



②



‘பேலன்ஸ்டு டயட்’ என்பதை அதிகம் கேள்விப்படுகிறோம். ஆனால், அது என்ன என்று நம்மில் பலருக்கும் தெரியாது. சமச்சீரான உணவை தேவையான அளவுக்கு மட்டும் எடுத்துக் கொள்வதுதான் ‘பேலன்ஸ்டு டயட்’.

இதனை 4 வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. தானியங்கள், சிறுதானியங்கள்.
2. காய்கறி, பழங்கள்.
3. பால் பொருட்கள், முட்டை, மீன், மாமிசம்.
4. கொழுப்பு, நட்ஸ், எண்ணெய் விதைகள்.

இவை எல்லாவற்றையுமே அதனதன் அளவுப்படி சாப்பிட வேண்டும். குறிப்பாக, நார்ச்சத்து அதிகமான மாவுப்பொருட்கள். அதாவது, பட்டைத்தீட்டப்படாத அரிசி, முழு தானியங்கள், கறுப்பு உளுந்து ஆகியவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு காய்கறிகள், பழங்கள், அதற்கடுத்து பால், பிறகு கொழுப்பு இப்படி சாப்பிடலாம்.

நம் உடல் செயல்பாடுகளைப் (அது தரும் எனர்ஜி) பொறுத்து உணவை 3 வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. முழு தானியம், தானியம், இனிப்பு.
2. புரோட்டீன், பால், நட்ஸ், மாமிசம்.

3. காய்கறிகள், பழங்கள் (பாதுகாக்கும் உணவுகள் என இதனை சொல்லலாம்.)

இவற்றில் அதிகமாக முதல் வகையையும் அதிலிருந்து கம்மியாக இரண்டு, மூன்றாவது வகை உணவையும் சாப்பிட வேண்டும்.

எந்த மாதிரியான சத்துள்ள உணவை என்ன அளவில் சாப்பிட வேண்டும் என்பது மிகவும் முக்கியம். கார்போ ஹைட்ரேட்டுகளை 60% வரை சாப்பிடலாம். கொழுப்பு 10-15%, மீதம் புரதம் என சமச்சீரான உணவை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுவும் எல்லோருக்கும் பொருந்துமா என்றால், இல்லை. இதை 3 வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

வேக நடை, சைக்கிள் ஓட்டுதல் உள்ளிட்ட கடின விஷயங்கள் எதுவும் செய்யாமல் அலுங்காமல் குலுங்காமல் காரில் போகிறவர்களும், ஹோம் மேக்கர்ஸும், தங்களை அதிகம் வேலை செய்பவர்களாக நினைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

வீட்டு வேலை செய்பவர்கள், டிரைவர்கள், கூலி வேலை செய்பவர்கள், விவசாயிகள், கொத்தனார் உள்ளிட்டோரையே சராசரி வேலை செய்பவர்களாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மரம் வெட்டுபவர்கள், கல் உடைப்பவர்கள், மண் தோண்டுபவர்கள்தான் உணவை அதிகமாக சாப்பிட வேண்டியவர்கள்!