

அதிகாரம் 1

அறிமுகம்

மிகவும் எளிமையான யோசனை.

தவிர்க்க வேண்டிய 3: சீனி, நொறுக்குத்தீனி, (நாளின் இறுதி) சிற்றுணவு

தழுவ வேண்டிய 3: விளையாட்டு, பாட்டு, உறக்கம்

நான் இதற்கு விளக்கம் அளிக்கிறேன்.

இந்தப் புத்தகம் உங்கள் வாழ்நாளை எப்படி நீடிக்கலாம் என்பது குறித்து அல்ல. மாறாக உங்கள் நாட்களை எப்படி வாழ்வாங்கு வாழ வேண்டும் என்பதைக் குறித்தது ஆகும். உங்கள் நேரத்தை முழுமையான பயனுள்ளதாக ஆக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்கள் என்றால், தொடர்ந்து படியுங்கள். அடுத்த இருபது நிமிடங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றலாம்!

நம்மில் பலர் உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்த சிரமப்படுகிறோம். நாம் நீரிழிவு நோயாளியாகும் அபாயத்தில் இருக்கலாம் அல்லது நீரிழிவு நோயாளி என்று உறுதி செய்யப்பட்டு இருக்கலாம். நம்மில் சிலர் நாள் முடிவதற்குள் சோர்வடைந்துவிடுகிறோம். தூக்கக் குறைவு அல்லது ஆழ்ந்த தூக்கம் வராமல் அவதிப்படும் சிலர் காலையில் எழுப்பப்படுவதை அறவே வெறுக்கிறார்கள். இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறவர்களுக்கு இந்த புத்தகத்தில் சில ஆலோசனைகள் உள்ளன. அவை:

சுத்திகரிக்கப்பட்ட சீனி மற்றும் இனிப்புகளைத் தவிருங்கள்.

இருட்டுவதற்கு முன்பாக (1800 மணி) நாளின் கடைசி உணவை உண்ணுங்கள்.

காலையில் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பாக தேநீர் அருந்துவதைத் தவிருங்கள்.

தின்பண்டங்களைத் தவிருங்கள். முதலில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை உணவு உட்கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, 0900, 1300, 1800 மணி.

குறைந்த சர்க்கரை உயர்த்தல் குறியீடு உள்ள உணவுகளான முளைகள், பழங்கள், கொட்டைகள் போன்ற சமைக்கப்படாத இயற்கையான உணவுகளை சாப்பிடுங்கள்.

இப்பொழுது ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை சாப்பிடுங்கள்.

தினமும் காலையில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு செயல்களுக்குப் பின்னால் ஒரு காரணம் உண்டு. இவ்வழிமுறைகள் ஒரு மதம் அல்லது ஒரு முனிவர் கூறியது எனவே நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டும் என்று சுலபமாக கூறியிருக்கலாம். இவற்றில் சில நன்கு அறியப்பட்ட மதக் கோட்பாடுகள் என்பதை கண்டிருப்பீர்கள். இது குறித்து நம் முன்னோர்களின் அறிவுரைகள் நமக்கு கிடைத்திருந்தாலும் அவ்வாறு சொன்னதற்கான காரணங்களை கால மாற்றத்தில் இழந்துவிட்டோம். சரியான தகவல்களும் பொய்யான கூற்றுகளும் கலந்து இருக்கும் இந்த நவீன காலத்தில், மதங்கள்

கூறியனவாக இருந்தாலும் முறையான காரணங்கள் கொண்டு விவரிக்கப்பட்டால் மட்டுமே கோட்பாடுகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும். இந்தப் புத்தகத்தில் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று பார்த்த பிறகு, ஏன் செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றி விரிவாக தெரிந்துக் கொள்ளலாம்.

அதிகாரம் 2

சீனி மற்றும் இனிப்புகளைத் தவிர்க்கவும்

சீனியைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதுவே இந்த புத்தகத்திலிருந்து நீங்கள் நினைவில் கொள்ளவேண்டிய முக்கிய செய்தியாகும். இந்த நச்சுப் பொருளை முழுவதுமாக துறந்தால் நீங்கள் இப்பொழுதே ஒரு ஆரோக்கியமான பாதையை நோக்கி பயணிக்கத் துவங்கிவிட்டீர்கள்.

ஏன் சீனிக்கு இந்த கடும்களும் எதிர்ப்பு? சில விவரங்களை உங்களுக்கு இங்கு அளிக்கிறேன். இப்புத்தகத்தை வாசிப்பதை இடை நிறுத்திவிட்டு கூகுள் அல்லது யூடியூபில் "தட் சுகர் பிலிம்" (*That Sugar Film*) என்று தட்டச்சு செய்யுங்கள். வீடியோக்கள் பிரிவில் இப்படத்தின் சில டிரெய்லர்களை பார்க்கலாம். அதோடு ஒரு மணி முப்பது நிமிடங்கள்

ஓடக்கூடிய முழு படத்தையும் காணலாம். இதை பாருங்கள்! நான் இப்படத்தை பார்த்தேன். இது எனது வாழ்க்கையை மாற்றியதோடு மட்டுமல்லாது வாழ்க்கையை பற்றிய என் சிந்தனையையும் மாற்றியது.

நான் இந்த படத்தை முதல் முறை பார்த்த போது, மருத்துவர் ஜெகந்நாத் தீட்சித் பரிந்துரைத்த ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை உணவு என்ற பத்திய உணவை நம்பி கடைப்பிடிக்க சிரமப்பட்டேன். இடைப்பட்ட விரதத்தை பின்பற்ற, காலை உணவு சாப்பிட்டு மதிய உணவை தாமதமாக சாப்பிடலாம் என்று திட்டமிட்டேன். நான் நீரிழிவு நோயாளி இல்லை. அதனால் மதிய உணவுடன் ருசிகரமான இனிப்புகளை உண்டு களித்தேன். இரவு நேரங்களில் பயங்கர பசி எடுக்கும். சில நாட்களில் பசியையும் மீறி தூங்கிவிடுவேன். வேறு சில நாட்களில் பசி தாங்க முடியாமல் சாப்பிட்டுவிடுவேன்.

இந்த நேரத்தில் விசித்திரமான ஒரு விஷயத்தை கவனித்தேன். இரவில் மிக அதிகமாக பசி எடுக்கும். ஆனால் அதை பொருட்படுத்தாமல் தூங்கிவிட்டால், காலையில் பசி இருக்காது. நீண்ட நேரம் ஏராளமான உடற்பயிற்சிகள் செய்தாலும் சோர்வடைய மாட்டேன். இதை நான் சற்றும் எதிர்பார்க்கவில்லை. ஏனென்றால் அப்போது நான் இரவில் உணவு சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட்டேன். சீனி மற்றும் இனிப்புகளை விட்ட பிறகு இரவில் பசி எடுப்பது முழுவதுமாக நின்றது. இந்த செயல்பாடு எனக்கு புரியாத புதிராகவே இருந்தது!

ஏன் சீனி உங்களுக்கு பசியை ஏற்படுத்துகிறது?

சீனி, எந்தவொரு வடிவில் தின்றாலும், இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு உடனடியாக அதிகரிக்கிறது. சீனி, இனிப்புகள் அல்லது உயர் கிளைசெமிக் குறியீடு கொண்ட எந்த உணவை உட்கொண்டாலும், உடம்பில் குளுக்கோஸ் அளவு பெருகும் - இதனால் தான் சீனி சாப்பிட்டால் ஒரு உற்சாகம் ஏற்படுகிறது.

உடம்பில் இன்சலின் சுரக்கும் செயல்முறை குறித்து மருத்துவர்களின் கருத்துக்கள் வேறுபடுகிறது. நான் சட்டத்தில் பயிற்சி பெற்ற ஒரு பொறியாளர் என்பதால் இந்த வாக்குவாதத்தில் ஈடுபட எனக்கு கட்டாயமில்லை. ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் நீங்கள் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் இன்சலின் சுரக்கும் அளவு மாறுபடாது என்று சிலர் சொல்கிறார்கள். வேறு சிலர் சாப்பிடும் உணவின் அளவை பொறுத்தே இன்சலின் சுரக்கும் என்கிறார்கள். அதாவது, நீங்கள் எவ்வளவு மிகுதியாக சாப்பிடுகிறீர்களோ அதற்கேற்றவாறு அதிக அளவு இன்சலின் வெளியிடப்படுகிறது. இந்த சமன்பாட்டை வல்லுநர்களே விவாதித்து முடிவெடுக்கட்டும்.

சீனி போன்ற உயர் கிளைசெமிக் குறியீடு கொண்ட உணவை எடுத்துக்கொண்டால், இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு பெருகும். அப்படி திடீரென்று உயர்ந்து சில நேரத்திற்கு பிறகு அதே வேகத்தில் அதன் தாக்கம் குறையும் போது, இன்னும் கொஞ்சம் இனிப்பு சாப்பிட வேண்டும் என்ற ஆசை ஏற்படுகிறது. இது ஒரு தொடர் சுழற்சி. இதை போன்று ஒரு நாளைக்கு அடிக்கடி இனிப்பு உணவுகள் சாப்பிடுவது ஒரு நாளில் நாம் சாப்பிடும் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கும். நான் ஒரு முறை எண்ணிப் பார்த்தேன். அன்று 8 தடவை சாப்பிட்டிருந்தேன்.

இதே போல நமது ஆற்றல் நிலையை ஏற்றி இறக்கும் அம்சம் மற்ற உள நிலைமாற்றி (psychotropic) பொருட்களுக்கும் பொருந்தும். ஆனால் இந்த பிரிவில் சீனி சேர்க்கப்படாதது எனக்கு கவலை அளிக்கிறது. புகை பிடிப்பதும் மது அருந்துவதும் எவ்வளவு ஆபத்தோ அந்த அளவுக்கு பாதிப்பு சீனி கலந்த பானங்கள் பருகுவதால் ஏற்படுகிறது. இருந்தாலும் இதை பற்றிய பொது அறிவிப்புகளோ போதிய விழிப்புணர்வோ இல்லை. இதன் விளைவாக உலகில் சுமார் 40 லட்சம் பேர் நீரிழிவு நோயாளிகளாக உள்ளனர். இந்நோயால் பல சிக்கல்கள் ஏற்படும். இது பெரும்பாலும் சிறுநீரகம் அல்லது கண்பார்வையை தாக்கும். சீனி மலிவு ஆனால் உடல்நலத்துக்கோ அது இழிவு.

நம் ஆற்றலை மாறுபடுத்துவது, களைப்பு உண்டாக்குவது, தேநீர் காப்பி போன்றவற்றை சார்ந்திருக்கச் செய்வது - இவை போதாதென்று சீனியால் வேறொரு பிரச்சனையும் உள்ளது. அது சீனியில் அதிக அளவிலிருக்கும் பழச்சர்க்கரை (fructose). இது இயற்கையாகவே

பழங்களில் உள்ளது. ஆனபோதிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் நார்ச்சத்து மற்றும் பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்களுடன் கலந்திருக்கும். சீனியிலோ பல பழங்களில் காணப்படும் பழச்சர்க்கரை தொகை இருக்கும். கல்லீரலில் பழச்சர்க்கரையின் வளர்சிதை மாற்றம் சற்று வேறுபடும்.

இந்த வளர்சிதை மாற்றம் பற்றிய நுட்பமான விவரங்கள் மருத்துவர் ராபர்ட் லுஸ்டிக் என்பவரின் "தி பிட்டர் த்ருத்" (The Bitter Truth) என்ற யூடியூப் வீடியோவில் காணலாம். இதன் கரு என்னவென்றால் பழச்சர்க்கரை கொழுப்பாக மாறி தமனிகள் மற்றும் நரம்புகளில் அடைப்பை ஏற்படுத்தி, மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதத்திற்கு நம்மை உள்ளாக்கலாம்.

சீனி தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதை நம்புவது எளிதல்ல. இன்றைய சூழலில் பொருட்களுக்கு பஞ்சமில்லை. அவை விளம்பரங்கள் மூலமாக நம் கவனத்தை போட்டிப்போட்டு ஈர்க்க முயல்கின்றன. பல்பொருள் அங்காடியில் விற்கப்படும் பெரும்பாலான உணவு வகைகள் சீனி கொண்டதாகவே இருக்கும். நாம் இருக்கும் இக்கட்டான சூழ்நிலையை "தட் சுகர் பிலிம்" (That Sugar Film) தெளிவாக விளக்குகிறது.

நாம் ஒவ்வொரு நாளும் எவ்வளவு சீனி பயன்படுத்துகிறோம் என்பதை நினைவில் குறித்து வைப்பது ஒரு நல்ல பயிற்சி. நமது சமூகம் சீனிக்கு அடிமை. நம் விழாக்களிலும் சீனி நிரம்பிய உணவுகளை சமைக்கிறோம். நல்லது இல்லை என்று தெரிந்தாலும் அதை ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை.

சீனி மற்றும் சீனி சார்ந்த பொருட்களை விட்டுவிட பரிந்துரைக்கும் போது அதற்கு பாராட்டுக்கள் நிறையவே குவியும். ஆனால் அதை நடைமுறையில் பின்பற்ற நிறைய பேர் தவிக்கிறார்கள். முழுவதுமாக தவிர்க்கச் சொன்னால் சீனி சேர்ப்பதை கட்டுப்படுத்த முயல்கிறார்கள். இப்படி செய்வது மேலும் பாதிக்கும். சீனி உங்களுக்கு எவ்வளவு உற்சாகம் ஊற்றுவிக்குதோ அதை விட அதிகமாக சோர்வடையச் செய்துவிடும். நான் கல்லூரிக்குச் செல்ல இருந்தபோது என் அம்மா எனக்கு போதைப் பொருள் பற்றி சொன்ன அறிவுரையை தான் நான் இப்போது உங்களுக்கு சொல்கிறேன் - முதலிலேயே தவிர்த்து விடுங்கள். இல்லையெனில் அதன் தாக்கத்தில் இருந்து தப்புவது சிரமமாகிவிடும்.

சீனிக்கு மட்டும் இல்லை, நம் சமூகம் சாப்பாட்டிற்கும் அடிமை. சீனி நமது அன்றாட வாழ்க்கையில் எப்படியோ கலந்துவிடுகிறது. உதாரணமாக, யாரையாவது சந்திக்கிறோம் என்றால் ஒரு ஓட்டலில் அவர்களை பார்க்கிறோம். அங்கு நாம் சாப்பிடும் உணவு அல்லது பானங்களில் சீனி சேர்க்கப்படும். இப்படிப்பட்ட வாழ்க்கை முறைக்கு விளம்பரங்களும் ஒரு காரணம். இவற்றுக்கெல்லாம் மயங்கிவிடாமல் நம் வாழ்க்கையையும் நமது உற்றார் உறவினர்களையும் இதிலிருந்து காப்பாற்றும் வழிகளை ஆராயும் தளமாக இப்புத்தகம் அமையும்.

நாம் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால் சீனி மிகவும் மலிவான விலையில் கிடைப்பதால் இதை ஏழை மக்களே பெரும்பாலும் பயன்படுத்துகிறார்கள். சீனியால் ஏற்படும் ஆபத்தை அறியாமல் அதிகமாக உபயோகித்தால் பின்னாளில் சிகிச்சைக்கு அதிக செலவு செய்ய வேண்டி இருக்கும். நம் சமூகமும், வழிபாடுகளிலும் விழாக்களிலும் இனிப்புகளை கடவுளுக்கு படைக்க வேண்டும் என்பதை ஒரு வழக்கமாக்கி விட்டது. அநேகமாக இவை சீனி கலந்து தான் செய்யப்படும். இது போன்றவற்றால் சீனியின் பயன்பாடு முற்றிலும் நிற்க வெகு வருடங்கள் ஆகலாம்.

அதிகாரம் 3

உணவை இரவில் தவிருங்கள் – மாலை 6 மணிக்குள் சாப்பிட்டுவிடுங்கள்

இரவில் உண்பது நம் சமூகத்தில் ஒரு வழக்கமாகிவிட்டது. சமண சமயத்தை தவிர வேறு எந்த மதமும், இருட்டுவதற்கு முன் சாப்பிட்டுவிட

வேண்டும் என்பதை அறிவுறுத்துவது போல் தெரியவில்லை*. நீங்கள் கிராமங்களில் உள்ள முதியவர்களை கேட்டால், இரவில் உண்பது நம் நாட்டில் புதிதாக தோன்றிய பழக்கம் என்றே சொல்வார்கள்.

இது போன்ற ஆலோசனைகளுக்கு மதத்தை அடிப்படையாகக் காட்டுவது மிகவும் எளிது. ஆனால் என்னை பொறுத்தவரை, மிகுதியான தகவல்கள் கிடைக்கும் இக்காலத்தில், மதம் சார்ந்த விளக்கங்கள் எடுத்துக் கொள்ளப்படாது. அதனால் எதற்காக இருட்டுவதற்கு முன் சாப்பிட அறிவுறுத்தப்படுகிறது என்று தர்க்கரீதியாக பார்ப்போம்.

இரவில் செரிமானம் சற்று மெதுவாக தான் நடக்கும். இதை மருத்துவர் சுஹாஸ் கூடிர்சாகர் தனது புத்தகம் "Change your schedule, Change your life" என்பதில் கூறியுள்ளார். இரவில் உணவு செரிப்பது கடினமான செயல். இது நம் உடலை சரியாக ஓய்வெடுக்க விடாது. இதை நீங்களும் உணர்ந்திருக்கலாம். ஏதாவது விருந்துக்கு சென்று அளவுக்கு அதிகமாக உண்டு, பிறகு தூங்க அவதிப்பட்டிருப்போம்.

இரவில் தாமதமாக சாப்பிட்டு, பின் உடனடியாக படுக்கச் சென்றாலும், செரிமானம் ஆகவில்லை என்றால் சிறிது நேரம் கூட உறங்க முடியாது. நாம் விழித்திருக்கும் போதே உணவு செரிக்க, மாலை ஆறு மணி அளவில் சாப்பிடுவதே நல்லது.

இப்புத்தகத்தில் மெலடோனின் பற்றிய ஒரு சுவாரசியமான குறிப்பு உள்ளது. இரத்தத்தில் வெளியிடப்படும் மெலடோனின் உடலை தூய்மையாக்கி சீராக விளங்க உதவுகிறது. ஆனால் இந்த மெலடோனின் இருட்டில் தான் சுரக்கும்.

இரவில் அதிகமான நேரம் கைப்பேசி அல்லது தொலைக்காட்சி திரைகளைப் பார்ப்பது எவ்வாறு தூக்கத்தை பாதிக்கும் என்பதை மருத்துவர் கூடிர்சாகர் தெளிவாக விளக்கியுள்ளார். இதிலிருந்து வெளியாகும் ஒளிவீச்சு, பகல் போன்ற தோற்றம் அளிப்பதால், இரவில் நடக்க வேண்டிய மெலடோனின் சுரக்கும் நடைபெறாது.

மெலடோனின் தாமதமாக சுரப்பதால், காலையில் விழித்த பிறகும் சற்று தடுமாற்றமாகவே இருக்கும். நாம் குழந்தைகளை அதிகாலையில்

எழுந்துக்கொள்ள வற்புறுத்துவோம். மருத்துவர் கூடிர்சாகரின் புத்தகத்தைப் படித்த பிறகு, காலை நான்கு அல்லது ஐந்து மணிக்கு விழிப்பது பற்றிய எனது கருத்து மாறியது. என்னைக் கேட்டால் இது அதிகாலை அல்ல; இதுவே காலையில் எழுந்துக்கொள்ள சரியான நேரம். அதுவும் அலாரம் இல்லாமலே தானாக கண் விழிக்க வேண்டும். இது நடக்க வேண்டும் என்றால் இரவில் விரைவாக, அதாவது நேரத்திற்கு தூங்க செல்ல வேண்டும். இதை நிறைவேற்ற வேண்டுமானால் மின்னணு இயந்திரங்கள் கையாளுவதை மாலை ஆறு மணிக்கு பிறகு நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதே நேரத்திற்குள் கடைசி உணவை சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் மெலடோனின் அதன் வேலையைச் செய்ய போதுமான நேரம் கிடைக்கும்.

நவீன காலத்தில் இதைக் கடைப்பிடிப்பது கடினம் தான். இன்று நம் சமுதாயம் இரவு ஏழிலிருந்து பத்து மணி வரை அதிகபட்ச நேரத்தை சாப்பிடுவதிலும் மின்னணு திரைகளுக்கு முன்பும் தான் செலவிடுகிறது. இந்த நடைமுறையை மாற்ற வேண்டும். இரவு நேரத்திற்கு பதிலாக வாட்ஸ்அப், பேஸ்புக் அல்லது ட்விட்டர் போன்ற சமூக ஊடகங்களை பகல் பொழுதில் பயன்படுத்தலாம்.

என் ஆலோசனை என்னவென்றால் நீங்கள் ஒத்திசைவான (synchronous) தகவல் தொடர்பிலிருந்து ஒத்திசைவற்ற (asynchronous) தொடர்புக்கு மாறுங்கள். வாட்ஸ்அப் போன்ற ஒத்திசைவற்ற கருத்துப் பரிமாற்றத்தில் நீங்கள் உடனே பதிலளிக்க தேவை இல்லை. ஆனால் தொலைபேசி அழைப்போ ஒத்திசைவான தொடர்பு என்பதால், நீங்கள் உடனடியாக பதில் அளிக்கவில்லை என்றால் முக்கியமான தகவல் உங்களுக்கு சேராமல் போகலாம். பேசுவதற்கு மட்டுமே சிலர் அடிப்படை வசதிகள் கொண்ட கைப்பேசியை பயன்படுத்துவார்கள். என்னுடைய முதலாளி வாட்ஸ்அப்பில் செய்தி அனுப்பிய உடனேயே விடை எதிர்பார்ப்பார். அப்படி நேரத்திற்கு பார்க்கவில்லை என்றால் அதனை பார்க்க வாட்ஸ்அப்பிலேயே நினைவுபடுத்துவார்! எல்லா நேரமும் யாராலும் ஆன்லைனிலேயே இருக்கமுடியாது என்று அவர் உணர்ந்தால் நன்றாக இருக்கும்.

மாலை ஆறு மணிக்குள் சாப்பிட சொல்வதற்கு முக்கிய காரணம் இன்சலின். மாலை ஆறு மணிக்குள் கடைசி உணவை சாப்பிட்டால், மறுநாள் காலை ஆறு மணிக்குள் கிடைக்கும் பன்னிரண்டு மணி நேர இடைவெளியில் உடலில் உள்ள மிகுதியான இன்சலின் வெளியேறிவிடும். அது மட்டுமின்றி உடல் கீடோசிஸ் (ketosis) நிலை அடையும்; அதாவது ஆற்றலுக்காக உடம்பில் உள்ள கொழுப்பை எரிக்கும் திறன். இந்நிலையை தொடர்ந்து, நீங்கள் மறுநாள் காலை உடற்பயிற்சி செய்யும் போதும் கொழுப்பு கரைந்து இன்னும் பயன் அளிக்கும்.

இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அதிகமாக இருக்கும் பொழுது, இன்சலின் இரண்டு அடிப்படை செயல்களை மேற்கொள்ளும். முதலாவதாக, மிகையான குளுக்கோஸை கிளைகோஜனாக மாற்றி இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை நிலைப்படுத்தும். இரண்டாவதாக, கொழுப்பு உயிரணுக்கள் எரிவதை தடுக்கும். கையில் பணம் இருக்கும் போது நிரந்தர வைப்பு நிதியிலிருந்து செலவு செய்வோமா என்ன? அதே போன்று தான் குளுக்கோஸ் இருக்கையில் கொழுப்பை கரைக்க தேவை இல்லை.

நம் உடம்பில் எவ்வளவு அதிகமாக கொழுப்பு இருக்கிறதோ, அதற்கேற்ப கொழுப்பு எரிதலைத் தடுக்க அதிக இன்சலின் தேவைப்படும். ஆனால் உடம்பில் கொழுப்பு மிகுதியாக இருந்தால், குளுக்கோஸ் கட்டுப்பாட்டுக்கு இன்சலின் வெளியீட்டின் செயல்பாடு குறைந்துபோகும். இதற்கு வேறொரு பெயர் தான் நீரிழிவு நோய். உடற்பருமனுக்கும் நீரிழிவு நோய்க்கும் உள்ள தொடர்பு இதுவே. இதை பற்றி மருத்துவ பாட புத்தகங்களும் விளக்கியிருக்கும்.

நீங்கள் மாலை ஆறு மணிக்குள் சாப்பிட்டுவிட்டால், அடுத்த நாள் காலை ஆறு மணி அளவில், உங்கள் உடம்பு மிகுதியான இன்சலினை வெளியேற்றி, கொழுப்பு உயிரணுக்களை எரிபொருளாக பயன்படுத்தும். இப்படி சாப்பிடுவதும் உங்களுக்கு பழகிவிடும். இவ்வாறு செயல்பட்டு, முன்புள்ள அத்தியாயத்தில் சொன்னது போல் உயர் கிளைசெமிக் குறியீடு கொண்ட உணவுகளைத் தவிர்த்தால், கீடோசிஸ் அடைவது எளிது. குளுகோஸிற்கு பதிலாக கொழுப்பை எரிபொருளாக பயன்படுத்துவதில் உடலுக்கும் எந்த சிரமமும் இருக்காது. இதையும் மீறி உங்களுக்கு மிகுதியான பசி எடுக்கிறது என்றால், நீங்கள் உணவில் சீனி சேர்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை.

* இதற்கு விதிவிலக்கு டோக்கியோ. சமீபத்தில் நான் அங்கு சென்றிருந்தேன். அவர்கள் இருட்டும் முன்பே சாப்பிட்டுவிடுவதைப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டேன். இந்தியாவிலும், கிராமப்புறங்களில் காலை உணவு-மதிய உணவு-இரவு உணவு வழக்கமாவதற்கு முன்பு இப்படித்தான் இருந்தது என்று பல நண்பர்கள் என்னிடம் கூறியிருக்கிறார்கள். இந்த உணவுப் பழக்கத்தினாலோ என்னவோ, இப்போது கூட, மத்தியப் பிரதேச மாநில அரசு அலுவலகங்கள் 10:30 மணிக்கு செயல்படத் தொடங்கி 17:30 மணி அளவில் மூடப்படும்.

அதிகாரம் 4

உடற்பயிற்சிக்கு முன் காலையில் தேநீரைத் தவிர்க்கவும்

காலை உடற்பயிற்சிக்கு முன் தேநீரை அருந்துவது ஏன் நல்லதில்லை என்பதை முந்தைய அதிகாரத்தில் பார்த்தோம். நம்மில் பலருக்கு இரவு வேலை சரியாக உறங்க முடியாததால் மறுநாள் எழுந்தவுடன் களைப்பாக இருப்போம். புத்துணர்ச்சி பெற தேநீர் குடிப்போம். இது நம் உடம்பில் இன்சலினை சுரக்கச் செய்யும். இதனால் குளுக்கோஸ் உள்ளது போல் தோன்றும் என்பதால் உடம்பில் கொழுப்பு உயிரணுக்கள் கரையாது. ஆனால் குளுக்கோஸ் அளவோ குறைவாகவே இருக்கும். மேலும், உடற்பயிற்சி மூலம் விரைவாக கரைந்துவிடும். ஆனால் இன்சலின் சுரப்பதால், இது அடுத்த பன்னிரண்டு மணி நேரத்திற்கு கொழுப்பை எரிக்க விடாது. இதனால் உடற்பயிற்சிக்கு பிறகு நமக்கு சோர்வாகவும் பசியாகவும் இருக்கும். இந்நிலையில், சீனியைக் கொண்ட உடனடியாக சக்தி அளிக்கும் உணவு எதையாவது சாப்பிட தூண்டுதல் ஏற்படுவது சகஜம் தான். வேடிக்கை என்னவென்றால், சீனி கலந்த ஊட்டச்சத்து தரும் பானங்கள் குடிக்கத் தயாராக வைக்கப்பட்டு இருக்கும்.

சிலர் வேர்வை சிந்த சிந்த உடற்பயிற்சி செய்தாலும், அது கொழுப்பை எந்த விதத்திலும் பாதிக்காது. காலை தேநீர் குடித்த பிறகு உடற்பயிற்சி செய்வதால் ரத்த ஓட்டம் மேம்படுவது மற்றும் நோரபைன்ப்ரைன், எண்டோர்பின் முதலிய ஹார்மோன்களின் வெளியீடு போன்ற நல்ல விளைவுகளும் உண்டு. இந்த விஷயத்தில் நான் வல்லுநர் இல்லை என்பதால் இதை பற்றி மேலும் விளக்கப்போவதில்லை. ஆனால் நீங்கள் மிகுதியான

சதையைக் குறைப்பது மற்றும் வாழ்க்கை முறையால் ஏற்படக்கூடிய நோய்களைத் தவிர்க்க நினைக்கிறீர்கள் என்றால், கீடோசிஸ் நிலையில் உடற்பயிற்சி செய்வது சிறந்தது.

குறிக்கோளுக்கு ஏற்றவாறு உடற்பயிற்சியை வகைப்படுத்தலாம் - கொழுப்பு/எடையைக் குறைத்தல், உடலுறுதி மேம்படுத்துதல், உடல் வலிமையை மேம்படுத்துதல் மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்துதல். இவ்வொவ்வொன்றிற்கும் வெவ்வேறு விதமான உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அதனால் நிபுணர்களிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டு செய்யுங்கள். உதாரணத்திற்கு, நீங்கள் எடையைக் குறைக்க விரும்பினால், ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி செய்யலாம். நீங்கள் நடைபயிற்சி, ஜாகிங் அல்லது நீச்சல் போன்றவற்றையும் மேற்கொள்ளலாம். ஆனால் பாட்மிண்டன் அல்லது டென்னிஸ் விளையாடுவது எடையைக் குறைக்க உதவாது. இருந்தாலும், இவை தசைகளை வலுவூட்டும். யோகாசனம் போன்றவற்றால் நெகிழ்வுத்தன்மை மேம்படும். நம் உடலின் தேவை என்னவென்று அறிந்து கொண்டு அதற்கேற்ப வெவ்வேறு உடற்பயிற்சிகளை செய்யலாம்.

ஒரு விளையாட்டில் பங்குபெறுவதற்கு முன் நாம் தகுந்த எடை இருக்கிறோமா என்று சரிபார்த்துக் கொள்வது நல்லது. அளவுக்கதிகமான எடை, விளையாடும்போது இடையூறு ஆகலாம். எனவே, களம் இறங்கும் முன் எடையை கவனிக்க வேண்டும். நீங்கள் ஐம்பது வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் என்றால், உடலை வலிமைப்படுத்தி பின்னர் உழைப்பாற்றலை சீர்ப்படுத்துங்கள். ஐம்பது வயதிற்குப் பிறகு, நெகிழ்வுத்தன்மையை பராமரிக்க யோகாசன பயிற்சிகள் செய்வதோடு உடல் எடை மீதும் கவனம் செலுத்துங்கள்.

காலையில் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் உடம்பை நீட்டுவது (ஸ்ட்ரெட்சிங்) முக்கியம். இது காயங்கள் ஏற்படாமல் தடுப்பதோடு நீங்கள் நீண்ட நேரம் உடற்பயிற்சி செய்யவும் உதவும். ஓடுவதற்கு முன் கெண்டைக்கால் தசையை நீட்டச் சொல்லி மருத்துவர்கள் வலியுறுத்துவார்கள். இதை ஐந்து நிமிடங்கள் செய்தாலே உங்களை நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கும்.

எந்த நேரத்தில் உடற்பயிச்சி செய்வது - காலையா மாலையா - என்பது அடிக்கடி கேட்கப்படும் ஒரு கேள்வி. நாள்தோறும் தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வது இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துவதோடு வேறு பல நன்மைகளும் தரும். மேம்பட்ட இரத்த ஓட்டம் உடலிலிருக்கும் நச்சுக்களை அகற்றும். எப்பொழுது செய்வது என்று கேட்டால், பின்வரும் காரணங்களுக்காக நான் காலை நேரத்தை தேர்ந்தெடுக்கிறேன்.

பொதுவாக, அதிகமான செயற்பாடுகள் காலையில் தான் இருக்கும் என்பதால் காலையில் உடற்பயிற்சி செய்வது நம்மை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கும். காலை சூரியகிரணம் நம் மீது விழும் போது நம் உடல் இது ஒரு புத்தம் புது காலை என்று உணரும். சூரிய ஒளி, நம் உடலில் சுரக்கும் மெலடோனின் செயற்பாட்டை நிறுத்த ஒரு அறிகுறி. மருத்துவர் கூபீர்சாகரின் புத்தகம் இதை பற்றி பேசுகிறது.

காலை உணவு-இடைப்பட்ட விரதம்-தாமதமான மதிய உணவு. இதைக் கடைப்பிடித்தால் நம் உடல் காலையில் கீடோசிஸ் நிலையில் இருக்கும். இதனால் நாம் செய்யும் உடற்பயிற்சி மூலம் நம் இலக்கை சிறப்பாக அடையலாம்.

இடைப்பட்ட உண்ணாவிரதம் துவங்கிய போது, மதிய உணவிற்கு சுத்திகரிக்கப்பட்ட சீனி சேர்த்த இனிப்புகளை சாப்பிடுவேன். அப்போதிலிருந்து இரவு சாப்பிடும் நேரத்திற்குள் கடும் பசியாக இருக்கும். ஆனால் இதை சமாளித்து எப்படியாவது தூங்கிவிட்டால், அடுத்த நாள் காலை ஆற்றல் நிலை நன்றாக இருக்கும். இதை நான் சற்றும் எதிர்பார்க்கவில்லை.

"தட் சுகர் பிலிம்" தந்த ஊக்கத்தால் சீனி உபயோகிப்பதை விட்டுவிட்டேன். இரவில் மட்டும் பயங்கர பசியாக இருக்கும். குளுக்கோஸ் அளவில் ஏற்ற இறக்கம் இல்லை என்பதால், இரவில் சாப்பாட்டை தவிர்ப்பது எளிதாகவே உள்ளது.

இது முதல் அத்தியாயத்தில் சொன்னது போல் சீனியை விட்டுவிடுவதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது.

அதிகாரம் 5

நொறுக்குத்தீனி தவிர்க்கவும்

சிலருக்கு இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை ஏதாவது நொறுக்குத்தீனி சாப்பிடும் பழக்கம் இருக்கும். ஆனால் அதை தவிர்க்க வேண்டும். இன்றைக்கும் சில உணவுமுறை வல்லுநர்கள் (dieticians) உடல் எடை குறைக்க, உணவை சிறு பங்குகளாக பிரித்து இடைவெளி விட்டு உண்ண சொல்வார்கள். இதை நானும் ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன் பின்பற்றி கொஞ்சம் எடை குறைத்தேன். ஆனால் இந்த உணவு முறையை தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்க எனக்கு மனோபலம் இல்லை. இப்பொழுது நினைத்து பார்த்தால், நான் அவ்வாறு பழகிக் கொள்ளாதது நன்மைக்கே என்று தோன்றுகிறது. ஏனென்றால் இந்த உணவு திட்டம் நமது உயிர் வேதியியல் மாற்றங்களுக்கு நல்லதல்ல.

நொறுக்குத்தீனி தவிர்ப்பதன் முக்கியத்துவம் பற்றி தெரிய வேண்டும் என்றால், இதற்கு பின்னால் இருக்கும் உயிர் வேதியியல் செயல்பாட்டை குறித்து புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இது புரிய மருத்துவர் ஜெகந்நாத் தீட்சித்தின் வீடியோவை பார்க்க பரிந்துரைக்கிறேன். இந்த இயக்க முறை சுருக்கமாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

நம் உடலில் எப்போதும் கணையத்தால் சிறிய அளவில் இன்சலின் சுரப்பு நடந்து கொண்டிருக்கும். ஒவ்வொரு முறை நாம் சாப்பிடும் பொழுதும் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் வெளியாகும் போதும், புதிதாக இரத்தத்தில் சிறிது இன்சலின் வெளியாகும். மருத்துவர் தீட்சித் பொருத்தவரை இன்சலின் சுரப்பு அடுத்த ஐம்பத்தி ஐந்து நிமிடங்களுக்குள் நிகழாது; இது மறு நிரப்பீடு நடக்கும் நேரமாக இருக்கலாம். ஐம்பத்தி ஐந்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு ஏதாவது சாப்பிட்டால், மறுபடியும் இரத்தத்தில் இன்சலின் வெளியீடு நடக்கும்.

நான் இன்சலின் வெளியீட்டின் செயற்பாடு - இது உணவு உட்கொள்வதாலா அல்லது உடலில் அதிக அளவு குளுக்கோஸால் ஏற்படுகிறதா - குறித்து ஆராய்ச்சி செய்கிறேன். எப்படி இருந்தாலும், நொறுக்குத்தீனி சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருந்தால் இன்சலின் வெளியாகும்; கொழுப்பு உயிரணுக்கள் எரியாது. இவ்வாறு, முழு அளவில் இல்லாமல் ஐம்பத்தி ஐந்து நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை உண்பது அதிக இன்சலின் வெளியீடு உண்டாக்கும்.

இன்சலின் அடிக்கடி வெளியாவது உடம்பில் இன்சலின் சகிப்புத்தன்மையை உண்டாக்குகிறது. அதாவது, உடலில் இன்சலின் திறன் குறைவது மட்டுமின்றி குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்த போதுமானதாக இருக்காது. இதைத் தான் நீரிழிவு நோய் என்போம்.

சுருக்கமாக சொல்ல வேண்டும் என்றால், நொறுக்குத்தீனி நீரிழிவு நோயை உண்டாக்கும். இதை இரத்தத்தில் HbA1C அளவின் உயர்வை கொண்டு அளவிடலாம். இது கடந்த மூன்று மாதங்களில் இரத்தத்தில் சராசரியாக அதிக அளவில் இருக்கும் குளுக்கோஸ் அளவின் அறிகுறி. இது தான் இரத்த சருக்கை. உடலில் குளுக்கோஸ் அதிகமாக இருந்தால் பல உறுப்புகளுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். நாமே நீரிழிவு நோயால் கண்பார்வை இழந்தவர்கள் அல்லது சிறுநீரகம் செயல்பாட்டு இழந்தவர்கள் பற்றி கேள்விப்பட்டிருப்போம்.

அதிகாரம் 6

குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு கொண்ட உணவை சாப்பிடவும்

ஒவ்வொரு இரண்டு மணி நேரத்திற்கும் சிறு பகுதிகளாக உணவை சாப்பிடுவது அல்லது ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை அதிகமாக சாப்பிடுவது - இரண்டுமே தவறு. உணவை மிதமாக உட்கொள்வது அவசியம்.

இந்நிலையில், நாம் என்ன சாப்பிடுகிறோம், அது நம் ஆற்றல் நிலைகளை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்வது முக்கியம். எதற்காக ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை சாப்பிட பரிந்துரைக்கிறார்கள் என்பது இதன் மூலம் புரியும்.

சாதத்தோடு அல்லது ரொட்டியோடு பருப்பு சேர்த்து சாப்பிடும் போது, உணவுக்கு சுவை சேர்ப்பது மற்றும் தேவையான புரதச்சத்து கொடுப்பதைத் தவிர பருப்பால் வேறு என்ன பயன் என்று நான் யோசித்திருக்கிறேன். ரொட்டி, நெய், சப்ஜி, பருப்பு - இவற்றுக்கு பதிலாக நவீன உலகம் தந்த பாஸ்தா, நூடுல்ஸ் போன்றவற்றை சாப்பிடத் துவங்கினேன். கிளைசெமிக் குறியீட்டின் அடிப்படையில் ஆராய்ந்தால், நம் பாரம்பரிய உணவை உண்பதே சிறப்பு என தோன்றுகிறது. இதை நான் விளக்குகிறேன்.

உணவின் கிளைசெமிக் குறியீடு இரத்தத்தில் குளுக்கோஸை வெளியிடும் வேகத்தைக் குறிக்கிறது. அதாவது, உருளைக்கிழங்கு போன்ற உயர் கிளைசெமிக் குறியீடு கொண்ட உணவு வகைகள், குளுக்கோஸை ஒரேயடியாக வெளியிடுகிறது. முளைகள் அல்லது பால் போன்ற குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு உள்ள உணவுகள் குளுக்கோஸை இரத்தத்தில் மெதுவாக வெளியிடும்.

நாம் சாதம் மற்றும் பருப்பு சாப்பிடும் போது, சாதம் (அதிக கிளைசெமிக் குறியீடு கொண்டது) விரைவாக குளுக்கோஸை வெளியிட்ட பிறகே பருப்பு (குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு கொண்டது) குளுக்கோஸை வெளியிடுகிறது. இது நமக்கு நீண்ட நேரத்திற்கு தேவையான பலத்தை தரும். ஆனால் நாம் சமநிலை ஊட்ட உணவு (balanced diet) உண்ணவில்லை என்றால்,

குளுக்கோஸ் விரைவாக வெளியாகும். சாக்லேட் போன்ற இனிப்புகளை சாப்பிடும் போது குளுக்கோஸ் அளவு திடீரென்று உயர்கிறது. ஆனால் சிறிது நேரத்திற்கு பிறகு அதன் அளவு குறைந்துவிடும் போது நமக்கு அதிகமாக சாப்பிட தூண்டுதல் ஏற்படும்.

குளுக்கோஸ் ஏற்ற இறக்க சுழற்சி, உடலின் வலிமையை பாதிக்கிறது. உயர் கிளைசெமிக் குறியீடு கொண்ட உணவுகள் விரைவாக ஆற்றல் தருவது போல் இருந்தாலும், அதை தவிர்த்து குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு உள்ள உணவை சாப்பிடுவதே நல்லது.

நொறுக்குத்தீனி அனைத்தும் உயர் கிளைசெமிக் குறியீடு கொண்டவையே. ஆனால் இதன் உற்பத்தி முடிவில்லாமல் நடக்கிறது. இவை தரும் லாபம் பருப்பு தராது என்பதாலோ என்னவோ அதன் நன்மைகளை பற்றி யாரும் எடுத்துச்சொல்வதில்லை.

நாம் சமநிலை ஊட்ட உணவு சாப்பிட வேண்டும் - ஆரம்பத்தில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை சாப்பிட்டு பின் இரண்டு முறை மட்டும் சாப்பிட பழகலாம். இதனால் உடம்பில் இன்சலின் குறைவான அளவில் சுரக்கும் என்பதால் இது நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுக்கும். ஆனால் இரண்டு வேளை மட்டும் சாப்பிடும் போது பசியை சமாளிப்பது சீனி தவிர்த்தால் தான் முடியும்.

அதிகாரம் 7

நேச்சுரேட்டரியன் (Natureatarian)

நேச்சுரேட்டரியன். இந்த சொல்லின் பொருளை நான் விளக்குகிறேன். நீங்கள் ஒரு பஃபேவுக்கு (buffet) செல்லும் போது அங்கிருக்கும் உணவுப் பொருட்களை சற்று கவனியுங்கள். மரத்திலிருந்து பறிக்கப்பட்ட கனியாக இருக்கட்டும் அல்லது பேக்கரியில் தயார் செய்யப்படும் சாக்லேட் கேக்காக இருக்கட்டும் — அங்குள்ள உணவு நம் தட்டுகளை வந்தடைய எவ்வளவு தூரம் பயணித்திருக்கும் என்பது நம் யோசனைக்கு உடனே எட்டாது.

உணவை பற்றிய இந்த விவரத்தை அறிந்தவரே நேச்சுரேட்டரியன். எதைச் சாப்பிடலாம் எதைச் சாப்பிடக் கூடாது என்ற முடிவு எடுக்கும்போது, அந்த உணவு இயற்கையாக தோன்றிய இடத்திலிருந்து எவ்வளவு தூரம் வந்துள்ளது என்பதை நினைவில் கொண்டு முடிவெடுக்க வேண்டும். பிராய்லர் கோழி, அரிசி, கொட்டைகள் — எதுவாக இருந்தாலும் அது உள்ளூரில் கிடைக்கக்கூடிய உணவா அல்லது வெளிநாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்டு ஏராளமாக விற்கப்படும் பொருளா என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

இந்த விழிப்புணர்வு நமக்கு சிறந்த உணவை தேர்ந்தெடுக்க உதவும். நாம் எவ்வளவு இயற்கை உணவை சாப்பிடுகிறோமோ அவ்வளவு நன்மை.

உங்கள் தட்டில் என்ன உள்ளது?

தொலைக்காட்சி அதிகமாக பார்க்கப்படும் வேளையை (8 pm–11 pm) கவனித்தாலே நமக்கு சாப்பிடவோ குடிக்கவோ ஏற்படும் தூண்டுதல்களுக்கு விடை தெரிந்துவிடும். நாம் அறியாத, புதிதாக தோன்றும் உணவுப் பொருட்களை, நமக்கு தேவை இல்லை என்றாலும் கவர்ச்சியான விளம்பரங்களால் நாம் அவற்றை உட்கொள்கிறோம்.

இந்த தலைமுறை நடிகர்களாலும் அவர்களின் சிக்ஸ் பேக்காலும் (six pack) இளைஞர்களிடையே ஆரோக்கியமாக இருப்பதும் ஆரோக்கியமான உணவுகளை சாப்பிடுவதும் பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகரித்துள்ளது. சில சமயங்களில் உடனடியாக ஆற்றல் தரக்கூடிய ஆபத்தான உணவுப் பொருட்களை சாப்பிடுவது நடக்கலாம். ஆனால் முந்தைய தலைமுறையை

விட புதிய தலைமுறையினர் ஆரோக்கியத்தில் அதிக கவனம் செலுத்துகிறார்கள்.

உணவைப் பொருத்தவரை சில பிரிவுகள் உள்ளன. சைவ உணவு உண்பவர்கள், அசைவ உணவு உண்பவர்கள், லாக்டோ சைவ உணவு (இறைச்சி மற்றும் முட்டைகள் தவிர்த்த உணவு) உண்பவர்கள் மற்றும் வெங்காயம், பூண்டு, உருளைக்கிழங்கை உண்ணாதவர்கள் உள்ளனர். குணங்களை பொருத்து தாமசிக், ராஜசிக், சாத்விக் என்றும் பிரிக்கலாம். நம் பாட்டிகள் ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கங்களின் களஞ்சியம் என்று சில ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் நம்புகிறார்கள். அப்படியென்றால், அவரை பின்பற்றி நான் இப்போது புகையிலை மென்று கொண்டிருக்க வேண்டும்!

இப்பொழுதெல்லாம் உணவு சுலபமாக கிடைக்கிறது. இது பஃபேவில் வைக்கப்படும் உணவு வகைகளை பார்த்தால் தெளிவாக விளங்கும். அதாவது, நவீன பொருளாதார மேம்பாட்டால் உலகின் அனைத்து நாடுகளின் உணவு வகைகளையும் ஒரே இடத்திலிருந்து கொண்டு சாப்பிட முடியும். இந்நிலையில் எதைச் சாப்பிட வேண்டும் என்பதை எப்படி தேர்ந்தெடுப்பது?

மனித உடல் என்பது ஒரு இயந்திரம் போன்றது. இது உணவிலிருந்து நம் செயல்பாட்டுக்கு தேவையான சக்தியை தானே எடுத்துக்கொள்கிறது. நம் மூளைக்கு இயற்கையாகவே என்ன உண்ண வேண்டும் என்பது தெரியும். ஆனால் செயற்கை நுண்ணறிவு ஆளும் இக்காலத்தில் அதன் ஆலோசனை படி நடப்பது சற்று கடினம் தான்.

இயற்கையாக கிடைக்கும் உணவு வகைகள் எவை மற்றும் ஒரு உணவு வகை எவ்வளவு இயற்கையானது என்பவை நாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். இன்று பஃபேவில் நமக்கு எளிதாக கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்கள் ஒரு காலத்தில் மிகுந்த சிரமத்திற்கு பிறகே சேகரித்து சாப்பிட முடிந்தது.

செயற்கை நுண்ணறிவு நம் செயல்பாட்டை மாற்றிவிட்டதால் தட்டில் இருக்கும் உணவு வகைகளை நம்மால் வேறுபடுத்தி உணர முடியவில்லை. நாம் சாப்பிடும் உணவுக்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சி செய்வதும் இல்லை. முன்பாவது

நாமே கடைக்கு சென்று தேவையான பொருட்களை வாங்கி வந்தோம். இன்றோ நம் வீட்டுக்கே பொருட்கள் வந்துவிடுகிறது.

ஒரு உணவுப் பொருளை தயாரிப்பதில் உள்ளடங்கிய பதப்படுத்துதல் மற்றும் புதுமையான செயல்பாடுகளை மதிப்பிடுங்கள். உதாரணத்திற்கு, அவித்த முட்டை மற்றும் ஆம்லெட் எடுத்துக்கொள்வோம். எண்ணெய் மற்றும் உப்பு சேர்த்து சமைத்த அவித்த முட்டை தான் ஆம்லெட் ஆகிறது. எண்ணெய் மற்றும் உப்பு சலபமாக கிடைக்கும் பொருட்கள். ஆனால் இவற்றை சேர்த்து சமைக்கும் போது சில மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவற்றை பயன்படுத்த வேண்டாம் என்று நான் சொல்லவில்லை. இவற்றை எல்லாம் சேர்ப்பதற்கு முன்பாக ஒரு உணவுடைய இயற்கையான நிலை பற்றி ஆலோசிக்க சொல்கிறேன்.

சைவ உணவு உண்பவர்கள் மாமிசம் சாப்பிடுவதை இழிவாக பார்ப்பது மற்றும் அசைவ உணவு உண்பவர்களை இரக்கமற்றவர்கள் என்று கருதுவதும் வழக்கமான ஒன்று. ஆனால் அவர்கள் செடி கொடிகளுக்கும் உயிர் உண்டு என்பதை உணரவில்லை போலும். நாம் தானியங்கள் சாப்பிட வேண்டும் என்றால் செழிப்பாக வளரும் பயிர்களை அறுவடை செய்து தான் ஆக வேண்டும். நான் எந்த ஒரு உணவு முறைக்கும் ஆதரவாக பேசவில்லை. நாம் உயிர்வாழ பிற உயிர்களை சாப்பிட்டு தான் ஆக வேண்டும் என்று சொல்கிறேன். நம் செயல்களை பற்றிய விழிப்புணர்வு தேவை; சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கும் அசைவ உணவு உண்பவர்களுக்கும் இடையிலான வேறுபாடு வெறும் அளவு சார்ந்தது தான்.

சைவ உணவு உண்பதும் அசைவ உணவு உண்பதும் நம் உடலின் ஜீரண அளவு மற்றும் நாம் செய்யும் உடற்பயிற்சிக்கு ஏற்றபடி தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவு உங்கள் உடலால் எவ்வளவு கடின முயற்சி செய்ய முடியும் என்பதை தெரிவிக்கும். முடிந்தால், நம் ஊரில் கிடைக்கும் பழங்களை சாப்பிட பழகுங்கள்.

பெரும் முயற்சி இல்லாமல் ஒரு பொருளை பெறுவதில் பெருமிதம் கொள்ளும் ஒரு வாழ்க்கை முறை நாம் வாழ்கிறோம். இதனால் நம் வாழ்வை எளிதாக்கும் புதிய கண்டுபிடிப்புகளை நான் இகழ்த்தி பேசுவதாக எண்ணாதீர்கள். நம்மை சூழ்ந்திருக்கும் தொழில்நுட்பத்திலிருந்து சற்று விலகி

இயற்கையோடு ஈடுபட கூறுகிறேன். நம்மிடம் இருக்கும் கேள்விகளை விட இயற்கை நமக்கு அதிக பதில்கள் தரும்.

#நேச்சுரேட்டரியன்

அதிகாரம் 8

முன்னோக்கிய பாதை

வீகன் (விலங்குகள் சார்ந்தப் பொருட்களை உட்கொள்ளாதவர்கள்), சைவம் மற்றும் சமண சமய உணவுப் பழக்கம் போன்ற உணவு முறைகள் சாத்விக ஆக கருதப்படும்; அதாவது உடலில் சமநிலை உண்டாக்கும் உணவு. இது வரை நான் இவற்றை கடைப்பிடிக்கவில்லை என்றாலும் இவை மிகுந்த நன்மை தரும் என்று நம்புகிறேன். இவற்றை பின்பற்ற பரிந்துரைக்கிறேன். நேச்சுரேட்டரியனிசம் மதிப்பிடுவது குறித்து இரண்டு காரணங்களால் நான் மேற்கொண்டு பேசப்போவதில்லை.

1. நான் இதைப் பின்பற்றாததால் இதைப் பற்றி மேற்கொண்டு பேசும் தகுதி எனக்கு இல்லை.

2. நடைமுறையில் இதை செயல்படுத்துவது சற்று கடினம்.

இது செய்யக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்; செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கை அளிக்க வேண்டும். நம் ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு செயல்கள் ஏற்றவையாக இருக்கும். அதனால், இப்புத்தகத்தில் இருக்கும் ஆலோசனைகளை பின்பற்ற பரிந்துரைக்கிறேன். இதை செய்வதில் உங்களுக்கு கூடுதல் செலவு எதுவும் இருக்காது.

சீனி மற்றும் சீனிக்கு அடிமையாதல் பற்றிய இந்த ஒரு செய்தியுடன் நான் முடித்துக்கொள்கிறேன். என் தனிப்பட்ட அனுபவத்தில் பார்த்தவரை மிதமாக சீனியை பயன்படுத்துவது உங்கள் மன பலத்தை படிப்படியாக முறியடிக்கும். முற்றிலும் தவிர்த்துவிடுவது மிக எளிது. இது மது அருந்துவது மற்றும் புகைப் பிடிப்பதுக்கும் பொருந்தும்.

என் வார்த்தைகள் உங்களுக்கு ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தைக் காண்பித்திருக்கிறது என்றால் மிகவும் நல்லது. நாம் ஒவ்வொருவரும் வேறுபட்டவர்கள். நம் மனம் மற்றும் உடலின் வடிவமைப்புக்கு ஏற்றபடி நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான திட்டத்தை நாமே தீட்ட வேண்டும்—அது எடை குறைப்பது, மேம்பட்ட தூக்கம் அல்லது உடல் வலிமையை அதிகரித்தல்—எதுவாக இருந்தாலும் நம் உடலின் தேவையைப் புரிந்து அதற்கேற்ப செய்ய வேண்டும். உங்களுக்கு இது உதவும் என்று நம்புகிறேன். உங்கள் கருத்துகளை கேட்க விரும்புகிறேன். அதைப் பொறுத்து நான் என் ஆலோசனைகளை மாற்றிக்கொள்வேன்.

முதல் அதிகாரத்தில் கூறியது போல,

தவிர்க்க வேண்டிய 3: சீனி, நொறுக்குத்தீனி, (நாளின் இறுதி) சிற்றுணவு

தழுவ வேண்டிய 3: விளையாட்டு, பாட்டு, உறக்கம்

சிறந்த உடல்நலத்தோடு வாழ எனது வாழ்த்துக்கள்!

அதிகாரம் 9

மேலும் சில ஆலோசனைகள்

நீங்கள் நன்றாக கவனித்தால் இப்புத்தகத்தில் உள்ள என் ஆலோசனைகள் நம் இந்தியர்களின் பாரம்பரிய வாழ்க்கை முறையை ஒத்தியிருப்பது தெரியும். மருத்துவர் சுஹாஸ் கூப்சாகர் புத்தகத்திலிருந்து ஆயுர்வேதமும் இப்பழக்கங்களைப் பரிந்துரைப்பதை நாம் அறியலாம்.

இது ஒரு வகையில் நல்லதே; ஏனெனில் பாரம்பரியம் சார்ந்த வழிமுறை என்பதால் சிலர் கடைப்பிடிப்பார்கள். ஆனால் வெறும் பாரம்பரியத்தின் அடிப்படையில் மட்டுமல்லாமல் இவற்றைப் பின்பற்ற வேண்டியதற்கான அறிவியல் ரீதியான காரணங்களையும் உங்களிடம் கொண்டு சேர்த்ததாக நம்புகிறேன்.

குறிப்பாக, இடைப்பட்ட விரதத்திற்கு வரும்போது, புதிய தலைமுறையினர் பாரம்பரியம் மற்றும் சாத்தியமான அறிவியல் விளக்கங்களை விடவும் அதிகமான ஆதாரங்களைக் கேட்க வாய்ப்பு உள்ளது.

முதலில் இவற்றை நீங்கள் முயற்சி செய்யுங்கள். கல்லூரிகளில், புதிதாக சேரும் மாணவர்கள் தவறான பழக்கங்களுக்கு அடிமையாவதும் ஒரு முறை முயற்சி செய்து பார்ப்போம் என்று நினைப்பதால் தான். ஆனால் என்

பரிந்துரைகள் நிச்சயமாக ஆபத்தானவை அல்ல. நான் சொல்வதெல்லாம் இவ்வளவு தான் - சீனியை விட்டுவிடுங்கள், இரண்டு வேளை மட்டும் சாப்பிடுங்கள் மற்றும் இருட்டிய பிறகு தொலைக்காட்சியோ கைப்பேசியோ பார்ப்பதைத் தவிருங்கள். இவற்றால் உங்களுக்கு கண்டிப்பாக தீமை இல்லை. நன்மை பயக்கிறது என்றால் முயற்சியைத் தொடரலாம்.

ஆனால் நீங்கள் இவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதை விடுவதற்கு முன்பு, இதனால் கிடைக்கும் பலன்களை விவரிக்கும் சில ஆராய்ச்சிகளைப் பற்றி தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். 2016 ஆம் ஆண்டில் மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசு பெற்ற மருத்துவர் யோஷினோரி ஓசமியின் ஆராய்ச்சியை இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன். அவருடைய ஆராய்ச்சி, இடைப்பட்ட விரத காலத்திற்கு பிறகு, உணவு இல்லாத நிலையில், நம் உடல் இறந்த உயிரணுக்கள் மற்றும் நச்சுகளை உண்ணும் செயல்முறை பற்றி விளக்கும்.

இதன் மூலம், விரதம் இருப்பது உடலில் உள்ள நச்சுகளை நீக்க உதவும் என்பதை அறியலாம்.

இந்திய மரபில், நவராத்திரியின் போது சிலர் விரதம் இருப்பார்கள். இது பொதுவாக பருவங்கள் மாறுவதற்கு சற்று முன்பு நடக்கும்; இது மக்கள் நோய்வாய்ப்பட அதிக வாய்ப்பு உள்ள ஒரு நேரம். உடலில் உள்ள நச்சுகளை அகற்றும் ஒரு செயல்முறை ஒரு மத நிகழ்ச்சியின் அடிப்படையில் பின்பற்றப்படுவது தற்செயலா? இதில் உள்ள உயிர் வேதியியல் பற்றி யாராவது அறிந்திருந்தாலும், மக்களுக்கு அதைப் புரியவைப்பது கடினமாக இருந்திருக்கலாம். ஆனால் தகவல்களை எளிதாக பெறக்கூடிய இக்காலத்தில், நம்முடைய ஆலோசனைகளை தகுந்த ஆதாரத்துடன் நிரூபிப்பதோடு நமக்கு ஏதாவது தெரியவில்லை என்றால் அதைத் தெரிவிக்க வேண்டும். எழுதுவதன் நோக்கம் உபதேசிப்பது அல்ல; நம் சிந்தனைகளுக்கு உயிர்க் கொடுப்பதும் புதிய சிந்தனைகளை வளர்ப்பதும் தான். காப்புரிமை இப்புத்தகத்துக்கு; எண்ணங்களுக்கு அல்ல - அவற்றை விவாதங்கள் மூலம் செம்மையாக வடிவமைக்கலாம்.

அதிகாரம் 10

**மூன்று எஸ் மற்றும் நம் ஆரோக்கியம்: நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு
ஐ.ஏ.எஸ் அதிகாரியின் வழிகாட்டி**

"தி வீக்"

**மூன்று எஸ் மற்றும் நம் ஆரோக்கியம்: நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு
ஐ.ஏ.எஸ் அதிகாரியின் வழிகாட்டி**

செப்டம்பர் 27, 2019 22:41 IST

ஒரு ஐ.ஏ.எஸ் அதிகாரி தனது பழைய நண்பருக்கு எழுதிய கடிதத்தில் சீனி, நொறுக்குத்தீனி மற்றும் இரவில் உணவைத் தவிர்ப்பது மற்றும் விளையாட்டு, பாட்டு மற்றும் உறக்கம் ஆகியவற்றைப் பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி எழுதுகிறார்.

அன்புள்ள டேவிட்,

நலமாக உள்ளீர்களா? நான் உங்களுக்கு எழுதி சிறிது காலம் ஆகிவிட்டது. நான் ஏன் உங்களுக்கு இக்கடிதத்தை விரைவாக எழுதி அனுப்புகிறேன் என்றால், நம் அடுத்த சந்திப்பில் என்னை அடையாளம் காண நீங்கள் சிரமப்படக்கூடாது என்பதற்காக தான்! நான் விளையாட்டாக சொல்லவில்லை - நாம் கடைசியாக சந்தித்ததிலிருந்து 16 கிலோ

குறைந்துள்ளேன். முக்கியமாக, இந்த மாற்றம் எனக்கு ஒரு நல்ல உணர்வை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

நான் இப்பொழுது ஒரு புதிய நடைமுறையை பின்பற்றுகிறேன். அதிகாலையில் எழுகிறேன்; நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக செயல்பட முடிகிறது. இது ஒரு சவாலான திட்டம் என்றாலும் நான் உடல் மற்றும் மனதளவில் இளமையாக உணர்கிறேன்.

நான் எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்புவேன் என்று உங்களுக்கு தெரியும். நான் பல உணவுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சிகளை முயற்சித்து வருகிறேன். சில நல்ல பலன்களும் கிடைத்தன - ஒரு பழம்/காய்கறி உணவு எனக்கு நீடித்த சைனசைடிஸிலிருந்து சிறிது நிவாரணம் அளித்தது மற்றும் சில புகழ்பெற்ற உணவியல் வல்லுநர்கள் பரிந்துரைத்தபடி ஒவ்வொரு இரண்டு மணி நேரத்திற்கும் ஒரு சிறிய அளவிலான உணவை உட்கொண்டது, என் எடையைக் குறைக்க உதவியது. இவற்றை பின்பற்றுவது சற்று நெருக்கடியாக இருந்தாலும் மன உறுதியுடன் நிச்சயம் சமாளிக்கலாம். ஆனால் அவற்றை என்னால் தொடர்ந்து செய்ய முடியவில்லை. இப்போது அதுவும் நன்மைக்கே என்று நினைக்கிறேன். அது எப்படி என்று சொல்கிறேன்.

நான் என்னவெல்லாம் செய்தேன் என்று சொல்கிறேன். இன்று அதே முடிவு அடைய எளிதான பாதை இருக்கிறது என்று உறுதியாக நம்புகிறேன். ஆனால் நான் எப்படி இந்த முடிவுக்கு வந்தேன் என்பது பற்றி சொன்னால் தான் நான் பரிந்துரைக்கும் பாதையின் எளிமை தெளிவாக புரியும்.

சுமார் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நான் போபாலில் இருந்த போது இது தொடங்கியது. பணியில் எனக்கு ஒரு மகாராஷ்டிர நண்பர் இருக்கிறார், அவருடைய மனைவி ஒரு மருத்துவர். எனவே, எங்கள் உரையாடல்களில் உடல்நலம் குறித்த விவாதங்கள் இடம்பெறுவது இயல்பு. இவர்களிடமிருந்து தான் மருத்துவர் தீட்சித் அவர்களின் உணவுத் திட்டத்தைப் பற்றி நான் தெரிந்துக் கொண்டேன். வாட்ஸ்அப் மூலமாக மருத்துவர் ஜகந்நாத் தீட்சித்தின் வீடியோவின் இணைப்பு பகிரப்பட்டது. அவர் அதில் மருத்துவர் ஸ்ரீகாந்த் ஜிசுகர் (காலமானார்) பிரபலப்படுத்தியதாகக் கூறப்படும் ஒரு உணவுத் திட்டத்தைப்

பற்றி மருத்துவ மாணவர்களுக்கு விளக்குகிறார். இந்த வீடியோ ஒரு காரணத்திற்காக தனித்து நின்றது; இது நம்மை வற்புறுத்த முயலவில்லை. யூடியூபில் கிடைக்கும் இந்த வீடியோவில் கூறப்படும் முக்கிய யோசனை இது தான் - ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை உண்பது; 55 நிமிடங்களுக்குள் உணவை முடிப்பது, நீரிழிவு நோயாளியாக இருந்தால் சுத்திகரிக்கப்பட்ட சீனி மற்றும் இனிப்புகள் தவிர்ப்பது.

உணவு சாப்பிட்ட பின்பு ஓரளவு இன்சலின் சுரக்கம் ஏற்படும். நீங்கள் எவ்வளவு முறை சாப்பிடுகிறீர்களோ அதற்கேற்ப அதிக இன்சலின் இரத்தத்தில் வெளியாகும். இரத்தத்தில் அதிக இன்சலின் இருந்தால் அது இன்சலின் சகிப்புத்தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது. அப்படி என்றால் இரத்தத்தில் உள்ள அதே அளவு குளுக்கோஸை கையாள அதிக இன்சலின் தேவைப்படும். இது உடலில் இயற்கையாக கிடைக்காத போது, வெளியிலிருந்து நிர்வகிக்கப்படும் இன்சலின் அல்லது மருந்துகளை சார்ந்து இருக்க வழிவகுக்கிறது - இந்த நிலை தான் நீரிழிவு நோய். ஒருவர் 55 நிமிடங்களுக்குள் உணவை சாப்பிட்டால், இன்சலின் ஒரு சிறிய அளவு மட்டுமே இரத்தத்தில் சுரக்கும் என்பதால் இன்சலின் அளவு உயராமல் பராமரிக்கப்படுகிறது. மருத்துவர் தீட்சித்தின் இந்த உணவுத் திட்டம் குறித்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த சிலர் முயல்கிறார்கள். இத்திட்டம் நீரிழிவு நோயை குணப்படுத்தும் என்று கூறப்படுகிறது.

இந்த உணவு முறையின் செயல்திறனை பரிசோதிக்க முடிவெடுத்தேன். இந்த நேரத்தில் தான் வேலை காரணமாக நான் மசூரிக்கு சென்றேன். என் குடும்பம் என்னுடன் வர இயலவில்லை என்பது உங்களுக்கு தெரியும். எனக்கோ சாப்பிட மட்டுமே தெரியும். ஆரம்பத்தில் சமைக்க முயன்றேன். ஆனால் அது சரிவரவில்லை என்பதால் அதன் பின் நான் அதை பற்றி யோசிக்கவில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் மூன்று முறை உணவை பெறுவது கடினமாக இருந்தது. ஆனால் மருத்துவர் தீட்சித்தின் உணவுத் திட்டத்தை செயல்படுத்த இது ஒரு நல்ல வாய்ப்பாக அமைந்தது. காலை உணவு சாப்பிட்டு மதிய உணவை சற்று தாமதமாக சாப்பிட்டேன். நொறுக்குத்தீனி சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட்டேன். ஆனால் எப்போதாவது இரவில் பால் கலந்து

மியூஸ்லி சாப்பிடுவேன். இது தவிர அவருடைய உணவு திட்டத்தை பெரும்பாலும் கடைப்பிடித்தேன்.

நல்ல ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்கும் வகையில் லால் பகதூர் சாஸ்திரி தேசிய நிர்வாக அகாடமி சில சமயங்களில் உகந்த சூழல் கொண்டுள்ளது; சில சமயங்களில் அல்ல. இவ்வுலகில் சிறந்த விளையாட்டு வசதிகள் கொண்ட இடங்களுள் அகாடமி ஒன்று. உடற்பயிற்சி செய்யாதிருக்க எந்தவொரு காரணமும் சொல்வதற்கில்லை. அத்துடன், ஒரு ஆசிரியராக நான் என்னிடம் பயிற்சி பெறுபவர்களுக்கு உடல் நலத் தகுதி மற்றும் ஒழுக்கம் பற்றி எடுத்துச் சொல்ல வேண்டிய பொறுப்பு இருந்தது. காலையில் வெளியே சென்று உடற்பயிற்சி செய்வது அங்கு எளிதாக இருந்தது.

ஒரு குறைபாடு என்னவென்றால் அங்கு நொறுக்குத்தீனி எப்போதும் கிடைக்கும். என் குழந்தைகளுக்கு என் அலுவலகம் மிகவும் பிடிக்கும். இந்த மலைப்பகுதியில் தனியாக விதவிதமான உணவுகள் சாப்பிட்டு மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறேன் என்பது அவர்கள் எண்ணம். அகாடமியின் உணவகத்தில் சமைப்பவர்கள் மிக திறமையானவர்கள். மருத்துவர் தீட்சித்தின் உணவுத் திட்டத்தை பின்பற்றி நொறுக்குத்தீனி தவிர்க்க முயன்றேன். ஆனால் அவர்கள் தயாரிக்கும் சுவையான உணவு நம் மன உறுதிக்கு ஒரு சோதனையாக இருந்தது. நான் இரண்டு வேளை சாப்பிட்டேன். ஆனால் வெளியில் சாப்பிடுவது வீட்டு சாப்பாட்டிற்கு ஈடாகாது. இரவில் பசி எடுக்கும். இன்னும் ஒரு முறை சாப்பிடக்கூடாது என்பதனால் எப்படியாவது தூங்கிவிட முயன்றேன்.

என் எடை குறைந்தது. அதோடு என் மன உறுதியும் கூட. மூளை சக்தி மற்றும் தசை சக்தியை நாம் எவ்வளவு பயன்படுத்துகிறோமோ அந்தளவு மேம்படும். ஆனால் மன உறுதி அவற்றை போலல்லாமல் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் தான் இருக்கும் என்று நான் படித்துள்ளேன்.

வழக்கமாக செய்யும் உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் மற்றவர்களை விட மிகவும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவு மூலம் நான் உடல் எடையை குறைத்துக்கொண்டிருந்தேன். இடைப்பட்ட உண்ணாவிருத்தின் நன்மைகள் பற்றி மேலும் படித்தேன். மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசு மருத்துவர்

யோஷினோரி ஓசுமிக்கு ஆட்டோபாஜி (autophagy) குறித்த ஆய்வுக்காக வழங்கப்பட்டதை அறிந்த போது ஆச்சரியமாக இருந்தது. ஏனெனில் பொதுவாக மதத்தின் அடிப்படையில் மேற்கொள்ளப்படும் உண்ணாவிரதத்திற்கு இந்த ஆய்வு விஞ்ஞான ரீதியான விளக்கம் அளிக்கிறது.

நான் இங்கு ஒரு விஷயத்தைக் கவனித்தேன். என் மதிய உணவுக்குப் பிறகு, இரவு சாப்பிடும் நேரத்திற்கு எனக்கு பசி எடுக்கும். ஆனால் எப்படியாவது தூங்கிவிட்டால், காலையில் எழுந்த பின் முந்தைய இரவு இருந்த பசியோ சோர்வோ இருக்காது; பேட்மிண்டன் ஐந்து சுற்று விளையாடிய பிறகும் கூட!

அப்போது எனக்கு தென் கொரியாவுக்கு செல்ல வாய்ப்புக் கிடைத்தது. பேரிடர் எதிர்விசைப்பு (Disaster Resilience) குறித்த ஒரு பட்டறையில் பேச அழைக்கப்பட்டேன். கடைசியாக நான் சியோலுக்குச் சென்ற போது அன்றாட வாழ்க்கையில் அத்வைத தத்துவத்தின் நடைமுறை பயன்பாடு என்னை கவர்ந்தது உங்களுக்கு நினைவிருக்கலாம். இந்த முறை என் கவனத்தை ஈர்த்த ஆலோசனை சீனியை தவிர்ப்பது.

பட்டறையின் இடைவேளையின் போது, ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள நியூகாசில் பல்கலைக்கழகத்தின் பங்கேற்பாளர்களுடன் உரையாடினேன். அதில் உணவு பற்றிய பேச்சு வந்தபோது அவர்களில் ஒருவர் "தட் சுகர் பிலிம்" பார்க்க பரிந்துரைத்து, படத்திற்கான இணைப்பை எனக்கு அனுப்பினார். அடுத்த நிகழ்ச்சி ஆரம்பமாக இன்னும் சிறிது நேரம் இருந்ததால், அப்போதே அவர் அனுப்பிய ஆவணப்படத்தைப் பார்த்தேன். சுத்திகரிக்கப்பட்ட சீனியின் வியாபாரத்தில் நாம் எவ்வாறு அகப்பட்டிருக்கிறோம், சீனிக்கு அடிமையாதல் எவ்வாறு சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்பவை இப்படத்தின் கருத்துகள்.

எதற்காக சீனியை தவிர்க்க வேண்டும் என்பதை விரிவாக அறிய இந்த படத்தை பாருங்கள். அமெரிக்க பீடியாட்ரிக் எண்டோக்ரினோலோஜிஸ்ட் ராபர்ட் லுஸ்டிக் இதன் பின்னணியில் நடக்கும் உயிர்வேதியியலை விளக்குகிறார். சீனி என்பது பிரக்டோஸ் மற்றும் குளுக்கோஸ். நம் உடலுக்கு தேவையான ஆற்றல் குளுக்கோஸ் மூலமாக கிடைக்கும். இது

கார்போஹைட்ரேட்டுகளிலிருந்து பெறப்படும். ஆனால் பிரக்டோஸ் சற்று வித்தியாசமாக செயல்படும். உடனடி பயன்பாடு இல்லை என்றால், அது கல்லீரலுக்குள் கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு, இரத்த குழாய்கள் போன்ற அதிக சேதத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய பகுதிகளில் தங்கிவிடுகிறது. இதனால், சுத்திகரிக்கப்பட்ட சீனி மற்றும் பழச்சாறுகள், ஜாம், கெட்சப் போன்ற அதிகமான பிரக்டோஸ் கொண்ட பொருட்கள் சாப்பிடுவது உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். குளுக்கோஸ் அளவை சீனி சிறிது நேரத்திலேயே அதிகரிக்கிறது. பின்னர் அது குறையும் போது நாம் சோர்வாக உணர்கிறோம்; மேலும் அதற்காக ஏங்குகிறோம். குளுக்கோஸ் அளவில் மாறுபாடு ஏற்படாமல் இருப்பது மூளைக்கு நல்லது. மூளை செயல்பாட்டுக்கு குளுக்கோஸ் தேவை. எனவே, உணவை குறைவான முறை உட்கொள்வது குளுக்கோஸ் அளவை நிலைபடுத்த உதவும்.

உடம்பில் தங்கியிருக்கும் கொழுப்பை எரிப்பது என்பது உடல்நல ஆர்வலர்களின் கனவு. நாம் உணவை சாப்பிடும்போது இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு அதிகரிக்கும் மற்றும் இன்சலின் சுரப்பு மூலம் அது உயிரணுக்களை சென்று அடையும். அத்துடன் கொழுப்பு உயிரணுக்கள் எரிவதை தடுப்பதும் இன்சலின் தான். அதாவது, இன்சலின் இருக்கும் போது கொழுப்பு எரிக்கப்படாது. உடலில் உள்ள குளுக்கோஸ் இன்சலின் வெளியிட்டதும், கொழுப்பை எரிக்க மற்றும் இன்சலினை உடலில் இருந்து முழுவதுமாக வெளியேற்ற உடலுக்கு பன்னிரண்டு மணி நேரம் தேவைப்படுகிறது. ஆகவே, காலை தேநீருக்கு பிறகு இன்சலின் வெளியானதும், உடற்பயிற்சி செய்வது உங்களை சோர்வடையச் செய்யும்; ஆனால் கொழுப்பை எரிக்காது. இங்கு தான் இடைப்பட்ட விரதத்தின் முக்கியத்துவம் நமக்கு புரியும்.

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை மட்டுமே சாப்பிட்டு, மீதமுள்ள நேரத்தில் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்று மருத்துவர் தீட்சித் அறிவுறுத்திய உணவு திட்டம் உங்களுக்கு நினைவிருக்கலாம். இப்பழக்கமும் சூரிய அஸ்தமனத்திற்கு முன்பு கடைசி உணவை உட்கொள்ளும் பழமையான சமண பாரம்பரியம் கடைப்பிடிப்பதும் நாம் தூங்கும் நேரத்தில் உடலில் உள்ள

இன்சலினை முழுமையாக வெளியேற்ற உதவுகின்றன. நீங்கள் காலையில் ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி செய்யும்போது, இன்சலின் சற்றும் இருக்காது என்பதால் உடல் கீடோசிஸ் நிலையை அடையும். இது ஒரு நல்ல நிலை - அகாடமியில் காலை உடற்பயிற்சி செய்யும் போது இதை உணர்ந்தேன். மதிய உணவின் போது சுத்திகரிக்கப்பட்ட சீனியால் தயாரிக்கப்படும் பொருட்களை உண்டதால், என் குளுக்கோஸ் அளவு உயர்ந்தது; பின் மாலையில் அது குறைந்ததும், மீண்டும் ஏதாவது சாப்பிட தோன்றும். அந்த தூண்டுதலுக்கு இணங்காமல் எப்படியாவது சாப்பிடாமல் இருந்தால் மறுநாள் கீடோசிஸ் நிலையை அடையலாம்.

சீனியை தவிர்த்தால் மருத்துவர் தீட்சித்தின் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை உணவு என்ற அறிவுரையை சுலபமாக பின்பற்ற முடியும் என்று இதன் மூலம் உணர்ந்தேன்; இதுதான் நடந்தது. என் உடம்பில் தங்கியிருந்த கொழுப்பு கரைய ஆரம்பித்தது, என் எடையும் குறைய ஆரம்பித்தது. குளுக்கோஸ் அளவில் ஏற்ற இறக்கம் இல்லாமல் நிலையாக இருந்ததால் எனது ஆற்றல் நிலை நன்றாக இருந்தது. இன்சலின் சுரப்பும் சரியாக இருந்தது. எனது HbA1C அளவை சரிபார்க்க வேண்டும். இதன் மூலம் நமக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளதா என்று அறியலாம்.

மாலையில் சாப்பிட்டுவிடுவதால் நான் ஆழ்ந்து தூங்க ஆரம்பித்தேன். நாம் தாமதமாக சாப்பிட்டால், நாம் தூங்கும் போது வயிற்றில் உள்ள உணவை சீரணிப்பதில் ஈடுபடுவதால் நம் உடலுக்கு முழுதான் ஓய்வு கிடைப்பதில்லை. அதாவது, நீண்ட நேரம் தூங்கினாலும் ஆழ்ந்து தூங்குவதில்லை. தூங்கும் நேரத்திற்கு முன் கைப்பேசி மற்றும் தொலைக்காட்சி காண்பதை தவிர்ப்பதன் மூலம் நன்றாக தூங்கலாம்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு நான் பரிந்துரைப்பது இது தான். மூன்று பழக்கங்களை தவிருங்கள்; மூன்று பழக்கங்களை மேற்கொள்ளுங்கள். தவிர்க்க வேண்டிய 3: சீனி, நொறுக்குத்தீனி, (நாளின் இறுதி) சிற்றுணவு. தழுவ வேண்டிய 3: விளையாட்டு, பாட்டு, உறக்கம்.

முன்பு கூறியது போல, மன உறுதி சற்று குறைவாக தான் உள்ளது. ஆகவே, நாம் ஒரு செயலை மன உறுதியுடன் ஆரம்பித்தாலும் அதை செய்து முடிப்பதற்கு அதை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். உடல் எடையை குறைக்க, நாம் ஒரு வழக்கத்தை பின்பற்றி நடப்பதே சிறந்த வழி.

தென் கொரியாவில் இருந்த போது சீனியை தவிர்க்கும் என் முயற்சியில் நான் கவனித்த சிலவற்றை உங்களுடன் பகிர்ந்து விட்டு இக்கடிதத்தை முடித்துக்கொள்கிறேன். அங்குள்ள பல்பொருள் அங்காடிகளில் சீனி இல்லாத உணவுப்பொருட்களை தேடிக்கொண்டிருந்தேன். வேர்க்கடலை தவிர வேறு எதுவும் கிடைக்கவில்லை என்பது எனக்கு மிகவும் ஆச்சரியமாக இருந்தது. நாம் சாப்பிடும் 80 சதவீதம் உணவுகளில் சீனி இருப்பதாக "தட் சுகர் பிலிம்" கூறுகிறது. 7 டீஸ்பூன் வரை சீனி உட்கொள்வது நம் உடல்நலத்துக்கு ஆபத்து ஏற்படுத்தாது என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். ஆனால் நாமோ 30 டீஸ்பூனுக்கு மேலாக சாப்பிடுகிறோம். ஒரு போத்தல் குளிர்மானத்தில் 7 டீஸ்பூன் சீனி உள்ளது! சீனி உட்கொள்வதை தவிர்ப்பது தனிப்பட்ட முறையில் எளிது; ஆனால் ஒருவரின் குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்தை இப்பழக்கத்திலிருந்து வெளியே கொண்டு வருவது கடினமாகும். சீனி சம்பந்தப்பட்ட வர்த்தகம் நிச்சயமாக இதற்கு உதவாது. அதிகப்படியான கலோரிகளை எரிப்பதை மையமாக வைத்து ஒரு வியாபாரமே நடக்கிறது. அதே சமயத்தில் சுத்திகரிக்கப்பட்ட சீனி கலந்த குளிர்மானங்களும் அதிகமாக விற்கப்படுகிறது. இதற்கிடையில் நீரிழிவு நோயால் ஏற்படும் இலட்சக்கணக்கான மரணங்களைத் தடுக்க மருத்துவர்கள் முயற்சி செய்கிறார்கள்.

எந்தவொரு சுகாதார பானங்களும் ஒருவரின் ஆற்றலை அதிகரிக்கப்போவதில்லை. சீனி, நொறுக்குத்தீனி மற்றும் இரவில் உணவைத் தவிர்த்து, அவற்றுக்கு பதிலாக விளையாடுதல், பாடல்கள் கேட்பது மற்றும் விரைவாக தூங்குவது ஆகிய பழக்கங்களை மேற்கொண்டு நாமே நமது ஆற்றலை மேம்படுத்த வேண்டும்.

அதிகாரம் 11

நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு தழுவ வேண்டிய 3

தி பயனியர்

Adopt 3S mantra for good health

சனிக்கிழமை, 12 அக்டோபர் 2019

சுத்திகரிக்கப்பட்ட சீனி மற்றும் இனிப்பு உணவுகளால் உடல்நலத்துக்கு விளையும் தீமைகளை பற்றி மக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டும்.

நவீன சமூக மாற்றங்கள் உலகிலுள்ள அனைவரிடையே ஒரு அழுத்தமான சூழலை உண்டாக்கியுள்ளது. முன்பாவது மேலதிகாரிகளுக்கு தான் பெரும்பாலும் மன அழுத்தம் இருக்கும்; இன்றோ அனைவருக்கும் இது பொதுவான ஒன்றாகிவிட்டது. மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்வது, நல்ல ஆரோக்கியத்தை நோக்கி முயற்சிகள் மேற்கொள்வது மற்றும் நமது வாழ்க்கை முறையால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் பற்றிய பயம் - இவை தான் என்னை ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை மேற்கொள்ள வழிவகுத்தன. இதன் விளைவாக இரண்டு வருடங்களில் 16 கிலோ குறைத்துள்ளேன். காலையில் விரைவாக எழுகிறேன். முன்பை விட இப்போது நன்றாக தூங்குகிறேன். அலுவலக வேலை அதிகமாக இருந்தாலும் என்னால் சுறுசுறுப்பாகவும் திறமையாகவும் செயல்பட முடிகிறது.

இருப்பினும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை நோக்கிய பயணம் எளிதல்ல. இப்பயணம் இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு, நான் போபாலில் இருந்த போது ஆரம்பமானது. அங்கு என் நண்பரின் மனைவி, ஒரு மருத்துவர், யூடியூபில் மருத்துவர் தீட்சித்தின் உணவுத் திட்டத்தை எனக்கு அறிமுகப்படுத்தினார். அந்த வீடியோ எவ்விதத்திலும் பார்ப்பவரை வற்புறுத்த முயற்சிக்கவில்லை என்பதாலே நம்பக்கூடிய ஒன்றாக எனக்குத் தோன்றியது. அதில் கூறப்பட்டது இவ்வளவு தான் - ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை சாப்பிடுவது, 55

நிமிடங்களுக்குள் சாப்பிட்டு முடிப்பது மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட சீனியைத் தவிர்ப்பது, குறிப்பாக நீரிழிவு நோயாளிகள் இதைப் பின்பற்ற வேண்டும். இதன் பின்னால் உள்ள உயிர்வேதியியல் செயற்பாட்டை நாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்; ஒவ்வொரு முறை சாப்பிடும் போதும் இன்சலின் வெளியிடப்படுகிறது. இது அதிகமாக இருக்கும் பொழுது இன்சலின் எதிர்ப்பு மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கு வழிவகுக்கிறது.

நான் மசூரியில் லால் பகதூர் சாஸ்திரி தேசிய நிர்வாக அகாடமிக்கு இடம்பெயர்ந்த போது இந்த உணவு முறையைத் தேர்ந்தெடுத்தேன். என் குடும்பத்துடன் இல்லாதது மற்றும் சமையலறையில் எந்த அனுபவமும் இல்லாதது, இரவில் உணவைத் தவிர்க்க எளிதாக இருந்தது. நான் நீரிழிவு நோயாளி இல்லை என்பதால் காலையில் இரண்டு வேளை உணவுடனும் சீனி மற்றும் இனிப்புகள் உட்கொள்வதை தொடர்ந்துக் கொண்டிருந்தேன். இரவில் பயங்கர பசியாக இருந்தாலும் எப்படியோ சமாளித்துவிடுவேன்.

அளவான உடற்பயிற்சி மற்றும் உணவுத் திட்டத்தால் நான் எடையைக் குறைத்தேன். சில நேரங்களில் என் மன உறுதியை கிட்டத்தட்ட இழந்துள்ளேன். இதற்கிடையே, வேலை காரணமாக போபாலில் உள்ள என் குடும்பத்தை பிரிந்திருந்த வருத்தம். ஆரம்ப காலத்தில் இரவில் உண்ணாமல் உறங்குவது கடுமையாக இருந்தாலும், விடிந்ததும் பசி எதுவும் எடுக்கவில்லை. அத்துடன் பாட்மிண்டன் மற்றும் ஸ்குவாஷ் போன்ற விளையாட்டுகளில் மகிழ்ச்சியாக ஈடுபட்டேன். இவ்வாறு, இரண்டு உணவுகளுக்கு நடுவில் நீண்ட இடைவெளி இருந்தும் திறம்பட செயல்பட முடியும் என்று சற்றும் எதிர்பார்க்கவில்லை.

இத்தருவாயில், ஆஸ்திரேலியாவிலிருந்து ஒரு நண்பர் கூறியதால், சுத்திகரிக்கப்பட்ட சீனியின் வணிகத்தைப் பற்றியும் அதன் பயன்பாடு எவ்வாறு நம் உடல்நலத்துக்கு கேடு விளைவிக்கிறது என்பதை விவரிக்கும் "தட் சுகர் பிலிம்" என்ற வீடியோவைப் பார்த்தேன். இப்படம் என் வாழ்க்கையை மாற்றிவிட்டது.

நம் ஒட்டுமொத்த சமூகமும் சீனிக்கு அடிமையாக உள்ளது. இப்படத்தால் நான் சீனியை விட்டுவிட்டேன். அதன் பின், இரவில் ஏற்படும் கடுமையான பசி நின்றுவிட்டதை கவனித்தேன். என்ன நடந்திருக்கும்? நான் விளக்குகிறேன்.

சீனி (அல்லது உயர் கிளைசெமிக் குறியீடு உள்ள எந்த உணவும்) இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவை உயரச் செய்யும்; பின்னர் அதன் அளவு சரிந்துவிடும். குளுக்கோஸ் அளவு குறையும் போது மேலும் சீனி சாப்பிட ஏக்கம் ஏற்படும். இதுவே உணவிலிருந்து சீனியை முழுமையாக நிறுத்திவிட்டால்,

மருத்துவர் தீட்சித்தின் அறிவுரையின் படி ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை உண்பது சுலபம். இது தான் எனக்கும் நடந்தது.

உடலில் இருந்து இன்சலின் வெளியேற எடுக்கும் 12 மணி நேரம் முடிந்ததும் கீடோசிஸ் செயல்முறை தொடங்கும். அதாவது ஆற்றலுக்கு போதுமான குளுக்கோஸ் இல்லாதபோது, அதற்கு பதிலாக சேமிக்கப்பட்ட கொழுப்புகளை உடல் எரிக்கிறது; இதன் விளைவாக உடலில் கீடோன்கள் எனப்படும் அமிலங்கள் உருவாகின்றன. நான் காலையில் விளையாடுவது கொழுப்பை எரிக்க உதவுகிறது. என் எடையும் குறைய ஆரம்பித்தது. குளுக்கோஸ் அளவில் ஏற்ற இறக்கம் இல்லாமல் நிலையாக இருந்ததால் எனது ஆற்றல் நிலை மிகவும் நன்றாக இருந்தது. இதன் மற்றொரு பயன் என்னவென்றால் நாள் முடிவதற்குள் செரிமானம் முடிந்துவிடும் என்பதால் தடையின்றி தூங்க முடிந்தது.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட சீனி மற்றும் இனிப்பு உணவுகளால் உடல்நலத்துக்கு விளையும் தீமைகள் குறித்து தற்போதைய மற்றும் அடுத்த தலைமுறையினரிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவது அவசியம். சீனி, உடலுறுதி மற்றும் சிகிச்சைகளை சுற்றி நிகழும் வர்த்தகம் பற்றி மக்களிடையே ஒரு புரிதல் ஏற்பட்டால் அதில் ஈடுபட்டவர்களுக்கு பெரும் ஆபத்து. இதனால் உங்களுக்கு இவற்றின் தீமைகளை பற்றிய செய்தி தெரியவில்லை என்றால் வியப்படைய அவசியம் இல்லை. சுருக்கமாக சொல்ல வேண்டும் என்றால், நாம் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் இது தான் - சீனி, நொறுக்குத்தீனி, (நாளின் இறுதி) சிற்றுணவு தவிர்ப்பது; விளையாட்டு, பாட்டு, உறக்கம் தழுவுவது. சீனியைத் தவிர்ப்பதுடன் தொடங்கினால் உங்கள் பயணம் எளிதாக இருக்கும். பின்னர் இதன் விளைவை நீங்களே பார்ப்பீர்கள்.

(எழுத்தாளர் மத்திய பிரதேச பிரிவைச் சேர்ந்த ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரி. வெளிப்படுத்தப்பட்ட கருத்துக்கள் தனிப்பட்டவை.)

அதிகாரம் 12

மேம்பட்ட தூக்கம்

நாம் இன்னும் நன்றாக தூங்க வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைத்திருக்கிறீர்களா? நீங்கள் தூங்கும் நேரம் உங்களுக்கு போதுமான ஓய்வு தரவில்லையா? அன்றாட நடவடிக்கைகள் கையாள உங்களுக்கு தேநீர் தேவைப்படுகிறதா? அப்படியென்றால் மேலும் படியுங்கள்.

நம் தூக்கத்தில் மெலடோனின் ஹார்மோனுவை பங்கு குறித்த புரிதல் வேண்டும். இயற்கையான ஒளிவீச்சு (அதாவது சூரிய ஒளி) முழுமையாக மறைந்த 3-4 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு பினியல் சுரப்பி (pineal gland) மூலம் மெலடோனின் உடலில் வெளியாகிறது. மாலை 6 மணிக்கு சூரிய அஸ்தமனம் நடந்தால், மெலடோனின் சுரப்பு இரவு 9 முதல் 10 மணியளவில் நிகழ்கிறது. இந்த நேரத்தில் தான் நமக்கு உறக்கம் வர ஆரம்பிக்கும்.

நம் உடலில் மெலடோனின் உடைய பங்கு என்ன? நாம் நன்றாக தூங்க உதவுகிறது. அத்துடன் உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது, நன்றாக ஓய்வெடுக்க செய்கிறது மற்றும் நச்சுக்களை நீக்குகிறது. இவை அனைத்தும் செய்வதற்கு கிட்டத்தட்ட 6 மணி நேரமாவது தேவைப்படும். அதாவது, இரவு 10 மணியளவில் மெலடோனின் சுரக்கம் நடைபெற்றால், அதன் விளைவு இரவு 10 மணி முதல் அதிகாலை 4 மணி வரை இருக்கும். இரவு 10 மணி முதல் அதிகாலை 2 மணி வரை இருள் அதிகமாக இருக்கும். இந்த நேரத்தில் நாம் எதற்காகவும் தூக்கத்தை விட்டுக்கொடுக்க கூடாது. இது தூங்குவதற்குரிய சிறந்த நேரம்.

ஆனால் நவீன வாழ்க்கையில், உடல் இயங்கும் முறை பாதிக்கப்படுகிறது. இவ்வாறாக, ஒளிவீச்சு மறைந்த 3-4 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மெலடோனின் வெளியிட பழக்கமான உடல் இப்போது தொலைக்காட்சி மற்றும் கைப்பேசியால் இரவில் கூட ஒளிவீச்சுக்கு உட்படுத்தப்படுகிறது. இரவு 9 மணிக்கு மேல் நாம் முகநூல் அல்லது ட்விட்டரை கைப்பேசியில் பயன்படுத்தும் போதும் தொலைக்காட்சியில் செய்திகள் போன்ற நிகழ்ச்சிகள் பார்க்கும் போதும், கவனக்குறைவாக நம் உடலுக்கு பகல் போன்ற உணர்வை உண்டாக்குகிறோம். இதனால் மெலடோனின் சுரப்பு தாமதமாக நடக்கிறது. அதாவது, அதிகாலை 2 மணிக்கு ஆரம்பமானால், அதன் செயற்பாடு நடக்க சுமார் 6 மணி நேரம் தேவைப்படும் என்பதால் காலை 8 மணி அளவில் தான் உடல் புத்துணர்வு பெரும்.

இதற்கிடையில், நம் உடலை காலை 6 மணிக்கே விழிக்க பழக்கப்படுத்திவிட்டோம். நம் கணக்குப்படி இரவு 10 மணி முதல் காலை 6 மணி வரை 8 மணி நேரம் தூங்கியிருக்கிறோம். இருப்பினும், நாம் தூங்கும் நேரத்தில் மெலடோனின் செயல்பாடு நடப்பது 4 மணி நேரம் மட்டுமே. காலை 6 மணிக்கு பிறகு சூரிய ஒளி தோன்றிவிடுவதால்,

மெலடோனின் உடைய தாக்கம் தடைபடுகிறது. மாலை 6 மணிக்கு பிறகு கைப்பேசி அல்லது தொலைக்காட்சி பார்ப்பதால் நம்மால் ஆழ்ந்து தூங்க முடிவதில்லை.

இதற்கு தீர்வு என்ன? மாலை 6 மணிக்கு பிறகு கைப்பேசி உபயோகப்படுத்தாமல் இருப்பது. இது கடினம் தான் ஏனெனில் யாராவது நம்மை அவசரமாக தொடர்புகொள்ள முயற்சிக்கலாம். ஆனால் நாம் நிச்சயமாக ஒத்திசைவற்ற (குறுஞ்செய்தி போன்று உடனே பதிலளிக்க தேவைப்படாத) தொடர்பை குறைக்கலாம். மாலையில் வாட்ஸ்அப் மற்றும் யூடியூப்பில் செலவிடும் நேரமும் இதில் உள்ளடங்கும். அதனால் சூரிய அஸ்தமனத்திற்கு பிறகு வானொலி கேட்பது, புத்தகம் படிப்பது, உரையாடல் போன்றவற்றில் ஈடுபடலாம். இவ்வாறு செய்தால் இரவு 10 மணிக்கு நம்மால் ஆழ்ந்து தூங்க முடியும். அத்துடன் அலாரம் இல்லாமலேயே நம்மால் அதிகாலை புத்துணர்ச்சியுடன் எழ முடியும்.

என்னை கேட்டால் அலாரம் வைத்து எழுவது ஒரு தவறான பழக்கம் என்று தான் சொல்வேன். நாம் எந்த நேரம் தூங்க சென்றோம், மெலடோனின் செயற்பாடு முடிந்ததா என்று எதையும் பொருட்படுத்தாமல் அலாரம் அடித்தவுடன் நம் உடலை விழித்திட வற்புறுத்துகிறோம். ஒவ்வொரு நாளும் அந்நாளின் நிகழ்வுகளை பொருத்து நமக்கு தேவையான தூங்கும் நேரம் மாறுபடும். இது அலாரம் வைக்கும் போது நமக்கு தெரிவதில்லை. அலாரம் அடித்த நேரத்தில் சரியான தூக்கம் இல்லை என்றாலும் எழுந்துவிட்டால், காலையில் சற்று களைப்பாக தான் இருக்கும். தன் இயல்பான சுழற்சியைப் பின்பற்ற உடலை அனுமதிக்க வேண்டும். அதற்கு முதலில் நம் உடலை இரவில் ஒளிவீச்சுக்கு உட்படுத்தாமல் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு காலத்தில் கிராமங்களில் இருந்தவர்களுடன் பேசினால் தெரியும், அவர்கள் சீக்கிரம் தூங்குவது மற்றும் சீக்கிரம் எழுவதை பழக்கமாக கொண்டவர்கள் என்று. இந்திய பாரம்பரியம் அதிகாலை 3:45 மணியை "பிரம்ம முஹூர்த்தம்" என்று கருதுகிறது. மேலும், ஒருவர் சுறுசுறுப்பாக எழுந்திரித்து செயல்பட இது உகுந்த நேரமாக கருதப்படுகிறது. ஆனால், ஸ்மார்ட் போன்களை ஸ்மார்ட்டாக பயன்படுத்தினால் மட்டுமே இது சாத்தியமாகும். தூக்கம் அல்லது தொலைக்காட்சி — எது நமக்கு முக்கியம் என்பதை முடிவு செய்ய வேண்டும்.

நாம் எவ்வளவு மணி நேரம் தூங்குகிறோம் என்பது முக்கியம் அல்ல; இது ஒரு கூறு மட்டுமே. முறையான ஹார்மோன் வெளியீடு தான் நாம் எவ்வளவு நன்றாக ஆழ்ந்து தூங்குகிறோம் என்பதை தீர்மானிக்கிறது.

அது மட்டுமின்றி, இரவில் செரிமானம் செய்யும் கூடுதல் வேலையும் உடலுக்கு உண்டு. இரவில் விலங்குகளில் வளர்சிதை மாற்ற விகிதம் குறைகிறது. இது முதலைகளில் நன்றாக தெரியும்; அவற்றால் இரவில் சாப்பிடுவதற்கு கூட நகர முடியாது. மனிதர்களுக்கும் இருட்டிய பிறகு உணவை ஜீரணிப்பது கடினம். நாம் தூங்கும் போது நமது செரிமான மண்டலமும் ஓய்வெடுத்தால், நாம் சிறப்பாக தூங்கலாம். அதற்கு, இரவில் தாமதமாக சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். பின்விளைவுகளை அறிந்தால் தேர்வு செய்யும் போது கவனமாக இருக்கலாம்.

நம் வேலை நேரங்களில் ஒரு சுவாரசியமான நிகழ்வு நடக்கிறது. பெரும்பாலான அலுவலகங்களில் போதுமான நேரடி சூரியவொளி நமக்கு கிடைப்பதில்லை. நாம் பகலில் செயற்கை விளக்குகளின் உதவியுடன் தான் வேலை செய்கிறோம். ஆனால் இது முழு கதிர் ஒளிவீச்சுக்கு நிகரில்லை என்பதால் நம் உடல் சற்று சோர்வடையும் மற்றும் சில சமயம் இது தூக்கத்தை உண்டாக்கும். இந்நேரத்தில் தான் நாம் புத்துணர்ச்சி பெற தேநீர் அல்லது காபி குடிக்க செல்வோம்; அத்துடன் சீனி கலந்து குடிக்கும் போது உடலில் எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. சூரிய ஒளி குறைவாக இருப்பதால் தான் உடல் இவ்வாறு சோர்வடைகிறது என்பதை உணர்ந்தாலே இவற்றை உட்கொள்வதை தவிர்த்துவிடலாம். 15 பிரேக்குக்கு பதிலாக இரண்டு நிமிட சன் பிரேக் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இது இன்றியமையாத ஊட்டச்சத்துக்கள் பெற உதவும்.

உடலுக்கு தேவையான தூக்கத்தை தராதது ஆபத்தானது மற்றும் பல வழிகளில் இது நமது செயல்பாட்டை பாதிக்கும். நம் செயல்களை கட்டுப்படுத்தி நம் உடலை அதன் இயற்கையான போக்கில் செயல்படவிடுவது நம் கையில் தான் உள்ளது. இரவு தூங்குவதற்கு முன் நீங்கள் படித்ததை பற்றி சிந்தியுங்கள்.

அதிகாரம் 13

தேநீர் தவிருங்கள்

தேநீர் தவிருங்கள்!

ரகுராஜ் ராஜேந்திரன்

காலை 6 மணிக்கு தில்லியில் உள்ள லோதி தோட்டம் பார்ப்பதற்கு மிக அற்புதமாக இருக்கும். நகரங்களில் இருக்கும் பிற சிறிய மற்றும் பெரிய பூங்காக்களும் காலையில் அழகாக இருக்கும். இந்த இடங்களில் நல்ல ஆரோக்கியம் குறித்த உணர்வுடையவர்கள் விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஃபிட் இந்தியா பிரச்சாரத்தில் கலந்து கொள்வார்கள்.

ஆனால் விளையாட்டில் ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டாலும் பெரும்பாலோர் இதன் விளைவுகளில் திருப்தி அடைவதில்லை என்று நான் நினைக்கிறேன். காலையில் நடைபயிற்சி செய்வது புத்துணர்ச்சி அளிக்கும் என்பது உண்மை; ஆனால் அது கொழுப்பை எரிப்பதில்லை. "நான் நடந்து நடந்து சோர்வடைகிறேனே தவிர எடையோ குறையவே இல்லை" என்று ஒருவர் சொன்னார். உடல் சரியான நிலையில் இல்லை என்றாலும், பலர் உற்சாகத்துடன் உடற்பயிற்சி செய்ய முயற்சித்து பின்பு காயமடைவார்கள்.

உங்கள் காலை விளையாட்டிலிருந்து சிறந்த முடிவைப் பெற சில எளிய விஷயங்களை முயற்சிக்கலாம்.

முதலில், தேநீர் அல்லது இன்சலின் வெளியீட்டை தூண்டிவிடும் பானமோ உணவோ காலையில் உடற்பயிற்சிக்கு முன் உட்கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

'ஏன்?! அதுவே காலையில் எனது அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கான ஆற்றலைத் தருகிறது!' என்று நீங்கள் கூறலாம்.

நீங்கள் காலையில் உங்கள் உடற்பயிற்சிக்கு முன் தேநீரை சீனி அல்லது பால் கலந்து அருந்தும்போது, உடலில் இன்சலின் வெளியீடு நிகழும் சாத்தியம் உள்ளது. இன்சலின் உடைய இரண்டு வேலைகள் என்னவென்றால் குளுக்கோஸை கிளைகோஜனாக மாற்றுவது மற்றும் உடலில் குளுக்கோஸ் இருக்கும் போது கொழுப்பு உயிரணுக்களுக்கு அதை அறிவித்து அவை எரியாமல் தடுப்பது.

காலையில் தேநீர் குடித்தீர்கள் என்றால், முந்திய நாள் மாலையில் இருந்து காலை வரை இருந்த விரத நேரத்தால் கீடோசிஸ் நிலைக்கு செல்லவிருந்த உடல் இப்பொழுது குளுக்கோஸ் பயன்பாட்டிற்கு திரும்பிவிடும். இதனால் அன்று கரைக்கப்பட வேண்டிய கொழுப்பு உடலிலேயே தங்கிவிடும்.

இந்த இன்சலின் சேர்க்கையை நீக்கிவிட்டீர்கள் என்றால் காலையில் நீங்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சிகள் கொழுப்பை எரித்துவிடும். அத்துடன் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் விளையாட்டு உங்கள் உடலின் நெகிழ்வுத் தன்மையை மேம்படுத்துவதோடு சரியான எடையை அடையவும் உதவும்.

நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது எதற்காக செய்கிறீர்கள் என்பதில் தெளிவாக இருங்கள். நீங்கள் அதிக எடை உள்ளவராக இருந்தால், கொழுப்பை எரித்து எடையை குறைக்க முயற்சிக்கிறீர்களா? அல்லது உங்கள் நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்த முயற்சிக்கிறீர்களா? அல்லது தசையை வலிமைப்படுத்த முயற்சிக்கிறீர்களா? இது மிகவும் முக்கியமானது, ஏனெனில் உங்கள் தேவைக்கேற்ப எவ்வித உடற்பயிற்சி உங்களுக்கு சிறந்தது என்று தீர்மானிக்கலாம்.

எடை குறைய ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று சில நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். தசை வலிமைக்கு, ஆனேரோபிக் (anaerobic) உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். சிலர் தொப்பையைக் குறைக்க பாட்மிண்டன் விளையாட்டை பல வருடங்களாக விளையாடி வருவதை பார்த்திருப்பீர்கள். தொப்பைக் குறைய வேண்டுமென்றால் உங்கள் உடல் மிகுதியான இன்சலின் இல்லாத கீடோசிஸ் நிலையை அடைய வேண்டும். இதற்கு நடைபயிற்சி அல்லது ஜாகிங் போன்ற ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். நீங்கள் பாட்மிண்டன் விளையாடுவதற்கு முன் (அதிக எடை உடையவர்கள் என்றால்) சரியான எடையை அடைவது முக்கியம்.

காலையில் 6 மணிக்கு உடல் கீடோசிஸ் நிலையை அடைய, காலை உடற்பயிற்சியின் முன் தேநீரைத் தவிர்ப்பதை தவிர, வேறொன்றும் செய்ய வேண்டும்; இரவில் செரிமானம் குறைவாக இருக்கும் என்பதால் உணவை அந்நேரத்தில் திணிக்காதீர்கள். அடிப்படையான இன்சலின் வெளியீடு எப்படையும் நடக்கும். ஆனால் மிகுதியான இன்சலின் அகற்ற உடலுக்கு 12 மணி நேர இடைவெளியாவது தேவைப்படும். எனவே, மாலை 6 மணிக்கு முன் உணவை உட்கொள்வது உங்கள் உடலுக்கு அந்த அவசியமான நேரத்தைக் கொடுக்கும்; கொழுப்பு எரியவும் வழிவகுக்கும். கையில் பணம் இருக்கும் போது நிரந்தர வைப்பு நிதியிலிருந்து செலவு செய்வோமா என்ன! அது போன்றே இதுவும்.

விரைவாக சாப்பிட்டால், உங்களுக்கு இரவில் நல்ல உறக்கம் வரும். செரிமானம் முன்பே முடிந்திருக்கும் என்பதால் தூக்கம் பாதிப்படையாது. கைப்பேசி அல்லது தொலைக்காட்சியிலிருந்து வெளியாகும் ஒளிவீச்சு, இரவு 9 மணி என்றாலும் பகல் போன்ற தோற்றம் அளிக்கிறது. இதனால் நம் உடலை சீர்படுத்தி ஓய்வு பெறச் செய்யும் மெலடோனின் சுரக்கும் தாமதமாக நடைபெறும். இந்த ஓய்வு நேரம் மறுநாள் காலை புத்துணர்ச்சியுடன் எழ மிகவும் முக்கியமானது. நாம் அதிகாலையில் எழ முயன்றாலும் சிறிது நேரம் வரை தூக்க கலக்கம் இருந்து கொண்டிருக்கும். இதுவே விரைவாக தூங்க சென்றால் காலையில் விரைவாக எழ முடியும். ஆனால் நாம் அதை செய்வதில்லை. தொலைக்காட்சிக்கு பதிலாக தூக்கத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.

சூரிய ஒளி நம் மேல் விழும் போது உடல் சுறுசுறுப்பாக உணரும். இது காலை 6 மணிக்கும் மாலை 4 மணிக்கும் பொருந்தும். ஆகையால் தேநீருக்கு (அத்துடன் சீனி) பதிலாக சூரிய வெளிச்சம் நமக்கு புத்துணர்ச்சி உண்டாக்கும். இதனால் நாம் சுலபமாக தேநீரைத் தவிர்த்து விடலாம்.

ஆசிரியர் மத்திய பிரதேச பிரிவைச் சேர்ந்த ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரி. ஆசிரியரை raghurajmr@gmail.com என்ற மின்னஞ்சல் மூலம் அணுகலாம். கருத்துக்கள் தனிப்பட்டவை.

[#3SandOurHealth](#)

