

ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು : ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ

“

ಕೊಸರುಕ್ ? ಕೊಸರುಕ್ ? ಕೊಸರುಕ್ ?
ಹಿತಭುಕ್ ಮಿತಭುಕ್ ಕ್ಷುತುಭುಕ್

(ಸುಭಾಷಿತ)

ಯಾರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು? ಯಾರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು? ಯಾರು
ಆರೋಗ್ಯವಂತರು? ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ
ಮತ್ತು ಮಿತು, ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು
ಸೇವಿಸುವವನು.

(ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಾತು)



0677CH03



ಮೆದು ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಶಾಲೆಯ
ಸೂಚನಾ ಫಲಕದಲ್ಲಿ 'ಇಂದಿನ
ವಿಚಾರ' ಓದುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದಿನ
ವಿಚಾರ, 'ಅನ್ನೇನ ಜಾತಾನಿ ಜೀವಂತಿ',
ಇದು ಅವರಿಗೆ ಕುತೂಹಲವನ್ನುಂಟು
ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಸ್ಕೃತ
ಸುಭಾಷಿತವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಅರ್ಥ
'ಆಹಾರವು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಜೀವವನ್ನು
ನೀಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಮಿಶ್ರಿ ಮೆದುಗೆ
ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಈ ಮಾತಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

೩.೧ ನಾವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ?

ಚಟುವಟಿಕೆ ೩.೧: ನಾವೀಗ ದಾಖಲಿಸೋಣ

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಒಂದು
ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಅಂಶ. ಕೋಷ್ಟಕ ೩.೧ ರಲ್ಲಿ ನೀವು ಈ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು
ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಕೋಷ್ಟಕ ೩.೧: ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ದಿನ	ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು
ಸೋಮವಾರ	
ಮಂಗಳವಾರ	
ಬುಧವಾರ	
ಗುರುವಾರ	
ಶುಕ್ರವಾರ	
ಶನಿವಾರ	
ಭಾನುವಾರ	

ಕೋಷ್ಟಕ ೩.೧ ರಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ದತ್ತಾಂಶದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಯಾವ ಅವಲೋಕನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು? ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಾ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ. ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ. ನೀವು ಏನನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿ. ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?

೩.೧.೧ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ

ಚಟುವಟಿಕೆ ೩.೧: ನಾವೀಗ ಅನ್ವೇಷಿಸೋಣ

- ◆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಂಥಾಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು, ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಬಹುದು.

- ◆ ೩.೨ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ. ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ ೩.೨: ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ರಾಜ್ಯ	ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳು	ಸೇವಿಸುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಪಾನೀಯಗಳು
ಪಂಜಾಬ್	ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ಗೋಧಿ, ಕಡಲೆ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು	ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ, ಸರಸೋ ದ ಸಾಗ್, ಛೋಲೆ ಭಟ್ತೂರೆ, ಪರಾಂತ, ಹಲ್ವಾ, ಖೀರ್	ಲಸ್ಸಿ, ಛಾಚ್ (ಮಜ್ಜಿಗೆ), ಹಾಲು, ಟೀ
ಕರ್ನಾಟಕ	ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಉದ್ದು, ತೆಂಗು ಬೆಳೆತೆಂಗಿನಕಾಯಿ	ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಸಾಂಬಾರ್, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ, ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ, ಪಲ್ಯ, ರಸಂ, ಅನ್ನ	ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕಾಫಿ, ಚಹಾ
ಮಣಿಪುರ	ಅಕ್ಕಿ, ಬಿದಿರು, ಸೋಯಾ ಬೀನ್	ಅಕ್ಕಿ, ಎರೊಂಬಾ (ಚಟ್ನಿ), ಉಟ್ಟಿ (ಹಳದಿ ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಈರುಳ್ಳಿ ಪಲ್ಯ) ಸಿಂಗ್ಪು, ಕಾಂಗ್ಸೊಯಿ	ಕಪ್ಪು ಚಹಾ
ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ			

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನಾವು ಏಕೆ ನೋಡುತ್ತೇವೆ?

ಕೋಷ್ಟಕ ೩.೨ರಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು **ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ**. ಅನೇಕ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿವೆಯೇ? ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅನೇಕ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನೀವು ಕಾಣಬಹುದು.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಬೆಳೆಗಳ ನಡುವೆ ನೀವು ಯಾವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? ಯಾವುದೇ ರಾಜ್ಯದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಭಾರತವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೃಷಿ ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶದ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳ **ಕೃಷಿ**, ರುಚಿ ಆದ್ಯತೆಗಳು, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಯು ಬದಲಾಗಬಹುದು.

೩.೧.೨ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗಿವೆ?

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನೀವು ಕಲಿತಿದ್ದೀರಿ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಾಗಿದೆಯೇ ?

ಚಟುವಟಿಕೆ ೩.೩: ನಾವು ಸಂವಹನ ನಡೆಸೋಣ ಮತ್ತು ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣ

- ◆ ಹಿರಿಯರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಕೆಲವು ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ-
 - ನೀವು ಇನ್ನೂ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಹೊಸತೇನಿದೆ?
 - ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯಾವುವು?
 - ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು?
- ◆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಹಿರಿಯ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ.



(ಅ) ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಒಲೆ



(ಆ) ಆಧುನಿಕ ಅನಿಲ ಸ್ಟೋವ್



(ಇ) ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲು



(ಈ) ವಿದ್ಯುತ್ ಗ್ರೈಂಡರ್

ಚಿತ್ರ ೩.೧: ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಉಪಕರಣಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ನೀವು ನಡೆಸಿದ ಸಂದರ್ಶನಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಉತ್ತರಗಳು ಲಭಿಸಿದೆಯೆ ? ಅಡುಗೆ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಇದನ್ನು ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ನಡುವೆ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಈ ಮೊದಲು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಒಲೆ ಬಳಸಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು (ಚಿತ್ರ ೩.೧೦). ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಆಧುನಿಕ ಅನಿಲ ಸ್ಟೇವ್ ಬಳಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ (ಚಿತ್ರ ೩.೧೧). ಈ ಮೊದಲು, ರುಬ್ಬಲು ಹಸ್ತಚಾಲಿತವಾಗಿ ಬಿಸುವ ಕಲ್ಲನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು (ಚಿತ್ರ ೩.೧೨). ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ರುಬ್ಬಲು ಸುಲಭಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ವಿದ್ಯುತ್ ಗ್ರಿಂಡರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ (ಚಿತ್ರ ೩.೧೩). ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ರುಬ್ಬುವ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ. ಈ ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಬದಲಾಗಿವೆ? ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಸುಧಾರಿತ ಸಾರಿಗೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನದಂತಹ ಅಂಶಗಳಿಂದಾಗಿರಬಹುದು.

೩.೧ ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು ಯಾವುವು?

ಮೆದು ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರಿತ ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾದ 'ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಉತ್ಸವ'ಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉತ್ಸವದ ವಿಷಯ 'ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬದುಕಿ'.



ಉತ್ಸವವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ವಿವಿಧ ಮಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ಪ್ರೇಮಶಿಖಾ ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಪರಮ ಸಂಪತ್ತು ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

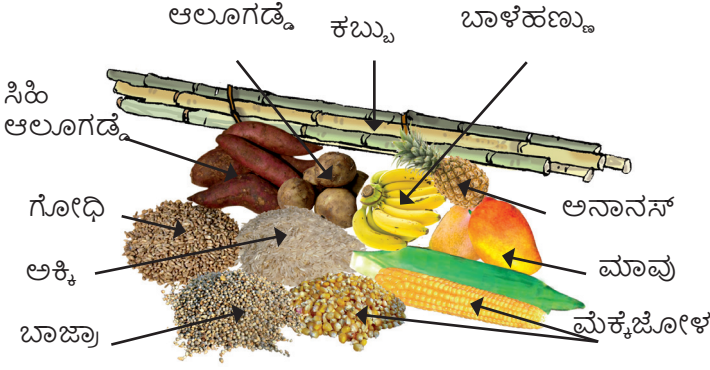


ಡಾ.ಪೋಷಿತಾ ಅವರ ಈ ಹೇಳಿಕೆಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಊಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದ್ದೀರಾ? ನೀವು ಊಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ?

ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ತಿನ್ನದಿದ್ದಾಗ ನಾವು ದಣಿದಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಹೀನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಟಗಾರನು ಓಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೀರನ್ನು ಏಕೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ ?

ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ತಕ್ಷಣದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. **ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗಳು** ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಅನಾನಸ್, ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಮಾವು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗಳ ಕೆಲವು ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ (ಚಿತ್ರ ೩.೧).



ಚಿತ್ರ ೩.೧: ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗಳ ಕೆಲವು ಮೂಲಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡ ಒಂದು ರೀತಿಯ

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನಾವು ಏಕೆ ಬಯಸುತ್ತೇವೆ?

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವು ಲಡ್ಡುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ .

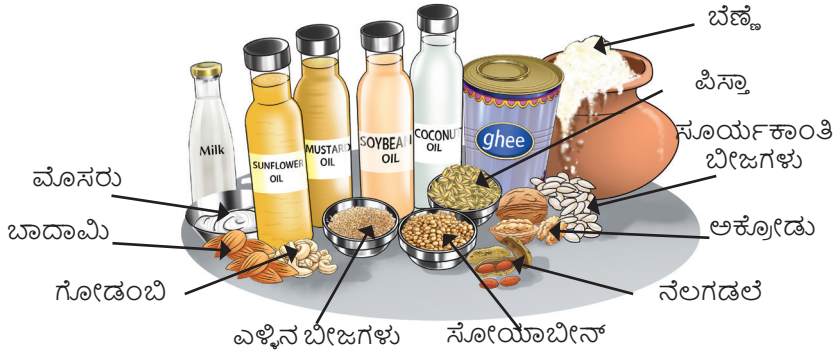
ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಗೋಂದ್ (ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಅಂಟು), ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು ಇರಲಿವೆ. ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಘಟಕದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನು **ಕೊಬ್ಬು** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೂಲಗಳು ಸಸ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಬಂದಿರಬಹುದು (ಚಿತ್ರ ೩.೩). ನೆಲಗಡಲೆ, ಆಕ್ರೋಡು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಯಂತಹ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು ಕೊಬ್ಬಿನ ಕೆಲವು ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹಿತ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.



ಹೌದು, ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಲಡ್ಡುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ನನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ಚಿತ್ರ ೨.೨.: ಕೊಬ್ಬಿನ ಕೆಲವು ಮೂಲಗಳು

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವುಗಳನ್ನು **ಶಕ್ತಿ-ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳು** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲಗಳಾಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.



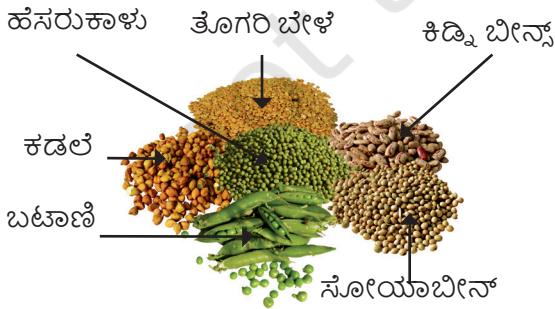
ಹಿಮಕರಡಿ

ಹಿಮಕರಡಿಗಳು ತಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬು ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಚಳಿಗಾಲದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ (ತಟಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿ) ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ತಿನ್ನದೆ ಬದುಕಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

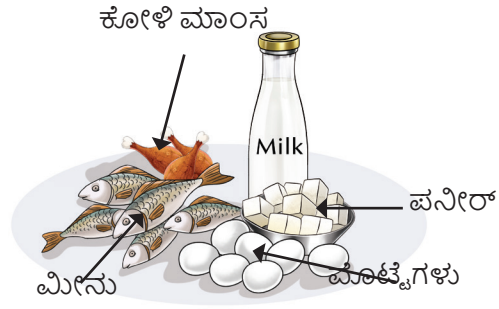


ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯಿರಿ!

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್ ನ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಜನರು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ನ ಕೆಲವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಸ್ಯ ಮೂಲಗಳೆಂದರೆ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು (ಚಿತ್ರ ೨.೪ಆ). ಪ್ರೋಟೀನ್ ನ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲಗಳು ಹಾಲು, ಪನೀರ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ (ಚಿತ್ರ ೨.೪ ಕ). ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ದುರಸ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು **ದೇಹದಾರ್ಥ್ಯ ಆಹಾರಗಳು** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.



(ಅ) ಸಸ್ಯ ಮೂಲಗಳು



(ಕ) ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲಗಳು

ಚಿತ್ರ ೨.೪: ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳ ಕೆಲವು ಮೂಲಗಳು

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ?



ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ಅವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕತ್ತಲೆ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಅಣಬೆಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್ ನ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.



ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ನಮಗೆ ಏಕೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ? ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಓದುವ ಮೂಲಕ ಇತರ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ-

ಪ್ರಕರಣ ೧

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಸುದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಾವಿಕರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಊದಿಕೊಂಡ ಒಸಡುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ೧೭೪೬ ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮುದ್ರಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸ್ಕಾಟಿಷ್ ವೈದ್ಯ ಜೇಮ್ಸ್ ಲಿಂಡ್, ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಾವಿಕರು ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿದರು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ಕರ್ವಿ ಎಂಬ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಕೇಸ್ ೧ ಅನ್ನು ಓದುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಏನು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತೀರಿ? ಸ್ಕರ್ವಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದೇನು? ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆಗಳು ಸ್ಕರ್ವಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ಕರ್ವಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆಗಳಂತಹ ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕರಣ ೨

೧೯೬೦ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ, ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಿಮಾಲಯ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಭಾರತದ ಉತ್ತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಮಾನವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಮಾನದಂಡಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಅಯೋಡಿನ್ ಸಹಿತ ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪ್ಪನ್ನು ಅಯೋಡಿನ್ ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅಯೋಡಿನ್ ಸಹಿತ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯು ಮೇಲಿನ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಪ್ರದೇಶದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದವು. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತವು **ಗಳಗಂಡ** ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.



ಪ್ರಕರಣ ೨ ರಿಂದ ನೀವು ಏನನ್ನು ಊಹಿಸುತ್ತೀರಿ?

ನೀವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿನ ಪೊಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಓದುವ ಮೂಲಕ ಅಯೋಡೀಕರಿಸಿದ ಉಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಇದರ ಅರ್ಥವೇನು? ಅಯೋಡೈಸ್ಡ್ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಅಯೋಡೀನ್ ಲವಣಗಳ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಉಪ್ಪು ಬೇಸಾಯವು ಅಗಾರಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮುದಾಯದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಲಿಟಲ್ ರಾನ್ ಆಫ್ ಕಚ್ ಮತ್ತು ಗುಜರಾತ್ ನ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಕೃಷಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ, ಅವರು ಮರುಭೂಮಿಯ ತೀವ್ರ ಶಾಖದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನಿಂದ ಉಪ್ಪು ಪಡೆಯಲು ತುಂಬಾ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯಿರಿ!

ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?

ಚಟುವಟಿಕೆ ೨.೪: ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸೋಣ

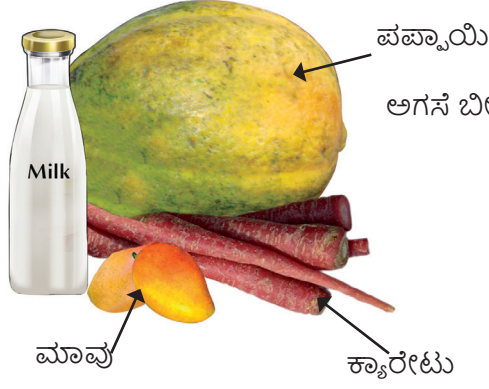
- ◆ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಲಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಚಿತ್ರ ೨.೫ ರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಛಾಟರ್‌ನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ. ಜೀವಸತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ◆ ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಿ ಮತ್ತು ಛಾಟರ್ ಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ (ಈ ರೀತಿಯ ತನಿಖಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು).
- ◆ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅವರ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೊರತೆಯ ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
- ◆ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಸಂಭವನೀಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ..
- ◆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಲಹೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ.

ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು :
ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ

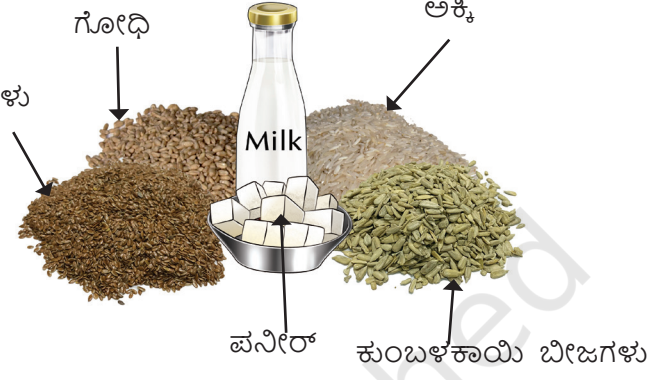
ಆಹಾರ ಘಟಕ (ವಿಟಮಿನ್/ ಖನಿಜಗಳು)	ಕಾರ್ಯಗಳು	ಕೆಲವು ಮೂಲಗಳು	ಕೊರತೆಯ ರೋಗ/ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ	ಲಕ್ಷಣಗಳು
ವಿಟಮಿನ್ ಎ	ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಡಲಿದೆ ಆಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ	ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕ್ಯಾರಟ್, ಮಾವು, ಹಾಲು	ದೃಷ್ಟಿಯ ನಷ್ಟ	ಕಳಪೆ ದೃಷ್ಟಿ, ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ನಷ್ಟ (ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡುತನ), ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೃಷ್ಟಿ ನಾಶ
ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ₁	ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ದೇಹವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ದೇಹವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ	ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಬೇರುಗಂಟು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಬೆರಿಬರಿ	ಪಾದಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಊತ, ಜುಮುಗುಡುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಸುಡುವ ಸಂವೇದನೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ	ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ	ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಪೇರಳೆ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ	ಸ್ಕರ್ವಿ	ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಗಾಯಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದು
ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ	ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ	ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು	ರಿಕೆಟ್ಸ್	ಮೃದು ಮತ್ತು ಬಾಗಿದ ಮೂಳೆಗಳು
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ	ಹಾಲು/ ಸೋಯಾ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಚೀಸ್, ಪನೀರ್	ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ದಂತಕ್ಷಯ	ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆಗಳು, ದಂತಕ್ಷಯ
ಅಯೋಡಿನ್	ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ	ಸಮುದ್ರದ ಜೊಂಡು, ಸಿಂಗಾರ ಬೀಜ (ಸಿಂಘಾಡಾ), ಅಯೋಡೈಸ್ಡ್ ಉಪ್ಪು	ಗಂಟಲುವಾಳ	ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತ
ಕಬ್ಬಿಣ	ರಕ್ತದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ	ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೀಟೂಟ್, ದಾಳಿಂಬೆ	ರಕ್ತಹೀನತೆ	ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ

ಚಿತ್ರ ೩.೫: ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಪಟ್ಟಿ, ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಕೆಲವು ಮೂಲಗಳು, ಸಂಬಂಧಿತ ಕೊರತೆಯ ರೋಗಗಳು/ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು

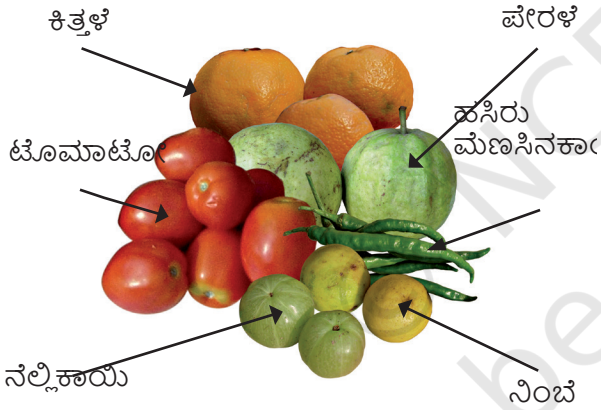
೩.೫ ಚಿತ್ರದಿಂದ, ಜೀವಸತ್ವಗಳು (ಎ, ಬಿ, ಸಿ ಮತ್ತು ಡಿ) ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಅಯೋಡಿನ್ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣ) ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ನೀವು ಕಲಿತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜ ಕೊರತೆಯ ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಜಯಿಸಬಹುದು?



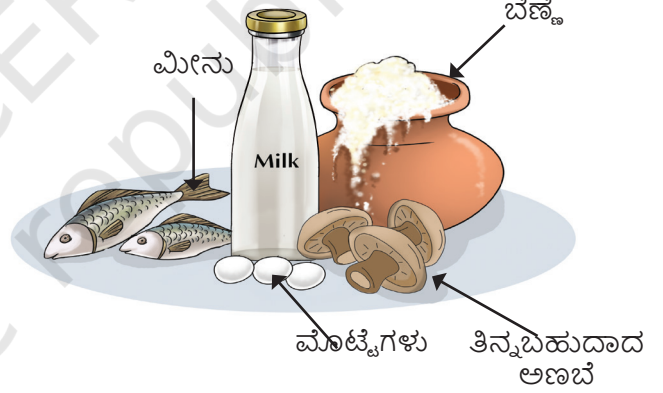
(ಅ) ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಯ ಕೆಲವು ಮೂಲಗಳು



(ಕ) ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಯ ಕೆಲವು ಮೂಲಗಳು



(ಗ) ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯ ಕೆಲವು ಮೂಲಗಳು



(ಒ) ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಯ ಕೆಲವು ಮೂಲಗಳು

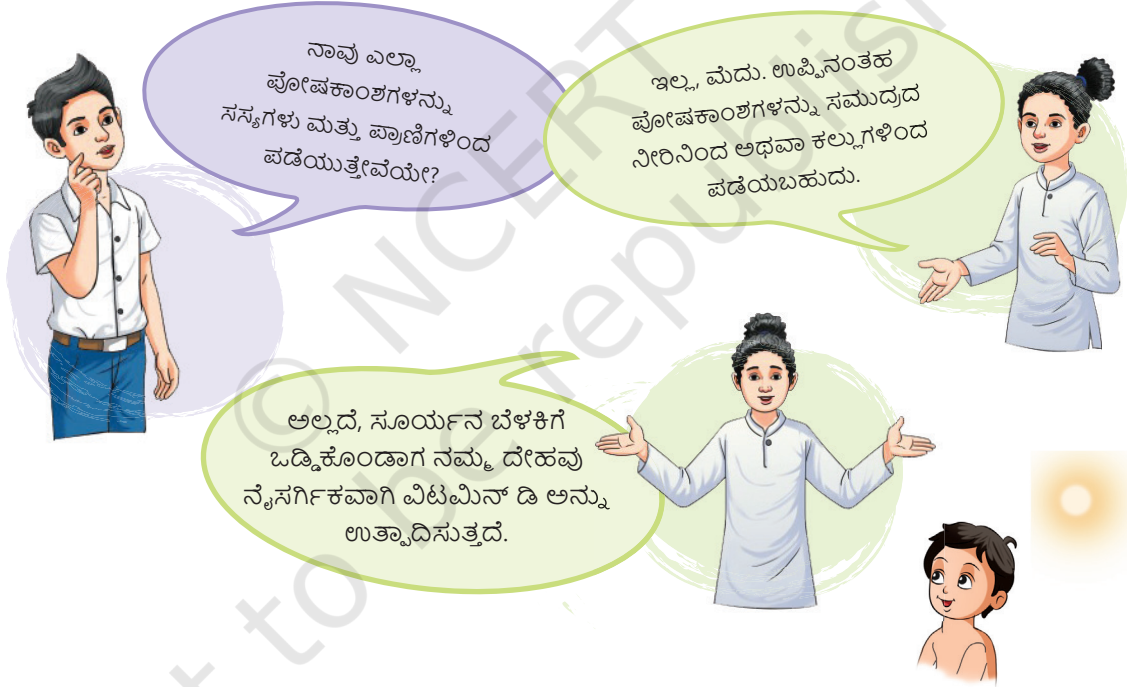
ಚಿತ್ರ ೩.೬: ವಿವಿಧ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೆಲವು ಮೂಲಗಳು

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ, ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳನ್ನು **ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು **ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು

ನಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿರಬಹುದು. ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀವಸತ್ವಗಳು (ಚಿತ್ರ ೩.೬) ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಕೆಲವು ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಅವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಡಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಹಸಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ? ತರಕಾರಿಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಗರಿಗರಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಕೆಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಖದಿಂದಾಗಿ ಅಡುಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲವೇ? ಕತ್ತರಿಸಿದ ಅಥವಾ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಕೆಲವು ಜೀವಸತ್ವಗಳ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.



ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ನಾರುಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಆಹಾರದ ನಾರುಗಳು ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ನೋಡೋಣ.

ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರದ ನಾರುಗಳು ಮತ್ತು ನೀರು ಬೇಕು. ಆಹಾರದ ನಾರುಗಳು, ಇದನ್ನು **ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಪದಾರ್ಥ** ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಮತ್ತು ಮೆಲವು ಸರಾಗವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆ

ಆಗುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಪದಾರ್ಥ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಸ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಸ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು ನಾರಿನ ಅಂಶದ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.

ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಅವರಿಗೆ ಏಕೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು ಎಂದು ಈಗ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ.



ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳು ಯಾವುವು? ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.



ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ

ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನೀರು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹವು ಆಹಾರದಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೆವರು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ದೇಹದಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಾವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ವಿಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ಕೊಲುತ್ಲೂರು ಗೋಪಾಲನ್ (೧೯೧೮-೨೦೧೯)

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರು ೫೦೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದರು. ಅವರು ಭಾರತೀಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಇದು 2002ರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸರ್ಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ಅನುದಾನಿತ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು, ಇದು ಈಗ 'ಪಿಎಂ ಪೋಷಣ್' ಉಪಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯು ರಾಷ್ಟ್ರವ್ಯಾಪಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದೆ.



ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು : ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ

೨.೨ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ?

ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣ. ಕೆಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಪಿಷ್ಟ (ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್), ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸರಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು, ಆದರೆ ಇತರವುಗಳನ್ನು ಸುಸಜ್ಜಿತ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸೋಣ.

೨.೨.೧ ಪಿಷ್ಟದ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಚಟುವಟಿಕೆ ೨.೫: ನಾವೀಗ ತನಿಖೆ ಮಾಡೋಣ

- ◆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬೆಡ್, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಪುಡಿಮಾಡಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ನೀವು ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಹ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ ೨.೨: ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟದ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು

- ◆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಸಣ್ಣ ತುಂಡನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪಾತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ.
- ◆ ಡ್ರಾಪರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಮೇಲೆ ೨-೩ ಹನಿ ದುರ್ಬಲ ಅಯೋಡಿನ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಹಾಕಿ (ಚಿತ್ರ ೨.೨).
- ◆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ. ಅವು ನೀಲಿ-ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿವೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಅವಲೋಕನಗಳನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ ೨.೨ ರಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿ.

ನೀಲಿ-ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವು ಪಿಷ್ಟದ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

೨.೨.೨ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಚಟುವಟಿಕೆ ೨.೨: ನಾವೀಗ ತನಿಖೆ ಮಾಡೋಣ

- ◆ ಚಟುವಟಿಕೆ ೨.೧ ರಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟದ ಉಪಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ◆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ.
- ◆ ಕಾಗದವನ್ನು ಆಹಾರದ ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಒತ್ತಿ. ಕಾಗದವನ್ನು ಹರಿದುಹಾಕದಂತೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ.
- ◆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಕಾಗದವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ..

ಕಾಗದವು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ತೇಪೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ? ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಇದ್ದರೆ, ಅದು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ತೇಪೆಯನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈಗ, ಕಾಗದವನ್ನು ಬೆಳಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ತೇಪೆಯ ಮೂಲಕ ಬೆಳಕು ಮಸುಕಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಬಹುದೇ? ಕಾಗದದ ಮೇಲಿನ ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ತೇಪೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ?

ನಿಮ್ಮ ಅವಲೋಕನಗಳನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ ೨.೨ ರಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿ.

೨.೨.೩ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಚಟುವಟಿಕೆ ೨.೨: ನಾವೀಗ ತನಿಖೆ ಮಾಡೋಣ

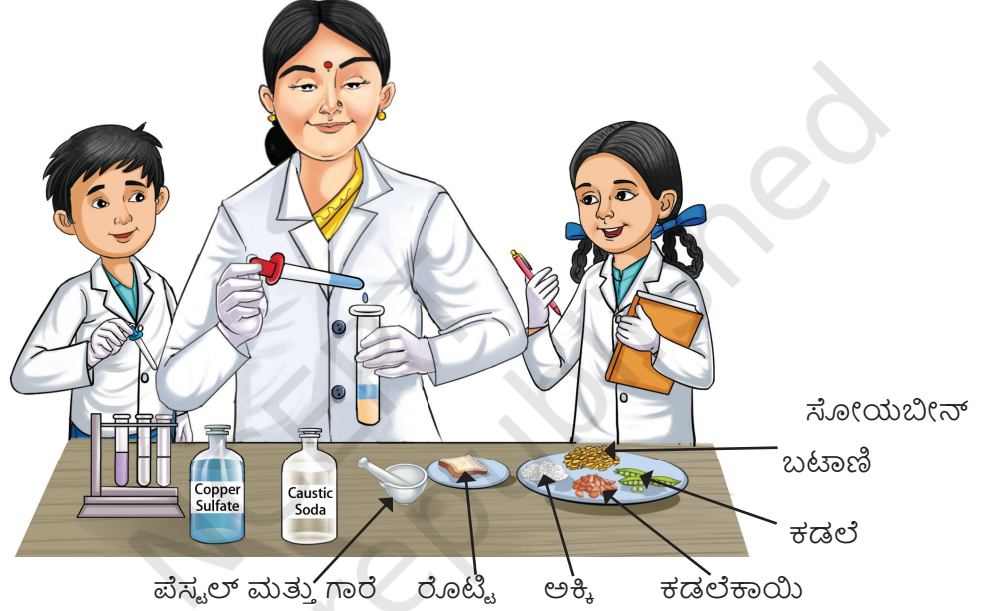
ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು.

- ◆ ಹಿಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ◆ ಪೆಪ್ಸಲ್ ಮತ್ತು ಗಾರೆ ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಕಣಕ ಅಥವಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ (ಚಿತ್ರ ೨.೮).
- ◆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

- ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕೇಳಿದ ಹೊರತು ಈ ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ
- ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಚೆಲ್ಲಿದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಈ ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಬೇಡಿ, ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೂಸಿ ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.

- ◆ ಪ್ರತಿ ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬ್ ಗೆ ೨-೩ ಚಮಚ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ.
- ◆ ಪ್ರತಿ ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗೆ ಎರಡು ಹನಿ ತಾಮ್ರದ ಸಲ್ಫೇಟ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಡ್ರಾಪರ್ ಬಳಸಿ ಸೇರಿಸಿ.
- ◆ ಈಗ, ಮತ್ತೊಂದು ಡ್ರಾಪರ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ಟ್ಯೂಬ್ ಗೆ ೧೦ ಹನಿ ಕಾಸ್ಟಿಕ್ ಸೋಡಾ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ (ಚಿತ್ರ ೩.೮).
- ◆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬ್ ಗಳನ್ನು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗದಂತೆ ಬಿಡಿ.



ಚಿತ್ರ ೩.೮: ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು

ನೀವು ಏನನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಿ? ಕೆಲವು ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬ್ ಗಳ ವಿಷಯವು ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದೆಯೇ? ಈ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅವಲೋಕನಗಳನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ ೩.೩ ರಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕೋಷ್ಟಕ ೩.೩ ರಿಂದ ನೀವು ಯಾವ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು? ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ? ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳೆರಡರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ? ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳೆರಡರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವು ಅನೇಕ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಎಂದು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಯಾವುದೇ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಿದೆಯೇ? ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ? ಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿರುವ ಇತರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಕೋಷ್ಟಕ ೩.೩: ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಹೆಸರು	ಪಿಷ್ಟ ಪರಿಕೃಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಬಣ್ಣ		ಕೊಬ್ಬಿನ ಪರಿಕೃಗಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ತೇವೆ		ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪರಿಕೃಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಬಣ್ಣ		ಪಿಷ್ಟ ಇದೆಯೇ (ಹೌದು/ ಇಲ್ಲ)	ಕೊಬ್ಬು ಇದೆಯೇ (ಹೌದು/ ಇಲ್ಲ)	ಜ಼ೋಟೀನ್ ಇಡೆಯೇ (ಹೌದು/ ಇಲ್ಲ)
	ಅಯೋಡಿನ್ ಪರಿಕೃಯ ಮೊದಲು	ಅಯೋಡಿನ್ ನಂತರ ಪರಿಕೃ	ಸಾರುವಿಕೆ- tion (ಹೌದು/ಇಲ್ಲ)	ಅವಲೋಕನ- ಟಿಪ್ಪಣಿ (ಹೌದು/ಇಲ್ಲ)	ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೊದಲು ಪರಿಕೃ	ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಂತರ ಪರಿಕೃ			
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ									
ಸೌತೆಕಾಯಿ									
ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ									
ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡಲೆ									
ಕಡಲೆಕಾಯಿ									
ರೊಟ್ಟಿ/ ಚಪಾತಿ									
ಬೆಣ್ಣೆ									
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ									
ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ									

೩.೪ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಆಗಿವೆಯೇ? ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿಯರಿಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆಯೇ? ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಬದಲಾಗಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ ೩.೮ ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣ

ಚಟುವಟಿಕೆ ೩.೧ ರಲ್ಲಿ ನೀವು ವಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಅಗತ್ಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

ದೇಹದ ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ನಾರಿನ ಅಂಶ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು **ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು : ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ

ಚಟುವಟಿಕೆ ೩.೯: ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡೋಣ

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ವೇಫರ್ ಗಳ ಚೀಲ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಇರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.



(ಅ) ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ವೇಫರ್ ಗಳು



(ಕ) ಹುರಿದ ಕಡಲೆ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮಾಹಿತಿ (ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂಗೆ)		ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮಾಹಿತಿ (ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂಗೆ)	
ಶಕ್ತಿ	ಕಿ.ಕ್ಯಾಲ್ (ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು)	ಶಕ್ತಿ	ಕಿ.ಕ್ಯಾಲ್ (ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು)
ಕೊಬ್ಬುಗಳು	೩೫.೦ ಗ್ರಾಂ.	ಕೊಬ್ಬುಗಳು	೬.೨೬ ಗ್ರಾಂ.
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗಳು	೫೩.೦ ಗ್ರಾಂ.	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗಳು	೫೮.೫೮ ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳು	೨.೦ ಗ್ರಾಂ.	ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳು	೧೮.೬೪ಗ್ರಾಂ.
ಆಹಾರದ ನಾರಿನ ಅಂಶ	೨.೮ ಗ್ರಾಂ.	ಆಹಾರದ ನಾರಿನ ಅಂಶ	೧೬.೮ ಗ್ರಾಂ.

ಮೇಲೆ ನೀಡಲಾದ ಆಹಾರ ಚೀಲ ಗಳ ಮೇಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮಾಹಿತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ನೀವು ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಏಕೆ?

ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ನಾರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ವೇಫರ್ ಗಳು, ಕ್ಯಾಂಡಿ ಬಾರ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋನೇಟೇಡ್ ಪಾನೀಯಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ. ಅವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಡಾ. ಪೋಷಿತಾ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಪರಮ ಸಂಪತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಅನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷದ ಜೀವನ.

ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ
ಚಟುವಟಿಕೆ ೩.೯ ರಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಎರಡು
ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು?

ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಮ್ಮ ಕವರ್ ನಲ್ಲಿ
ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಮಾಹಿತಿಯು
ಪ್ರತಿ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ,
ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಂಸ್ಕರಣೆ
(ಬಲವರ್ಧನೆ) ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು
ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಯೋಡೈಸ್ಡ್ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಶಿಶು ಆಹಾರಗಳು
ಬಲವರ್ಧಿತ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ
ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ (ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಐ) ಭಾರತದಲ್ಲಿ
ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ.

fssai



ಇನ್ನಷ್ಟು
ತಿಳಿಯಿರಿ!

೩.೫ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು: ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಭರಿತ ಧಾನ್ಯಗಳು

ನೀವು ಜೋಳ, ಬಾಜಾ, ರಾಗಿ ಮತ್ತು
ಸಾನ್ವಾ (ಚಿತ್ರ ೩.೯). ಇದರ ಬಗ್ಗೆ
ಕೇಳಿರಬಹುದು ಇವು ಭಾರತದ
ಸ್ಥಳೀಯ ಬೆಳೆಗಳು (ಚಿತ್ರ ೩.೯).
ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಹವಾಮಾನ
ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ
ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಈ ಹೆಚ್ಚು
ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು
ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಎಂದೂ
ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.



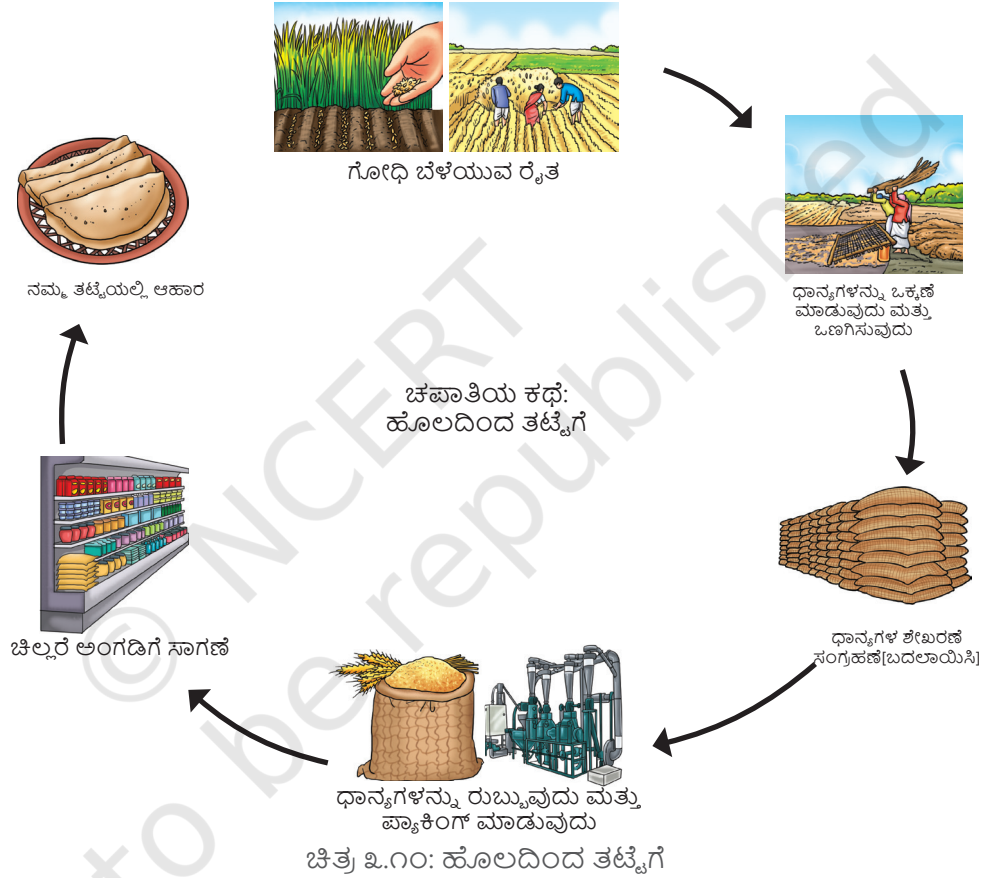
ಚಿತ್ರ ೩.೯: ಸಾನ್ವಾ ರಾಗಿ

ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ
ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀವು
ಎಂದಾದರೂ ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿವೆ
ಮತ್ತು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳ
ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಮರಳಿ
ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಂತಹ ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು
ಆಹಾರದ ನಾರುಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕ-
ಧಾನ್ಯಗಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ
ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅವು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

೨.೨ ಆಹಾರದ ಮೈಲಿಗಳು: ಹೊಲದಿಂದ ನಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಗೆ

ಆಹಾರವು ಜಮೀನಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹೇಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ? ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಹಂತಗಳು ಯಾವುವು? ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿರುವ ಜನರು ಯಾರು? ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ನಂತರ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶ್ರಮ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಚಪಾತಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಿತ್ರ ೨.೧೦ ಅನ್ನು ನೋಡೋಣ.



ಗೋಧಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಚೀಲವು ಉತ್ಪಾದಕನಿಂದ ಗ್ರಾಹಕನಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೂರವನ್ನು ಅದರ **ಆಹಾರ ಮೈಲಿಗಳು** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಮೈಲುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಅದರ ಸಾಗಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೆಚ್ಚ ಮತ್ತು ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಸ್ಥಳೀಯ ರೈತರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ಜನರು ಆಹಾರವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಜಮೀನಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಮ್ಮ ರೈತರು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಕಿದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಸೇವಿಸಬಹುದಾದಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಆಹಾರ ವ್ಯರ್ಥವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊಲದಿಂದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ (ಚಿತ್ರ ೩.೧೦).

ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆಹಾರ ಮೈಲುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ತಿನ್ನಿ, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ. ಸ್ಥಳೀಯ ಉತ್ಪಾದಕರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ!

ಕೀಲಿಪದಗಳು

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು	ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು	ಖನಿಜಗಳು	ಹೋಲಿಸಿ
ಕೊರತೆಯ ರೋಗಗಳು	ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಊಹಿಸಿ
ಕೊಬ್ಬುಗಳು	ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳು	ಅರ್ಥೈಸಿ
ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳು	ರಿಕೆಟ್ಸ್	ತನಿಖೆ ಮಾಡಿ
ಆಹಾರ ಮೈಲಿಗಳು	ನಾರಿನ ಅಂಶ	ಗಮನಿಸಿ
ಅಯೋಡೈಸ್ಡ್ ಉಪ್ಪು	ಸರ್ವಿ	ಭವಿಷ್ಯಕಥನ
	ಜೀವಸತ್ಯಗಳು	ಸಮೀಕ್ಷೆ

ಸಾರಾಂಶ

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

- ◆ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಜನರು ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ◆ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳ ಕೃಷಿ, ರುಚಿ ಆದ್ಯತೆಗಳು, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಯು ಬದಲಾಗಬಹುದು.

- ◆ ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಿವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ನಡುವೆ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.
- ◆ ಆಹಾರವು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ◆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೆಂದರೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರವು ಆಹಾರದ ನಾರುಗಳು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
- ◆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳು ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ.
- ◆ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ, ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಿಸುತ್ತವೆ.
- ◆ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವು ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಾರು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ◆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯು ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ◆ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿವೆ ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಖನಿಜಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ನಾರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.
- ◆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕ-ಧಾನ್ಯಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಹವಾಮಾನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.
- ◆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ◆ ಒಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಅದರ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಗ್ರಾಹಕನಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವ ದೂರವನ್ನು ಆಹಾರ ಮೈಲಿಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಮೈಲಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
- ◆ ನಾವು ಎಂದಿಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ನಾವು ಸೇವಿಸಬಹುದಾದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸೋಣ



೧. ವಿಚಿತ್ರವಾದದನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡಿ:
 - (i) ಜೋಳ, ಬಾಜ್ರಾ, ರಾಗಿ, ಕಡಲೆ
 - (ii) ರಾಜ್ಜಿ, ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಅಕ್ಕಿ

೨. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

೩. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ರವಿ ಈ ಹೇಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಕೇಳಬಹುದಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

೪. ಎಲ್ಲಾ ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದದಾಯಕವಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

೫. ಮೆದು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ನೂಡಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವರಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಅವನು ತನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು? ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

೬. ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ರೇಷ್ಮಾಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ಅವಳ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಟಮಿನ್ ಪೂರಕವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು. ತನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವಂತೆ ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

- (i) ಅವಳು ಯಾವ ಕೊರತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ?
- (ii) ಅವಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ ಇರಬಹುದು?
- (iii) ಅವಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ (ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು).

೭. ನಿಮಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ:

- (i) ಕ್ಯಾನ್ಡ್ ಪುರ್ಟ್ ಜ್ಯೂಸ್
- (ii) ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ
- (iii) ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು

ನೀವು ಯಾವುದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಏಕೆ?

೮. ಗೌರವ್ ಅವರ ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿತವಾಗಿದೆ. ಅವರ ವೈದ್ಯರು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಹಾಕಿದರು. ವೈದ್ಯರು ಅವನಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀಡಿದರು. ಎರಡನೇ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರು ಅವನಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಿರಪ್ ನೀಡಿದರು. ಚಿತ್ರ ೨.೫ನ್ನು ನೋಡಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ:

- (i) ವೈದ್ಯರು ಗೌರವ್ ಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಏಕೆ ನೀಡಿದರು?
- (ii) ಎರಡನೇ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಿರಪ್ ಅನ್ನು ಏಕೆ ನೀಡಿದರು?
- (iii) ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುವ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ?

೯. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅಯೋಡಿನ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅದು ನೀಲಿ-ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಭಾವ್ಯ ಕಾರಣವೇನಾಗಿರಬಹುದು?
೧೦. "ಎಲ್ಲಾ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಾಗಿವೆ ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಪಿಷ್ಟಗಳಲ್ಲ." ಎಂಬ ರಾಮನ್ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು? ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
೧೧. ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಬಳಸುವಾಗ, ಕೆಲವು ಹನಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಮಿಶ್ರಿತ ಕಾಲುಚೀಲಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿತು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅವಳ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸೀರೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದವು. ಸೀರೆಯ ಮೇಲಿನ ಅಯೋಡಿನ್ ಹನಿಗಳು ನೀಲಿ-ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದರೆ, ಸಾಕ್ಸ್ ಮೇಲಿನ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಭಾವ್ಯ ಕಾರಣವೇನಾಗಿರಬಹುದು?
೧೨. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆಹಾರದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆ ಎಂದು ಏಕೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ? ದೇಹದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಚರ್ಚಿಸಿ.
೧೩. ನಿಮಗೆ ದ್ರಾವಣದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಅಯೋಡಿನ್ ದ್ರಾವಣವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಲಿಯುವುದು

- ◆ ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ದಿನಸಿಗಾಗಿ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಚೀಲ ಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಲವರ್ಧಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ.
- ◆ ಅರುಣಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದ ಅಪಟಾನಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗವು ಉಪ್ಪನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ,ಅವರ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು. ಉಪ್ಪು ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಉಪ್ಪನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಂತರ್ಜಾಲದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಉಪ್ಪನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.
- ◆ ರೈತರು ಕೃಷಿ ಮಾಡದೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ತರಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಾಡು ಪ್ರಭೇದಗಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ, ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಬುಡಕಟ್ಟು ಗುಂಪುಗಳು ಈ ಕಾಡು ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ, ಇದು ಅವರ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ರಣಭಾಜಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಿಂದ ಮತ್ತು ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಅಣಬೆಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಕಾಡು ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

- ◆ ನೀವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಿನ್ನುವ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಅಂತಹ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿ. ಈ ಪಟ್ಟಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಶಾಲಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವಂತೆ ಕೋರಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ. ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ.
- ◆ ವಯಸ್ಸು, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅವಲೋಕನಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ. ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ.
- ◆ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೆ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಆಹಾರದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯು ದುಬಾರಿಯಲ್ಲದ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು..

© NCERT
not to be republished

