

હેલ્થી વ્યક્તિ કોને કહેવાય?

ડાયટ ટિપ્સ - અંગના શાહ

આજકાલ આપણે દિવસમાં અનેક વખત હેલ્થી શબ્દનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. હેલ્થી વ્યક્તિ એટલે એવી વ્યક્તિ જેને કોઈ રોગ ન હોય , પરંતુ તે ઉપરાંત તે વ્યક્તિ પૂર્ણરૂપે સ્વસ્થ હોય. જે તમે વારંવાર થાક અનુભવતા હો, નાની નાની વસ્તુઓમાં ગભરાઈ જતાં હો અથવા તમારા કામને પૂર્ણ સ્વસ્થતાથી કરી ન શકતા હો તો તમે 'હેલ્થી વ્યક્તિ' નથી. નાનાં નાનાં ઇન્ફેક્શન અને ટૂકાં ગાળાની માંદગી દરેકને ચાલતી હોય છે, પરંતુ લાંબા સમય માટે હેલ્થી હોવું જરૂરી છે. આમ 'હેલ્થી વ્યક્તિ એટલે એવી વ્યક્તિ જે સંપૂર્ણ રીતે શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે સ્વસ્થ હોય. હસ્ત માંદગીની ગેરહાજરીવાળી વ્યક્તિ જ હેલ્થી વ્યક્તિ ગણાતી નથી.'

હેલ્થી ખોરાક અને કસરત કરવાથી વ્યક્તિ હેલ્થી અને સુંદર, સુડોળ બની શકે છે. જેટલું જલદી આપણે હેલ્થી ખાવાનું શરૂ કરીશું એટલા જ વધુ આપણાં બાળકો હેલ્થી બનશે અને ભવિષ્યના નાગરિકો રોગમુક્ત રહી શકશે. નાનપણથી જ ફળફળાદી, શાકભાજી, આખાં અનાજ અને કઠોળ આહારમાં લેવાની આદત પાડો. એક રિસર્ચમાં જણવા મળ્યું હતું કે વેજિટેરિયન ડાયટ લેવાથી કેન્સર સામે રક્ષણ મળે છે અને કેન્સરને દૂર રાખતાં એન્ટિ ઓક્સિડન્ટ અને વિટામિન અને મિનરલ્સનો વધારો થાય છે.

ઘરમાં ઠંડાં પીણાં , ચોકલેટ વગેરે લેવાને બદલે લીંબુ શરબત અથવા ઘરની મીઠાઈ , ડાર્ક ચોકલેટ, ખજૂર અથવા અંજીરનો ઉપયોગ કરવો. બાળકોને વધુ પડતી બેકરી પ્રોડક્ટ જેમ કે બિરિકટ, સૂકા ટોરટથી દૂર રાખવાં. ઘણી વાર સલાડની સાથે મેયોનીઝ , માખણ વગેરેનો ઉપયોગ કરવાને બદલે દહીં અથવા ઘરનું બનાવેલું પનીર વાપરવું સારું ગણાય છે.

જ્યાં જ્યાં બની શકે ત્યાં લો-ફેટ દૂધનો જ ઉપયોગ કરવો. લો-ફેટ દૂધ અને રંગબેરંગી શાકભાજી, ફળફળાદીથી બાળકોને તે જોઈને જ ખાવાનું મન થશે. તળેલી ફેન્ચ ફ્રાઇસ (પોટેટો ચિપ્સ)ના બદલે શેડીને લેવાનો રાખવો. પારતા , બ્રેડ વગેરે ઘઉંના બનેલા વાપરવા. ઇન્સ્ટન્ટ નૂડલ્સ (મસાલાવાળાં પેકેટો)થી બાળકોને દૂર રાખવાં. તાજાં ફળોના રસમાંથી બનાવેલી કેન્ડી વગેરેનો આઇસક્રીમ તરીકે ઉપયોગ કરી શકાય.

આખાં અનાજ , શાકભાજી, કઠોળ અને ફળોનો ઉપયોગ કરીને ઘરમાં ખોરાક બનાવવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. જેઓ આ પ્રકારના ખોરાકનો વપરાશ કરે છે , તેઓ હૃદયના રોગ ,

કેન્સર, લકવા અને વજન વધવાના પ્રોબ્લેમથી દૂર રહી શકે છે.

લાઇફસ્ટાઇલને બદલો

લાઇફસ્ટાઇલ બદલવાથી પણ હેલ્થને સારી શકાય છે. તમારી દિનચર્યામાં હેલ્થી ફૂડની સાથે હળવી કેન્સર અને યોગને સામેલ કરો. એવી જુદી જુદી વાનગીઓ વિચારીને બનાવો જે હેલ્થી પણ હોય અને આખા ઘરમાં દરેક વ્યક્તિને ભાવતી પણ હોય. જે ઘરમાં બધાને ગળ્યું ભાવતું હોય તો ગળી રોટલી , લો-ફેટ દૂધમાંથી બનાવેલી ખીર અથવા શ્રીખંડ બનાવી શકાય. આ જ પ્રમાણે વ્હીટ બ્રેડની સેન્ડવિચ અથવા ભાજી તેમજ બાળકોને ભાવે તે રીતે જે શેકીને કટલેસ કે પંજબી શાક બનાવશો તો બાળકો હોંશે હોંશે ખાશે.

ઘરમાં જ નવી નવી વસ્તુઓ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરો. જે ઘરમાં સ્વાદિષ્ટ ખોરાક પીરસશો તો બાળકો પણ બહારનું ખાવાનું ટાળશે. નવી નવી વસ્તુઓને સુંદર રીતે ડેકોરેટ કરીને પીરસશો તો બધાં જ ખાશે પણ નવી વાનગીઓ બનાવવાની રીતમાં જ્યાં જ્યાં તળવાની વાત આવે ત્યાં તે વસ્તુને શેકીને પીરસી શકાય. જેમ કે, કચોરી તળીને બનાવવા કરતાં કચોરીને શેકીને બનાવી શકાય અથવા પૂરણા પરોઠા કરીને પીરસો. દરરોજ બાળકોને ફક્ત દાળ , ભાત, રોટલી, શાક ખવડાવવાનો આગ્રહ રાખ્યા કરતાં આ વાનગીઓને સારી રીતે ગાર્નિશ કરીને પીરસો.

(લેખિકા અમેરિકામાં ડાયટિશ્યન છે.)