

પોષણ સુધારો, તંદુરસ્તી વધારો

૧ અઠવાડિયામાં બે વાર એક મુઠી ફણગાવેલ કઠોળ ખાવા જોઈએ, જેવા કે ફણગાવેલ મગ અથવાચણા, મઠ વિગેરે. શરૂઆતમાં થોડા પ્રમાણમાં ચાવી-ચાવીને ધીમેધીમે ખાવુ, માફક આવી જાયપછી ૨૫-૩૦ ગ્રામ જેટલું લઈ શકાય. ફણગાવેલ કઠોળને છાયડામાં સૂકવીને લોટ બનાવવામાંઆવે તો તે લોટ ઘણો જ સહેલાઈથી પચી જાય એવો બને છે. આ લોટ રાબ,ઘેંસ,બાફેલો લોટ,સુખડી વિગેરે બનાવવામાં વાપરી શકાય.

૨. અઠવાડિયામાં બે વાર લીલા પાંદડા વાળી ભાજી ૧૦૦ ગ્રામ ખાવી જોઈએ. જેવા કે મેથીની,તાંદળજો, કુમળામુળાનીભાજી, કોથમીર, ડોડીનીભાજી, સરગવાના પાનની ભાજી, અળવીનાપાનનીભાજી, સવાનીભાજી, પાલખનીભાજી, લુણીનીભાજી, ચીલનીભાજી, વિગેરે.

ભાજીનુંશાક બનાવતા પહેલા આટલું ધ્યાન રાખો

૧. સૌ પ્રથમ પાણીથી ઘોઈ નાંખો.

૨. ભાજીને બહુ ઝીણી સમારવી નહી.

૩. વઘાર માટે મુકેલા તેલને બહુ ગરમ ન થવા દેવું. (રાઈ ન મુકીએ તો ચાલે)

શરૂઆતમાં શાક બનાવતી વખતે ઢાંકણ ખુલ્લું રાખવું અને ૫-૧૦ મીનીટ પછી ઢાંકી

દેવું. ભાજીનું શાક ખાવાથી ઝાડા થતા હોય તો ભાજીનો પ્રકાર બદલી નાંખવો અથવા ભાજીનો રસ પીવડાવવો.

૩ ભાત, ખીચડી, છુટી દાળ બનાવીએ તે વગેરેનું ઓસામણ ફેંકી દેવું ન જોઈએ.

૪ ફેતરાવાળી પાલીશ વગરની દાળ વાપરવી જેમકે મગની દાળ, તુવેરની ફેતરાવાળીદાળ વિગેરે . ચોખા કરતાં પૌઆમાં પોષક તત્વ વધુ હોય છે.

૫ દાળ, ચોખા વિગેરે એક જ વાર ધોવા. ધોયા પછી પલાળ્યા હોય તો તે પાણી રસોઈમાં વાપરી લેવું

૬ વાસી ખોરાક ન ખાવો સામાન્ય રીતે ઉનાળામાં ૬ કલાક પછી ન ખાવું.

૭ દરરોજ એક આમળુ ખાવું અથવા પથી ૧૦ ગ્રામ સુકા આમળા કે આમળાનું ચૂર્ણ લેવું

૮ ફળ જવા કે જામફળ,પપૈયું,મોસંબી,ચીકું દરરોજ અથવા અઠવાડિયામાં ૨-૩ વાર ખાવું.

૯ ખાંડના બદલે કેમીકલ વગરનો ગોળ સારો. ગોળ કરતાં શેરડી ચૂસવી સારી . શેરડીનો રસ બજારમાં મળે તે ભયંકર નુકસાન કરી શકે.

૧૦ જમતી વખતે તુલસીના ૧૦ પાન ખાવા.

૧૧ જમતાં પહેલા અને પછી ૫ મિનિટ શાંત અને પ્રસન્ન ચિત્તે આરામ કરવો.

૧૨ ચાવીચાવીને ધીમેધીમે નાના કોળીયા આનંદપૂર્વક જમવા.

૧૩ ઘઉંનો લોટ ચાળીને જીવડા કાઢીને ચારણ પાછું લોટમાં નાંખી દેવું. ઘઉંનો લોટ બહું ઝીણો ન દળવો.

૧૪ જમવામાં ઓછા માં ઓછું ૨૦-૨૫ ગ્રામ ક્યુંબર લેવું જેમ કે ગાજર ,કોબીજ, કાકડી વિગેરે નું તાજું સમારીને બનાવેલું ક્યુંબર.

૧૫ મીઠું બને ત્યાં સુધી ઓછું ખાવું.

૧૬ તળેલી વાનગી ન ખાવી અથવા ઓટી ખાવી જેમકે પાણીપુરી, ભજ્યા, સમોસા વગેરે.

૧૭ લાલ મરચાને બદલે લીલા મરચાનો ઉપયોગ શક્ય હોય ત્યારે કરવો.

૧૮ બજારમાં બનતા તૈયાર ખોરાક થી વિશેષ કોઈ ફાયદો થતો નથી, ઉલ્ટુ ક્યારેક નુકસાન થઈ શકે છે. આથી જ શક્ય હોય ત્યાં સુધી નીચે લખેલા ખોરાક/ડબ્બાઓ ન લેવા (અથવા ભાગ્યે જ કોઈવાર લેવા.) જેમકે ગોળી, ચોકલેટ, ભૂંગળા, પેપ્સીકોલા, બરફ, ગુલફી, આઈસ્ક્રીમ, શ્રીખંડ, કોલ્ડ્રીક વિવિધ જાતનાં બિસ્કીટ (ખારાં, ગળ્યા, ક્રીમ) પાઉંબ્રેડ, કોન, ખારીપડવારી, બિસ્કીટ, મિઠાઈ, ફ્રૂટસલાટ, બરફ નાખેલ અને/અથવા ચોખ્ખાઈ વગર બનાવેલ શેરડીનો રસ ફ્રૂટજ્યુસ. તૈયાર પ્રોટીન, વિટામીન, દુધના ડબ્બાજેવા કે પ્રોટીનેક્ષ, હોર્લિક્સ, બોર્નવીટા વગેરેની તંદુરસ્ત બાળકને કોઈ જરૂર નથી. લાંબા ગાળે કુત્રિમ બનાવના ખોરાકથી અસ્થામા (દમ), એલર્જી, કેન્સર જેવા ભયંકર રોગો થવાની શક્યતા વધે છે.

૧૯ બાળકોને ચા, કોફી ની ટેવ ન પાડવી તેના બદલે દુધ આપવું. મોટા ઓએ શક્ય હોય તો

ચા, કોફી બંધ કરવા દારૂ, બીડી, તમાકુ, છીંકણી તો ન જ લેવા.

૨૦ ભૂખ લાગે તેના કરતાં વધુ ન ખાવું (ખાસ કરીને સ્વાદિષ્ટ વાનગી ખાતી વખતે ધ્યાન રાખવું.) ખોરાકના ઉપરના નિયમો પાળવાથી નીચેના રોગો થતા અટકે અથવા થયા હોય તો ઓછી તકલીફ આપે અને જલ્દી કાબુમાં આવે. અપૂરતું પોષણ, આંધળાપણું, ચરબિ વધી જવી, હૃદયરોગ, ડાયાબીટીશ, બ્લડપ્રેશર, ખાંસી, શરદી, આડા, તાવ, પેટનો દુઃખાવો, થાક લાગવો, ગુમડાં...કૃમિ...વગેરે.