

નોર્મલ ખોરાક

ઘણીવાર આપણે ખાનપાનમાં ધ્યાન આપતાં નથી અને ગમે તે ખાઈ લઈએ છીએ. એના કારણે તબિયત લથડતી હોય છે. વાસી, પડી રહેલું કે બજારની ચીજવસ્તુઓ વારંવાર ખાવામાં આવતા તબિયત બગડવાની પૂરી શક્યતા રહે છે.

આજકાલ માણસો એટલી બધી ભાગદોડ કરે છે કે દિવસને અંતે તે થાકી જાય છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિઓને કારણે માનસિક તાણ પણ અનુભવાય છે. તેને પરિણામે ઊંઘ પર અસર થાય છે. જો આહારમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન અને ફાઈબર - શાકભાજીનો સમન્વય કરવામાં આવે તો શારીરિક ઊર્જાના સ્તરમાં વધારો કરી શકાય. દરરોજ ૧૦થી ૧૨ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ. સવારે નાસ્તો કરવાનું ભૂલવું ન જોઈએ, કારણ કે રાત્રે ખાધા પછી ખાસ્સા ૧૧-૧૨ કલાક વીતી ગયા હોય એટલે ભૂખ લાગે છે. નાસ્તામાં ફળ, દૂધ અને પૌષ્ટિક વાનગી લેવી જોઈએ. માનસિક તાણ દૂર કરવા માટે યોગ, આસન, સંગીતનો ઉપયોગ, રમતગમત કે મનગમતી પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ.

સ્વચ્છ અને તાજી રાંધેલી ચીજવસ્તુઓ ખાવી. આ ઉપરાંત રસોઈ માટેનાં વાસણો, રસોડું વગેરે પણ સ્વચ્છ રાખવું જરૂરી છે. ઘણાંને અમુક ચીજવસ્તુઓ ફીજમાં મૂકી રાખવાની ટેવ હોય છે પરંતુ વાસી ખોરાક થવા ન દેવો. ફીજ વગેરે વારંવાર ચકાસતા રહી અને સાફ કરતા રહો. અમુક પ્રકારના શાકભાજીને વધુ વાર ગરમ ન કરવા. ખોરાકમાં ફળ, સલાડ, ફણગાવેલ કઠોળ વગેરેનો સમાવેશ કરવો. તેનાથી તમારી રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા વધશે. બહાર ખાવાની આદત હોય તો સમજી વિચારીને ખાઓ.

એક ચમચી ગાયના ધીનું સેવન.

ગાયના ધીથી માનસિક શાંતિ વધે છે અને ફિકર-ચિંતા ઓછી થાય છે. ગાયના ધીથી આંખની રોશની વધુ તેજ બને છે અને એસિડિટી નાબૂદ થાય છે. ગાયના ધીનું નિયમિત સેવન કરવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે. ગાયના ધીથી કોલેસ્ટ્રોલમાં વધારો નથી થતો અને માનસિક તાણ પણ ઓછી થાય છે. મર્હિષ ચરક કહેતા કે ગાયનું ધી ખાવું, ભેંસનું નહીં, કારણ કે જે તાકાત આખલામાં હોય છે એ પાડામાં નથી હોતી.