**ವಯಸ್ಸು 60 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಬಳಿಕ, ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಹೀಗಿರಲಿ**

## ವಯಸ್ಸಾದವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವರ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಇದ್ದರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎದ್ದು ಆಚೆ ಈಚೆ ಓಡಾಡಲು ಕೂಡ ಅವರು ಇತರರನ್ನು ಅವಲಂಬಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದ ಹಿರಿಯರು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬರುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಬನ್ನಿ ಇಂದಿನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡಿದ್ದೇವೆ ಮುಂದೆ ಓದಿ.

## ಸೇಬು ಹಣ್ಣು

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ತಿಂದರೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು ಎನ್ನುವ ನಾಣ್ಣುಡಿ, ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಈ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಸಿಗುವ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ಸ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾನೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು, [ನಾರಿನಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/ways-to-include-more-fiber-into-your-diet/articleshow/85059231.cms)ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಈ ಹಣ್ಣಿನ ವಿಶೇಷತೆ ಏನೆಂದರೆ, ತನ್ನಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಆಂಟಿ - ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಮತ್ತು ಕರಗುವ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ ಇರುವುದರಿಂದ [ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/eat-these-food-items-to-boost-your-immunity-in-monsoon-season/articleshow/84474073.cms) ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಏರುಪೇರಾಗುವ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ.

## ಹಸಿರು ಎಲೆ - ತರಕಾರಿಗಳು

ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತೇ ಇರುವ ಹಾಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರತಾದ ಆಹಾರಗಳು ಅಂದರೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಮಾಡಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಜ್ಯೂಸ್, ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಆಹಾರಗಳು) ಬೇಕರಿಯ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬಾರದು.

ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ಇತರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಜೀವನವನ್ನೇ ಬೇಸರವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ! ಹೀಗಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತ ಮವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು, ಉತ್ತಮವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು...

ವೈದ್ಯರೇ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಎಲೆ-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸತ್ವಗಳು ಸಿಗಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಹಸಿರು ಎಲೆ - ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಯಸ್ಸಾದವರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

## ಮೀನು

ನಾನ್ ವೆಜ್ ಇಷ್ಟ ಪಡುವವರು, ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಿತವಾಗಿ ಮೀನು ತಿನ್ನಬೇಕಂತೆ! ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಊಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಇದರಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ತಜ್ಞರೇ ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಸಮುದ್ರಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಂದು ಫ್ಯಾಟಿ ಫಿಷ್‌ಗಳಾದ ಸಾಲ್ಮನ್, ಟ್ರೌಟ್, ಸಾರ್ಡಿನ್ಸ್, ಟುನ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಕರಲ್ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆಂದು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಎಂದೇ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಒಮೆಗಾ - 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ವಯಸ್ಸಾದ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿವೆ

ಇನ್ನು ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ತಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬೀನ್ಸ್, [ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜಗಳು](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/evidence-based-health-benefits-of-almonds-that-you-didnt-know-about/articleshow/81984764.cms), ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜಗಳು ಫ್ಲಾಕ್ಸ್ ಸೀಡ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪರ್ಯಾಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು.

## ಮೊಟ್ಟೆ

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ, ಹೃದ್ರೋಗ ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ನಾವು ಕೇಳಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ತಿಂದ್ರೆ, ಇದನೆಲ್ಲಾ ಮೀರಿ ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ!

ಇದರಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ, ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಜೊತೆಗೆ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕೂಡ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಆಹಾರ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

## ಕಾಫಿ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಟೀ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಬದಲು ಮಿತವಾಗಿ [ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/coffee-how-good-or-bad-is-it-for-your-health-things-you-must-know/articleshow/79738435.cms)ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಂತೆ

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಮಧುಮೇಹ, ಅಲ್ಜಿಮರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಂದು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಟೀ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಬದಲು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.