

# ഭക്ഷണം പോഷണമാകണമെങ്കിൽ

നല്ല വിശപ്പുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ഭക്ഷണം കഴിക്കാവൂ. ഭക്ഷണ സമയങ്ങൾ തമ്മിൽ കുറഞ്ഞത് ആറു മണിക്കൂറുകളിലും ഇടവേള വേണം. ഇടനേരത്തുള്ള ആഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. ഭക്ഷണത്തിനു തൊട്ടുമുമ്പും ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പവും ഭക്ഷണശേഷം ഉടനെയും വെള്ളം കുടിക്കരുത്. ശാന്തമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ സാവകാശം ചവച്ചുരച്ചുവേണം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത്. വിശപ്പ് മാറുവാൻ വേണ്ടുന്ന അരവയറാഹാരം കഴിച്ച് ബാക്കി സ്ഥലം സങ്കോച വികാസങ്ങൾക്കും വായു സഞ്ചാരത്തിനും മാത്രമായി ഒഴിച്ചിടണം.

അത്താഴം കഴിയുന്നതും സൂര്യാസ്തമയത്തിനു മുമ്പുതന്നെ കഴിക്കണം. അത്താഴത്തിനുത്തമം പഴങ്ങൾ തന്നെയാണ്. നാരുള്ള പച്ചക്കറികൾ, പച്ചിലക്കറികൾ, തേങ്ങ, അണ്ടിവർഗങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ക്ഷാരപ്രധാനമായ ആഹാരങ്ങൾ 80 ശതമാനവും; കിഴങ്ങുകൾ, ധാന്യങ്ങൾ ഇവ 20 ശതമാനവുമായി നിജപ്പെടുത്തണം. പാകംചെയ്യാതെ കഴിക്കാവുന്ന വെള്ളരി, കക്കിരി, കോവയ്ക്ക, തണ്ണിമത്തൻ, ബീറ്റ്റൂട്ട്, കാര്റ്റ്, തക്കാളിപ്പഴം, വെണ്ടയ്ക്ക, കാബേജ്, ചീരയിലകൾ, മാങ്ങ, നെല്ല്പിക്ക, ചെറുനാരങ്ങ, ഓമയ്ക്ക, നാളികേരം, പേരയ്ക്ക, മുളപ്പിച്ച പയറുകൾ, നിലക്കടല തുടങ്ങിയവ പാകംചെയ്ത ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പു കഴിക്കണം. ഈ രീതി ഭക്ഷണത്തിലെ അത്യന്താപേക്ഷിത ഘടകമായ നാരുകൾ ഉറപ്പാക്കുകയും അമിത ഭക്ഷണത്തിനുള്ള സാധ്യത ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യും. പച്ചക്കറികൾ കഴുകി വലിയ കഷണങ്ങളാക്കി മുറിച്ച് ആവിയിൽ വേവിച്ച് ഉപയോഗിക്കണം. പച്ചക്കറികളുടെ പച്ചനിറം പാകംചെയ്തശേഷവും നിലനില്ക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കണം. അരി, ഗോതമ്പ്, തിന, ചാമ തുടങ്ങിയ ധാന്യങ്ങൾ തവിടു നഷ്ടപ്പെടാതെയും പയറുവർഗങ്ങൾ, ഉലുവ, നിലക്കടല മുതലായവ മുളപ്പിച്ച സസ്യമാക്കിയും വേണം ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. കടുകു കറിവേപ്പില എന്നിവ എണ്ണയിൽ വറുത്തിടാതെ അരച്ചുചേർക്കണം. എണ്ണയിൽ വറുത്തിടുന്നതും എണ്ണ തിളപ്പിച്ചുപയോഗിക്കുന്നതും ആരോഗ്യകരമല്ല. രോഗാവസ്ഥയിൽ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ഔഷധമായിക്കൂടി പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതിന് ലഘുവും പോഷകസമൃദ്ധവുമായവ തെരഞ്ഞെടുക്കണം. ദഹനേന്ദ്രയങ്ങളായ ആമാശയവും, കൂടലുകൾ എന്നിവയ്ക്കും കരൾ, പാൻക്രിയാസ് തുടങ്ങിയ അനുബന്ധ ഗ്രന്ഥികൾക്കും ആവശ്യമായ വിശ്രമം നല്കുന്നതിന് മിതമായ വ്യായാമം ഒരു നിത്യാനുഷ്ഠാനമാക്കണം. ദിവസേന രണ്ടു നേരമെങ്കിലും മലശോധന ഉണ്ടായിരിക്കണം.

ഡോ. എ.എസ്.ആർ.ബാബു  
സച്ചിദാനന്ദ യോഗാ സെന്റർ  
കോന്നി-689691.