



காலையில் வெறும் வயிற்றில் காபி / டீ குடிப்பது நல்லதா?

50 கிலோ இருக்கும் பெண்ணுக்கு 50 கிராம் புரதம் போதும். 65 கிலோ இருக்கும் ஆணுக்கு 65 கிராம் புரதம் போதுமானது. அதாவது, ஒரு கிலோவுக்கு ஒரு கிராம் என்ற விகிதம்தான் சரி.

வெளிநாட்டு நிபுணர்கள் சொல்கிற டயட்டைக் கேட்டு, அதிக புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிட்டால் நாளடைவில் நம் சிறுநீரகங்கள் பாதிப்படையும். இதை நல்லதொரு எச்சரிக்கையாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பொதுவாக என்னிடம் பலரும் கேட்கும் கேள்வி, 'காலையில் எழுந்ததும் என்ன சார் குடிக்கிறது?' என்பதுதான். 'காபி குடிக்கவா? டீ குடிக்கவா?' என்று பலருக்கும் ஒரே குழப்பம். தவிர, இன்னும் சிலர், 'காலை நேர பரபரப்பில் காலை உணவை தவிர்க்கலாமா?' என்றும் கேட்பார்கள்.

நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமெனில் ஹெல்தியான உணவுகளையே சாப்பிட வேண்டும். அதை எப்படிச் சாப்பிடுவது என்பது ரொம்ப ரொம்ப முக்கியமான விஷயம்.

ஹெல்தியான உணவாகவே இருந்தாலும் அதை எந்த நேரத்தில் சாப்பிட்டால் நம் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். அதிலும் காலை உணவு நம் உடலுக்கு மிக முக்கியத் தேவை. 'காலை உணவு நம் உடலை காவல் காக்கும்' என்று கூட சொல்லலாம். நாள் முழுக்க நாம் சுறுசுறுப்பாக இயங்க வேண்டுமெனில் காலை உணவை தவிர்க்கவே கூடாது.

காலையில் எழுந்ததும் காபி / டீ குடித்தே பழகிவிட்டோம் நாம். ஆனால், இது நம்முடைய வழக்கம் கிடையாது. பிரிட்டிஷ்காரர்களுடையது! அவர்கள்தான் அந்தக் காலத்தில் தேனீரை



தெருவுக்கு தெரு இலவசமாக விநியோகித்தார்கள். பிறகு ஒரேயொரு இடத்தில் வைத்து கொடுக்க ஆரம்பித்தார்கள். அப்புறம்தான் காசு கொடுத்து தேநீர் வாங்கிக் குடிக்கும் வழக்கம் உண்டானது. இன்றோ, தேநீருக்கு அடிமையாகி கிடக்கிறோம் நாம்!

இப்படி காலையில் வெறும் வயிற்றில் காபியோ டீயோ குடிப்பது ரொம்பவே தப்பான பழக்கம். அது வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் பலவற்றையும் உண்டாக்கிவிடும். 'காபி / டீயே குடிக்கக்கூடாதுன்னா காலங்காத்தால நாம எதைத்தான் சார் குடிக்கிறது?' என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

காலையில் எழுந்ததும், சுத்தமான தண்ணீரை ஒரு டம்ளர் அளவு குடித்தாலே போதும். அதுவும் மண்பானையில் ஊற்றி வைக்கப்பட்ட குடிநீர் என்றால் கூடுதல் சிறப்பு! 'ஏன் சார் நான் அந்த கம்பெனி மினரல் வாட்டர்தான் குடிக்கறேன். அது ரொம்பவே சுத்தமானது' என்று சிலர் சொல்லலாம். பிளாஸ்டிக் கேன்களில் அடைத்து விற்கப்படும் தண்ணீரை காட்டிலும், மண்பானையில் ஊற்றி வைக்கப்படும் தண்ணீரை காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரேயொரு டம்ளரோ அல்லது ஒன்றரை டம்ளரோ குடியுங்கள். அது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு அத்தனை நல்லது!

'இல்ல சார், மண்பானையில் வச்ச குளிர்ச்சியான தண்ணி எனக்கு ஒத்துக்காது' என்று சொல்பவர்கள், செம்பு பாத்திரத்தில் ஊற்றி வைத்த தண்ணீரை குடிக்கலாம். இல்லாவிட்டால், தண்ணீரை வெதுவெதுப்பாக குடு செய்தும் குடிக்கலாம். அதன்பிறகு கொஞ்சம் நேரம் கழித்து காபியோ டீயோ குடிக்கலாம். இன்னும் சொல்லப்போனால் காபி, டீ இவை இரண்டையுமே கூடுமானவரை தவிர்ப்பதே நல்லது.

'இல்ல சார், தினமும் காலையில் டீ குடிச்ச பழகிட்டேன். சட்டுன்னு என்னால அந்தப் பழக்கத்தை விடமுடியாது' என்று நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டாம். உங்களைப் போன்றவர்களுக்கும், உடல் எடையைக் குறைக்க நினைப்பவர்களுக்கும், அஜீரணத்தால் அவதிப்படுபவர்களுக்கும், மலச்சிக்கல் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கும் இருக்கவே இருக்கிறது அருமையான பானம் ஒன்று! அது பற்றி அடுத்த இதழில் சொல்கிறேன்...

(உணர்ந்து உண்போம்)