ఈనాడు
epaper.eenadu.net

వైరస్‌లకు సూక్ష్మ పరిష్కారం

- సూక్ష్మ పోషకాలతో వ్యాధుల కట్టడి
- 'ఈనాడు' ముఖాముఖిలో ఎన్ఐఎన్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ హేమలత

వైరస్‌లు మనకు కొత్త కాదు.. వాటిని తట్టుకునే శక్తిని సమకూర్చుకోవడమే మనముందున్న లక్ష్యమని చెబుతున్నారు జాతీయ పౌష్టికాహార సంస్థ (ఎన్ఐఎన్) డైరెక్టర్ డాక్టర్ హేమలత. కరోనా వ్యాప్తి నేపథ్యంలో భారతీయ ఆహారపు అలవాట్లు ఆరోగ్యానికి ఎలా దోహదపడతాయో ఆమె 'ఈనాడు'తో మాట్లాడారు.

'కాలానుగుణంగా వైరస్‌లు వస్తుంటాయి, పోతుంటాయి. ఇప్పుడు కరోనా (కొవిడ్-19) వచ్చింది. ఇదేకాదు ఎప్పుడు ఏమొచ్చినా తట్టుకుని నిలబడే ఆరోగ్య వ్యవస్థను మన శరీరంలో పెంపొందించుకోవడంపై దృష్టిపెట్టాలి. ఇందుకు ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, తాజా పండ్లకు ఆహారంలో చోటు కల్పిస్తే సూక్ష్మ పోషకాలు సమృద్ధిగా అందుతాయి. రాగులు, సజ్జలు, ఆరెకలు, నువ్వులు, పప్పుదినుసులు, జొన్నలు.. ఇలా పలురకాల తృణ ధాన్యాల ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, లవణాలు సమకూరుతాయి. కాలానుగుణంగా పండే పంటలు, పండ్లు సమృద్ధిగా తీసుకుంటే సరిపోతుంది. శరీరంలోని అనేక కణాల్లో వ్యాధినిరోధక శక్తి కణాలు చాలా చురుకుగా ఉంటాయి. ఇవి గొంతు దగ్గర ఉన్న గ్రంథుల్లో తయారవుతాయి. అంటువ్యాధులు సోకినప్పుడు ఇవి చాలా వేగంగా వృద్ధి చెందుతాయి. అంటువ్యాధులను నియంత్రించగల శక్తి జీవకణాలకు ఉంటుంది. ఇవి సూక్ష్మపోషకాలతో సమకూరుతాయి.

అల్లం, వెల్లుల్లి, నిమ్మకాయపై ప్రచారం

"అల్లం, వెల్లుల్లి, నిమ్మకాయ రసం, లవంగాలు తీసుకుంటే కరోనాను కట్టడి చేయవచ్చని సామాజిక మాధ్యమాల్లో విస్తృతంగా ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇందులో కరోనాను నియంత్రించే శాస్త్రీయత ఎంత ఉందో ఏమో కానీ- విటమిన్ సితో ఇనుము ధాతువు శరీరంలో ఇముడుతుంది. నారింజ, ఉసిరి, నిమ్మకాయ వంటి ఫలుపు పండ్లు, టమాటా, జామపండ్లు, మొలకెత్తిన పప్పు ధాన్యాల్లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. అల్లం- వెల్లుల్లి వినియోగంతో శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు అందుతాయి. అంటురోగాలను ఎదుర్కొనే శక్తి వీటికుంది".

సమతుల ఆహారం, కంటినిండా నిద్ర

ప్రతిరోజు ఎక్కువ రకాల ఆహారాన్ని స్వీకరించాలి. 350 గ్రాముల కాయగూరలు తీసుకోవాలి. వాటిల్లో 100 గ్రాముల ఆకుకూరలుండాలి. నిత్యం 100 నుంచి 150 గ్రాముల పండ్లు తీసుకోవాలి. కాలానుగుణంగా పండే వాటిని సమృద్ధిగా తీసుకుంటే వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అలానే పిండి పదార్థాలు, తగిన మోతాదులో కొవ్వు, మాంసాహారం తీసుకోవాలి. సమయానికి తినాలి. ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం 7 గంటలు నిద్రపోవాలి. రాత్రి 10 నుంచి 12 గంటల లోపు నిద్రపోవాలి. త్వరగా పడుకుంటే. . శరీరంలో వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. మంచి ఆహారపు అలవాట్లు, సమతుల ఆహారం, వ్యాయామంతో కరోనా వంటి అంటురోగాలే కాదు.. ఇతర వ్యాధుల నుంచీ బయటపడవచ్చు.

-ఈనాడు, హైదరాబాద్

Date : 16/03/2020 EditionName : GREATER HYDERABAD PageNo : Page 06