண்டு, வெங்காயம், சீவ்ஸ், லீக், ஸ்கேலியன் (கடைசி மூன்றும் நீளமான வெங்காய தண்டு போல் இருக்கும்)... இவையெல்லாம் தசைகளை வலுவாக்கும். இவற்றைச் சமைக்காமல் சாண்ட்விச், சாலட் என கலந்து கட்டி உண்டால் முழுப் பயன் கிடைக்கும்.

41. முழு தானியங்களை நேசியுங்கள். உடற்பயிற்சிகளின் போது தொடர்ந்து உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை இது தரும். வைட்டமின்கள், மினரல், நார்ச்சத்து என தேவையான பலவும் இவற்றில் உண்டு.

சாப்பிட்டபின் செய்யக் கூடாதவை!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

42. சாப்பிட்ட உடன் சில்லென ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கம் பலருக்கும் உண்டு. உடலில் கொழுப்பு சேரவும், செரிமானப் பிரச்சனைகள் வரவும் இது காரணமாகிவிடும். சாப்பிட்டு சிறிது நேரம் கழித்து மிதமான சூட்டில் தண்ணீர் குடிப்பதே நல்லது.

43. சாப்பிடும்போதுகூட தண்ணீர் குடித்துக் குடித்துச் சாப்பிடுவது வயிறை அதிகம் வேலை செய்ய வைக்கும். அதுவும் பழச்சாறு, குளிர்மானம் என கலந்து கட்டி சாப்பாடு உண்பது நல்லதல்ல.

44. சாப்பிட்ட உடனே போய் குளிப்பது நல்லதல்ல. அதுவும் அஜீரணக் கோளாறுகளைத் தந்து விடக்கூடும். சாப்பிட்டதும் ஒரு 'தம்' பத்த வைப்பது, தம் பிரியர்களின் தலையாய கடமை. அது பயங்கர ஆபத்தை அழைத்து வரும். சாப்பிட்டபின் ஒரு தம் அடிப்பது, பத்து தம் அடிப்பதற்குச் சமம்.

45. சாப்பிட்ட உடனே போய் படுத்து தூங்கி விடாதீர்கள். இது சாப்பிட்டவை நன்றாக செரிமானம் ஆகாமல் வாயு சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகள் வரக் காரணமாகிவிடும். உடல் எடையும் அதிகரிக்கும்.

'டயட்' பற்றி தெளிவடையுங்கள்!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

46. உடல் எடை குறைப்பது போன்ற சமாசாரங்களெல்லாம் ஒரு வாரத்திலோ, ஒரு நாளிலோ முடியக்கூடியதல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். திடீரென முப்பது நாளில் இளைக்க நினைத்தால் உடலின் ஆரோக்கியமும் பாழாகும். இழந்த எடை விரைவிலேயே ஏறவும் செய்யும்.

47. நடிகைகள் உள்ளிட்ட பிரபலங்கள் சில உணவுப் பழக்கங்களை வைத்திருப்பதாக பேட்டியளிப்பார்கள். அவற்றைக் கடைபிடித்தால் அவர்களைப் போல நாமும் ஆகி விடலாம் எனும் கனவு சிலரிடம் சுழற்றியடிக்கும். அதெல்லாம் வெறும் 'மாயா... மாயா'தான். அந்த சிந்தனையே உங்களுக்கு வேண்டாம். அப்படி உங்களுக்கு ஏதேனும் தேவையெனில் ஒரு நல்ல டயட்டிஷியனைப் பார்ப்பதே நல்லது.

48. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் ஒன்றில் நிலைத்திருங்கள். இடையிடையே பிஸ்கட் சாப்பிடுவது, சிறு சாக்லேட் சாப்பிடுவது, ஒரு பீஸ் கேக் சாப்பிடுவதெல்லாம் கலோரிக் கணக்கில் சேரும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். ஒரு சின்ன முறுக்கு சாப்பிட்டாலே நீங்கள் சுமார் 180 கலோரியை உடலில் ஏற்றிக் கொள்கிறீர்கள்.

49. வெறும் டயட் இருந்தால் போதும் என நினைப்பதே தப்பு. கூடவே, தொடர்ந்த உடற்பயிற்சி நிச்சயம் வேண்டும். அதற்கென நேரம் ஒதுக்க முடியாதவர்கள் வேலையிலேயே உடற்பயிற்சியைப் பாகமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பஸ்ஸில் ஒரு ஸ்டாப்பிங் முன்னாடியே இறங்கி நடப்பது, லிஃப்ட் பக்கமே போகாமல் படியை நாடுவது, அடிக்கடி எழுந்து ஒரு நடை போடுவது... இப்படி!
50. அவ்வப்போது ஒரு வேளை சாப்பாட்டை தவிர்த்துவிட்டு ஓடினால், இன்னும் கொஞ்சம் எடை குறையலாம் என்பது தப்பான எண்ணம். உண்மையில் அது உடல் எடையை அதிகரிக்கவே தூண்டும். காரணம், ஒரு நேரம் சாப்பிடாமல் இருந்தால் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறையும். உடனே, உடல் இனிப்புப் பொருளைத் தேடும். கடைசியில், அன்று அதிக கலோரி உட்கொண்ட நாளாக மாறிவிடும்.
51. சிக்கனில் கொழுப்பு கம்மி என பலரும் நினைப்பதுண்டு. தோல் இல்லாத சிக்கன் சாப்பிட்டால்தான் அந்தக் கணக்கு சரிவரும். சிக்கனின் தோலில் இறைச்சியைவிட மூன்று மடங்கு அதிக கொழுப்பு உண்டு... கவனம்.
52. டயட் இருப்பவர்கள் மறந்து விடும் சமாசாரங்களில் ஒன்று... டிரிங்க்ஸ். அவ்வப்போது ஒரு 'சிப்' ஜூஸ் குடித்தாலோ, ஒரு குளிர்மானம் குடித்தாலோ அதுவும் கணக்கில் சேரும் என்பதை அம்மணிகள் கணக்கில் கொள்ள வேண்டியது முக்கியம்.
53. வீட்டுப் பெண்களின் முக்கியமான பழக்கம் இது. என்னதான் டயட் இருந்தாலும், இறுதியில் சமைத்த உணவு வீணாகப் போகிறதே என்பதற்காக மிச்சம் மீதியை எல்லாம் உள்ளே தள்ளுவார்கள். அது உடலை உப்ப செய்யும்... ஜாக்கிரதை.
54. பெண்கள் ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக ஆறு டீஸ்பூன் சீனி பயன்படுத்தலாம். காபி, டீ அடிக்கடி குடித்தால், இந்த அளவும் அதிகரிக்கும் என்பதால் அவற்றைத் தவிர்த்துவிட வேண்டும். கூடவே காபியில் உள்ள 'கொஃபீன்', இதயத் துடிப்பை குறைத்து, ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். சர்க்கரை குறைபாடுள்ளவர்கள் கவனிக்க!!!!!!
55. எங்கு பார்த்தாலும் சர்க்கரை குறைபாடு சகட்டுமேனிக்கு வந்து விட்டது. உணவில் கொஞ்சம் கட்டுப்பாடு விதித்தால் இதைக் கட்டுக்குள் வைக்கலாம். ஓட்ஸ் சாப்பிடுங்கள். இது ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பதை மட்டுப்படுத்தும். கூடவே ரத்தத்திலுள்ள கொலஸ்ட்ரால் அளவையும் குறைக்கும்.
56. சர்க்கரை குறைபாடுடையோருக்கு காய்கறிகள்தான் பெஸ்ட் உணவு. பொட்டாசியம், வைட்டமின்கள், மினரல்ஸ் என எல்லாச் சத்துகளும் அதில் கிடைக்கும். பாகற்காய், காலிஃப்ளவர், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, பீன்ஸ், கீரை, வெங்காயம், பூண்டு என எல்லாமே அவர்களுக்கு குட் சாய்ஸ்.
57. மைதா மாவை கூடுமானவரையிலும் தவிருங்கள். இது உடலுக்குக் கெடுதலானது. எளிதில் செரிமானமும் ஆகாது, நார்ச்சத்தும் கிடையாது. ரத்த அழுத்தத்தையும் எகிற வைப்பதோடு, இது சர்க்கரை நோய்க்குக் காரணமாகிவிடும். கர்ப்பமா இருக்கீங்களா...?!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
58. வைட்டமின்-பி, பெண்களுக்கு மிகவும் முக்கியம். வைட்டமின்-பி2 மற்றும் ஃபோலிக் ஆசிட் இரண்டும் பெண்களின் தாய்மைக்கு ரொம்பவே அவசியம். அதுவும் குழந்தைப் பேறை எதிர்பார்க்கும் பெண்கள் ஃபோலிக் ஆசிட் அதிகம் உள்ளவற்றை உண்ண வேண்டியது அவசியம். சிக்கன், மீன், ஈஸ்ட், பீன்ஸ், வாழைப்பழம் போன்றவற்றிலும் அடர் பச்சை நிற கீரைகளிலும் போலிக் ஆசிட் நிறைய உண்டு. கீரை, புரோக்கோலி, பீட்ரூட், அவகாடோ, ஆரஞ்சு, முட்டைகோஸ் போன்றவற்றை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் உடலில் ஃபோலிக் ஆசிட் தட்டுப்பாடே வராது.
59. வைட்டமின்-இ... இது பெண்களுக்கு மிக முக்கியம். குறிப்பாக கருவறையை ஆரோக்கியமாக்கும். சூரியகாந்தி விதைகள், முந்திரி, சூரியகாந்தி எண்ணெய், கோதுமை, அவகாடோ... இவற்றில் வைட்டமின்-இ அதிகம் உண்டு.
60. தாய்மைக் காலத்தில் பெண்கள் இரட்டைக் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டியது அவசியம். தாய் உண்ணும் உணவுதான் குழந்தைக்கும் போய்ச் சேரும். தப்பான உணவைச் சாப்பிட்டால்

டாக்ஸோபிளாமோசிஸ் மற்றும் லிஸ்டீரியோசிஸ் என இரண்டு விதமான இன்ஃபெக்ஷன் வந்து விடும். முக்கியமாக மெர்சுரி அளவு அதிகமாக உள்ள உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். சுறா, ட்ரூனா போன்ற மீன்களில் இது அதிகமாக உள்ளது. அசைவம் என்றால் முழுமையாக சமைக்காத உணவை தொடவே தொடாதீர்கள்.

61. பச்சையாக உண்ணப்போகும் காய்கறிகளை சுத்தமாக கழுவ வேண்டும். கூட வைக்காத பால் அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். காய்கறிகளில் அரைவேக்காடு உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

62. ஸ்வீட்ஸ், ஜூஸ் போன்ற ரெடிமேட் உணவு வகைகளின் காலாவதியாகும் தேதியை (எக்ஸ்பயரி டேட்) கண்டிப்பாக கவனிக்க வேண்டும். அந்தத் தேதியை தொட்டும் தொடாமலும் இருக்கும் உணவுகளைக்கூட தவிர்ப்பது நல்லது. காலாவதி தேதியைத் தாண்டிவிட்டால்... கோடி ரூபாய் உணவாக இருந்தாலும் குப்பையில் போடுங்கள்.

63. தாய்மைக் காலத்தில் இருக்கும் பெண்களின் முக்கியத் தேவை... கால்சியம். அதற்கு தயிர் ஒரு நல்ல உணவு. கூடவே, அடர் பச்சை நிற காய்கறிகளையும் தாராளமாக உண்ணுங்கள். பெண்கள் சிறு வயதிலிருந்தே போதுமான அளவு கால்சியம் உட்கொள்வது அவசியம். அது பிற்காலத்தில் அவர்களை எலும்புச் சிதைவு போன்ற நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றும்.

64. முட்டை சாப்பிடுங்கள். வைட்டமின்-ஏ, இரும்புச் சத்து, புரோட்டீன் போன்றவை தேவையான அளவு இதில் கிடைக்கும். முட்டையை நன்றாக வேக வைத்து சாப்பிடவேண்டியது அவசியம்.

65. மீன் பிரியரா? சூப்பர்! நிறைய மீன் சாப்பிட்டால் உடலுக்குத் தேவையான ஒமேகா-3 சக்தி கிடைத்து விடும். நிறை மீன் சாப்பிடும் தாய்மார்களின் குழந்தைகள் கூர்மையான கண்பார்வை, அறிவாற்றல், பேச்சுத் திறன் எல்லாம் கொண்டிருக்கும் என்பது ஆராய்ச்சிகள் சொன்ன உண்மை. தாய்மை நிலையிலிருக்கும் பெண்கள் மீன் உணவைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் குறைப் பிரசவம் நேராமல் தவிர்க்கலாம். மீனைப் பொரித்து உண்பதை விட வேகவைத்து உண்பதே மிக மிகச் சிறந்தது.

66. மட்டன் சாப்பிடுங்கள். வைட்டமின்-பி12, ஸிங்க், மற்றும் இரும்புச்சத்து இதில் உண்டு. அதிலும் ஆட்டிறைச்சி... வைட்டமின்-பி12 அதிகம் உள்ள ஒரு சூப்பர் உணவு. சைவப் பிரியர்கள் என்றால்... பீன்ஸ், நட்ஸ், சூரியகாந்தி விதைகள், பூசணி விதைகள், முழு தானியங்கள், சோயா போன்றவற்றை சாப்பிடலாம்.

உற்சாகமாக இருக்க !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

67. ஒரு உண்மை தெரியுமா? நல்ல ஆரோக்கியமான உணவை, சரியான அளவில் உண்டால் மனம் ரொம்பவே மகிழ்ச்சியாகி விடும். தலைகீழாகி விட்டால் மன அழுத்தம், உடல் சோர்வு என இல்லாத தலைவலி எல்லாம் வந்து சேரும். எனவே 'உண்பதைத் திருந்த உண்' என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள்.

68. தினமும் தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள் நிறைய சாப்பிட வேண்டும். பால், அசைவம் போன்றவற்றை கொஞ்சமாக சாப்பிடவேண்டும். சர்க்கரை, எண்ணெய் போன்றவை மிக மிகக் குறைவாக இருக்க வேண்டும். இதையே 'பேலன்ஸ்ட் டயட்' என்பார்கள்.

69. வைட்டமின்-பி குறைவாக இருந்தால் ரொம்பவே 'கடுப்பாக' உணர்வீர்கள். வைட்டமின் பி 6, மூளையில் 'செரோடோனின்' சுரக்க வழி செய்கிறது. செரோடோனின் இருந்தால்தான் உங்கள் மனம் உற்சாகமாகும். அதற்கு நிறைய மீன், முட்டை, வாழைப்பழம், சோயா போன்றவை பயனளிக்கும்.

70. வைட்டமின்-சி குறைந்தால் சோர்வாக உணர்வீர்கள். சிட்ரஸ் அதிகமுள்ள பழங்கள், கொய்யா, திராட்சை, கிவிப் பழங்கள் இவையெல்லாம் வைட்டமின்-சி யின் உறைவிடங்கள். பெரும்பாலும் காய்கறிகள், பழங்களை அப்படியே சாப்பிட்டால் உடலும் உள்ளமும் உற்சாகம் கொள்ளும்.

71. தினமும் இரண்டு வாழைப்பழங்கள், மீன், கொஞ்சம் பச்சை மிளகாய், குடமிளகாய்... உணவில் இவையெல்லாம் இருந்தால் உற்சாகமாக உணர்வீர்கள். குறிப்பாக பச்சை மிளகாயிலுள்ள காரம் 'எண்டோர்பின்'கள் சுரப்பதற்கு உதவும். எண்டோர்பின்கள் சுரக்கும்போது மனம் ஆனந்தத்தில் மிதக்கும்.

72. உற்சாகமாக இருக்க வேண்டுமென்றால் சிலவற்றைத் தவிர்ப்பதும் ரொம்ப ரொம்ப முக்கியம். குறிப்பாக, புகை, மது, அடிக்கடி காபி போன்றவை. இவை உடலிலுள்ள சத்துகளையெல்லாம் உறிஞ்சி விடுகின்றன. சிகரெட் உடலிலுள்ள வைட்டமின் சி-க்கு வேட்டு வைக்கிறது. இது மனதின் உற்சாகத்தைக் குலைக்கும்.
73. 'ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிடணும், மூக்குப் பிடிக்க சாப்பிடணும்' எனும் உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றிப் பாருங்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஐந்து வேளை சாப்பிடுவது நல்லது. இது உடலின் சர்க்கரை அளவை சமநிலையில் வைத்திருக்க உதவும். அதேபோல உடலின் உறுப்புகளையும் அதிகம் வேலை வாங்காமல் இருக்கும். மனமும் உற்சாகமாக இருக்கும்.
74. உடலில் தண்ணீர் சத்து தேவையான அளவு இல்லாவிட்டால்கூட உடல் உற்சாகம் இழக்கும் என்பது வியப்பூட்டும் செய்தி. ஒரே நேரத்தில் ஒரு லிட்டர் தண்ணீரை 'மடக் மடக்' என குடிக்காமல், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நாள் முழுவதும் குடிப்பது ரொம்ப நல்லது. பெண்களின் எலும்பு உறுதிக்கு.....!!!!!!
75. பெண்களுக்கு மிகப்பெரிய சிக்கல் மெனோபாஸ் காலத்துக்குப் பின் வரும் எலும்புச் சிதைவு நோய்கள். குறிப்பாக, உடலில் தேவையான அளவு கால்சியம் இல்லாததால் இந்தச் சிக்கல் உருவாகும். இந்தச் சிக்கலைச் சரிசெய்ய உணவில் கவனம் செலுத்தினால் போதும். அதற்கு முக்கியமான ஒரு உணவு... வெங்காயம். பெண்களுக்கு முப்பத்தைந்து வயதுக்கு மேல் எலும்பு வளர்ச்சி மட்டுப்படும், அதன் ஆரோக்கியமும் தடைபடும். வெங்காயம் அந்த சிக்கலைச் சரிசெய்யும் ஒரு நல்ல உணவு. உணவில் நிறைய வெங்காயத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
76. புரோக்கோலி பெண்களுக்கான வரப்பிரசாதம் எனலாம். பெரிய மார்க்கெட்களில் கிடைக்கும். விலை கொஞ்சம் அதிகமாக இருந்தாலும் கவலைப்படாமல் வாங்கி உண்ணுங்கள். பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம், இரும்பு என பெண்களின் எலும்புக்கு உத்தரவாதம் தருகிறது புரோக்கோலி. தினமும் 200 கிராம் புரோக்கோலி சாப்பிட்டால் என்பது வயதிலும் எலும்பு ஸ்ட்ராங்காக இருக்கும்!
77. வால்நட்கள் கடைகளில் கிடைக்கும். கொஞ்சமாய் வாங்கிச் சாப்பிட்டால் போதும். இதிலுள்ள ஒமேகா-3 எலும்பின் அடர்த்தியைக் அதிகரிக்கும். தினமும் கொஞ்சம் வால்நட்டை வாயில் போட்டுக் கொறியுங்கள்.
78. நிறைய உப்பு சேர்த்துக் கொள்வதை அறவே நிறுத்த வேண்டும். இது கால்சியத்தை அதிகளவில் வெளியேறச் செய்கிறது. இதனால் உடலின் கால்சியம் சத்து குறைகிறது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உணவில் உப்பைக் குறைத்துக் கொண்டே வந்தால், ஒரு கட்டத்தில் குறைவான உப்பே நமக்குப் போதுமான சுவையைத் தந்துவிடும். மீன் சாப்பிடுங்கள்!
79. குழந்தைகளுக்கு மீன் கொடுப்பது மிகவும் நல்லது. சின்ன வயதிலிருந்தே வேக வைத்த மீன்களைச் சாப்பிட்டு வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்துமா வரும் வாய்ப்பு பெருமளவு குறைகிறது. கூடவே, இது அவர்களுடைய நினைவாற்றல், அறிவுத் திறனை அதிகரிக்கச் செய்யும்.
80. மீன் குறைந்த கொழுப்புடைய உணவு. அதிக அளவு புரோட்டீன் சத்து இதில் உண்டு. இதிலுள்ள ஒமேகா அமிலச் சத்து பெண்களுக்கு ரொம்பவே நல்லது. வாரம் இரண்டு மூன்று முறையாவது வீட்டில் மீன் சமைத்துச் சாப்பிடுங்கள்.
81. அல்சீமர் போன்ற வயதானவர்களுக்கு வரைக்கூடிய நினைவை வலுவழிக்கச் செய்யும் நோய்களை, மீன் உணவை வாரம் இரண்டு முறை சாப்பிட்டால் தவிர்க்கலாம்.
82. மீன் உணவை அதிகம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு மன அழுத்தமும் குறைவாகவே இருக்கும். காரணம், மீனிலுள்ள ஒமேகா அமிலம் மூளையில் செய்யும் மாயாஜாலம்தான்.
83. மீன் தொடர்ந்து சாப்பிடுபவர்களுக்கு கேன்சர் வரும் வாய்ப்பு பெருமளவு குறைகிறது. காரணம்... இதிலுள்ள 'ஒமேகா 3 ஃபேட்டி ஆசிட்' எனும் பொருள்தான். இயற்கை உணவுகள்.....!!!!!!

84. உணவு பொருட்களில் மிகச் சிறந்த உணவு கீரை. வாரத்தின் ஏழு நாட்களும் கீரை சேர்த்து கொள்வது நோயில்லா வாழ்வை உறுதிப்படுத்தும். இது, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் கூட்டும் மிகச் சிறந்த வழிமுறையாகும்.
85. 'வெந்து கெட்டது முருங்கை... வேகாமல் கெட்டது அகத்தி' என்பது முன்னோர் வாக்கு. மிதமான அளவு வேக வைத்த முருங்கைக் கீரை உடலுக்கு நலம் பயக்கும். இந்தக் கீரையில் அதிக அளவு நார்ச்சத்துகள் உள்ளன. தையாமின், ரிபோஃப்ளாவின், நியாசின், கால்சியம், பொட்டாசியம் போன்ற அதிகமான சத்துப் பொருட்களும் அடங்கியுள்ளன. முருங்கை இலை, சீரகம் இரண்டையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும். உடலிலுள்ள வெப்பம், மந்தத்தன்மை ஆகியவற்றையும் போக்கும். ஆண்மைத் தன்மையை அதிகப்படுத்தும் மூலிகைகளில் முருங்கையும் ஒன்று.
86. பொன்+ ஆம்+ காண்+நீ... என்பதுதான் பொன்னாங்கண்ணி. 'இக்கீரையை உண்டால், உடல் பொன்னாகக் காண்பாய்' என்பது பெரியோர் வாக்கு. கண்ணோய்களை தீர்க்க மிகவும் ஏற்ற கீரை. கை, கால் எரிவு, வயிற்று எரிச்சலைத் தீர்க்கும்; பசியை உண்டாக்கும்; கண்ணுக்கு குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும்; மூல நோயைத் தீர்க்கும்.
87. மணத்தக்காளியை, 'உலக மாதா' என்று உச்சியில் வைத்து போற்றுகிறது சித்த மருத்துவம். வயிற்றில் உள்ள புண்ணை ஆற்றும் பணியைச் செவ்வனே செய்வதில் இதற்கு இணையில்லை. அதோடு... வாய்ப்புண், பசியின்மை, சோகை, ரத்த சோகை போன்றவற்றைத் தீர்க்கும்.
88. இன்று வயதானவர்களிடம் காணப்படும் நோய்களில் மூட்டு நோயும் ஒன்று. இந்நோய்க்கு ஏற்ற உன்னதமான கீரை... முடக்கத்தான் கீரை. மூட்டில் உள்ள நோய்களைப் போக்குவதால் (முடக்கு+அறுத்தான் - முடக்கறுத்தான்) இந்தப் பெயரில் அழைக்கப்படுகிறது. 'சிக்குன்குன்யா' என்று தற்போது அழைக்கப்படும் காய்ச்சலின் காரணமாக ஏற்படும் மூட்டுவலியைத் தீர்க்க இந்தக் கீரை சிறந்தது. இதை அடையாகவும், துவையலாகவும் சாப்பிடலாம். பெண்களின் மாதவிடாய் கோளாறுகளுக்குச் சிறந்தது.
89. 'மூளை வளர்ச்சிக்கு வெண்டைக்காய் நல்லது' என்பார்கள். அதுமட்டுமல்ல... நார்ச்சத்து மிக்கதான இந்தக் காய், நாள்பட்ட கழிச்சலை நீக்கும் தன்மை கொண்டது. தொண்டை எரிச்சல், உடல் சூடு, நாக்கில் சுவையின்மை போன்றவற்றை குணமாக்கும்.
90. வாழையடி வாழையாக மனித குலத்தைக் காப்பாற்றி வரும் தாவரங்களில் முக்கியமானது வாழை. இதன் தண்டு, மற்றும் பூ ஆகிய இரண்டின் மூலிகைத் தன்மை அளவிட முடியாதது. மூலநோய், மலச்சிக்கல், கை, கால் எரிச்சல், குடல் நோய், சிறுநீரகக் கல் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் இவற்றுக்கு உண்டு.
91. தயிர் உறைந்து வரும் நிலையில் இளந்தயிர், மூத்த தயிர் என இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். இளந்தயிரில் பாலின் தன்மை முழுமையாக மறையாது இருக்கும். மூத்த தயிர் என்பது நன்றாக உறைந்து முற்றிய நிலையைக் குறிக்கும். மூத்த தயிரில் இருக்கும் நுண்ணுயிரிகளால் உடலுக்கு நிறைய நன்மை கிடைக்கிறது. என்றாலும், இந்தத் தயிரை அப்படியே பயன்படுத்தாமல், நீர் சேர்த்து மோர் என்ற நிலைக்கு மாற்றி உண்பதுதான் சிறந்தது.
92. 'மண்பரவு கிழங்குகளில் கருணையன்றி புசியோம்' என்றொரு வாசகம் உண்டு. அதாவது, மண்ணுக்குள் விளையும் கிழங்குகளில், கருணைக்கிழங்கு மட்டும்தான் அதிகமான நார்ச்சத்து உள்ள கிழங்காகும். இது மலச்சிக்கலை உண்டாக்குவது இல்லை. மூல நோயாளிக்கு சிறந்தது. இந்தக் கிழங்கில் உள்ள 'காம்ப்ளக்ஸ் கார்போஹைட்ரேட்' எனும் பொருள், மெதுவாக ரத்தத்தில் சேரும் இயல்பு கொண்டதால்... சர்க்கரை குறைபாடுள்ளோரும் கருணைக்கிழங்கைச் சாப்பிடலாம். கலோரி!!
93. வயது, உடல்வாகு, வேலை இவற்றுக்குத் தக்கவாறு மாறுபட்ட சக்தி மனிதனுக்கு தேவைப்படுகிறது. நாம் சாப்பிடும் உணவுதான் சக்தியாக மாறுகிறது. இந்தச் சக்தி, 'கிலோ கலோரி' (kilo calorie) என்று அளவிடப்படுகிறது.
94. ஒரு கிலோ கலோரி என்பது, ஒரு கிலோ தண்ணீரை ஒரு டிகிரி செல்சியஸ் சூடு படுத்துவதற்குத் தேவையான வெப்பத்தை உருவாக்கும் சக்தி எனலாம். 'கிலோ கலோரி'

என்பதுதான் வெறுமனே 'கலோரி' என தற்போது அழைக்கப்படுகிறது. மேலை நாடுகளில் 'கிலோ கலோரி' என்பதற்கு பதிலாக 'கிலோ ஜூல்' (kilojoule) என்ற அளவினை பயன்படுத்துகிறார்கள். ஒரு கிலோ கலோரி என்பது 4.184 கிலோ ஜூல்கள் ஆகும்.

95. தினமும் ஒருவருக்கு எவ்வளவு சக்தி தேவை என்பதை கணக்கிட்டு, அந்தளவுக்குச் சாப்பிட்டால் போதும். உடலில் சேரும் சக்தியை அன்றே செலவழிப்பதும் முக்கியம். தேவைக்கு மேல் கலோரியை கொடுக்கும் உணவுகளைச் சாப்பிட்டால், செலவு போக மீதம் உள்ளவை கொழுப்பாக மாறி, உடலின் பல பாகங்களில் சேமிக்கப்பட்டுவிடும். இதுதான் உடல் பருமனுக்கு வழி ஏற்படுத்தும்.

96. உயரமானவர்கள், குண்டானவர்கள் ஆகியோருக்கு தோல் பரப்பளவு அதிகமாக இருக்கும். இத்தகையோருக்கு சக்தி அதிகமாகச் செலவாகும். வெப்ப மண்டலப் பகுதிகளில் வசிப்பவர்களைவிட, குளிர் பகுதிகளில் வசிப்பவர்களுக்கு 10% குறைவாகத்தான் சக்தி செலவாகும்.

97. 'நான் எந்த வேலையும் செய்வதில்லை. சதா தியானம், யோகா என்றே இருக்கிறேன். எனவே, எனக்கு எந்த சக்தியும் தேவையில்லை' என்று இருந்தால்... ஆபத்துதான். உடலில் இதயம், மூளை, நுரையீரல் போன்றவை சதா இயங்கிக் கொண்டே இருக்கும். அவற்றுக்கு நிச்சயம் அடிப்படையான சக்தி தேவை என்பதை மறந்துவிடவேண்டாம்.

98. இயற்கையிலேயே ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு சக்தியின் தேவை சற்றுக் குறைவுதான். உதாரணத்துக்கு... ஒரு பெண், ஒரு மணி நேரம் ஏ.சி. அறையில் அலுவலகப் பணிகளை மேற்கொள்கிறார் என்றால், சுமார் 80 கலோரி சக்தி தேவைப்படும். இதுவே ஆண் என்றால் 100 கலோரி. ஒரு மணி நேரம் வீட்டு வேலைகள், உடல் உழைப்பு செய்யும் பெண்ணுக்கு 250 கலோரியும், அதே வேலைகளைச் செய்யும் ஆணுக்கு 350 கலோரியும் தேவைப்படும்.

99. உடல் உழைப்பு செய்பவர் என்றால், நாள் ஒன்றுக்கு 2,700 கலோரி வரை சாப்பிடலாம். கூடுதலாக உடலுழைப்பு செய்பவர்கள் மேலும் சக்தியை தேடிக் கொள்ள வேண்டும்.

100. உடல் எடை 60 கிலோ உள்ள ஒருவர் அலுவலக வேலை செய்பவராக (உட்கார்ந்த இடத்தில்) இருந்தால்.. 2,100 கலோரிக்கான உணவுகளை தினமும் சாப்பிட்டாலே போதும் (இது எல்லோருக்கும் அட்சரகத்தமாக பொருந்தக்கூடிய கணக்கு அல்ல. ஒவ்வொருவரின் உடல் வாகைப் பொருத்து கூடவோ, குறையவோ இருக்கலாம்).

சரியா :-) மூச்சு வாங்கிக்கலாம்.