



**5.1 ಇದರ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ:** ಇತಿಹಾಸದುದ್ದಕ್ಕೂ, ಆಹಾರವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯ ಮೂಲವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಿಲಾಯುಗದಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಸರಿಸುಮಾರು ೭೦,೦೦೦ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಮಾನವ ಪ್ರಯಾಣವು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ರೂಪಾಂತರಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದೆ. ಶಿಲಾಯುಗದಲ್ಲಿ, ಮಾನವರು ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರು. ಇಂದು ಇದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ತಂತ್ರಗಳ ಆಗಮನದೊಂದಿಗೆ ವಿಕಸನಗೊಂಡ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಆಂತರಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿವೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪಿತಾಮಹ ಚರಕನು ಆಹಾರದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದನು. ಅದೇ ರೀತಿ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಿತಾಮಹ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ರೇಟ್ಸ್ “ಆಹಾರವು ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿರಲಿ” ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಆರಂಭಿಕ ಒಳನೋಟಗಳು ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನೇರ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳಂತಹ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಸಂಭಾವ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, “ಆಹಾರ ಔಷಧ” ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಆಳವಾದ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಸಮಕಾಲೀನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಧಾರಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**5.2 ಆಹಾರದ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು : ವಿವರವಾದ ಪರಿಶೋಧನೆ**

ಅನೇಕ ಆಹಾರಗಳು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅವುಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಇದು ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಗಳು, ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ, ನಾನು ೧೯೮೧ರಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪದವಿ ಪಡೆದಾಗಿನಿಂದ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಅಭಿಭಾಷ್ಯ ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ.



ಈ ಅಧ್ಯಾಯವು ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧೀಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ (ಹೈಲೈಟ್) ಮಾಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ, ನಾನು ಹಲವಾರು ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಅವಲೋಕನವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ:

**5.3 ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೋ-ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು:-**

**೧) ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು :** ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ. ಇದು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು, ಯೋನಿ ಕಾಲುವೆಯ ಮೂಲಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ, ಶಿಶುವಿನ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಯೋನಿ ಹೆರಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಮೂಲಕ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬಲವಾದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಕರುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ವಿವಿಧ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ವೇಗವರ್ಧಕಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೈವಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ, ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಅಂಗಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಾನವ ದೇಹವು ಲ೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಂಗವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ವಿಫಲವಾದರೆ, ಅದು ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡಲೇ(ಕ್ಯಾಸ್ಕೇಡಿಂಗ್) ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಅಸಮರ್ಪಕ ಅಂಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು, ಕೊರತೆಯಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಹಣಗಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಕರುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ನೆನೆಸಿದ ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜಗಳು (ಮೇಥಿ) ಸೇರಿವೆ.

**೨) ಪ್ರೋ-ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು :** ಪ್ರೋ-ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು ಕರುಳಿನ ಮೈಕ್ರೋಬಯೋಟಾವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಸರು (ಯೋಗರ್ಟ್), ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹುದುಗಿಸಿದ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಚೀಸ್‌ನಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಈ ಪ್ರೋ-ಬಯಾಟಿಕ್ ಆಹಾರಗಳು ಕರುಳಿನ ಮೈಕ್ರೋಬಯೋಟಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

#### 5.4 ಅಗಸೆ ಆಹಾರದ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯ :

a) ದೇಹದ ನಿರ್ವಿಶೇಕರಣ : ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಗ್ನಾನ್‌ಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಪಂಚಕರ್ಮದ ಆಯುರ್ವೇದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ವಿಷಕಾರಿ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಅವಶೇಷಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಯಮಿತ ನಿರ್ವಿಶೇಕರಣದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು ನಿರ್ವಿಶೇಕರಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

#### b) ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು :

ಒಮೆಗಾ-3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ-6 ನಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

c) ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ : ಮಕ್ಕಳು 1/2 ಗ್ಲಾಸ್ (1/2 ಒಂದು ಭಾಗ) ಸೇವಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ವಯಸ್ಕರು ದಿನಕ್ಕೆ 1 ಗ್ಲಾಸ್ (1 ಭಾಗ) ಸೇವಿಸಬಹುದು.

d) ದೈನಂದಿನ ಸೇವನೆ : ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಉಪಹಾರದ ಮೊದಲ ಕೋರ್ಸ್. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಲಘು ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

e) ತಯಾರಿ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಕಿಖಿ ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

#### 5.5 ಲೀಚ್ ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿ ರಸದ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯ (ಸಿಕ್ಕಿಡಿ ಮತ್ತು ಲಿವರ್ ಸಿರೋಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ) :

a) ಪೋಷಕಾಂಶ - ಭರಿತ : ವಿವಿಧ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆಮ್ಲೀಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕ್ಷಾರೀಯವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

b) ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿರ್ವಹಣೆ : ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗುವಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

c) ತಯಾರಿ : ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಕಿಖಿ ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿ

#### 5.6 ಹಸಿ ಬಾಳೆ ಕಾಂಡದ ರಸದ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯ (ಸಿಕ್ಕಿಡಿ ಮತ್ತು ಲಿವರ್ ಸಿರೋಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ) : ಚಿ) ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ :

a) ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

b) ಅಪಧಮನಿಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ : ಅಪಧಮನಿಗಳು, ಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೈಕ್ರೋಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿಗಳಲ್ಲಿನ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

c) ತಯಾರಿ : ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಕಿಖಿ ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿ

5.7 ಮಸಾಲೆ ಪಾನೀಯದ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯ : a) ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆ : ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಒಣ ಮತ್ತು ಹಸಿ (ಒದ್ದೆಯಾದ) ಕೆಮ್ಮನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

b) ಜ್ವರ ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಕ : ಜ್ವರ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ, ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

c) ತಯಾರಿ : ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಕಿಖಿ ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿ

5.8 ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯ : a) ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ: ಮೂತ್ರವರ್ಧಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆ, ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಿರೋಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ವಿಸರ್ಜನೆ (ಇರಿಜಬಿಲಿಟಿ) ಭಾಗದಿಂದ ದೇಹದಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

b) ತಯಾರಿ : ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಕಿಖಿ ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿ

5.9 ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯ : a) ನಿರ್ವಿಶೇಕರಣ : ಸ್ನಾಯುವಿನ ಬಲವನ್ನು ಬಾಧಿಸದೆ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

b) ಸಮತೋಲಿತ ಪೋಷಣೆ : ಶಿಲಾಯುಗದ ಆಹಾರದಂತೆಯೇ ಸಮತೋಲಿತ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹಗುರವಾದ, ತಾರುಣ್ಯದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿತ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

c) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಂಬಲ : ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವರದಾನ. ದೇಹವನ್ನು ಆಮ್ಲೀಯದಿಂದ ಕ್ಷಾರೀಯವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

d) ತಯಾರಿ : ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಕಿಖಿ ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿ

**5.10 ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಲಿವರ್ ಸಿರೋಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:**



a) ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು : ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಅವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಟನ್‌ಗೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಅವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೈಬರ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗಗಳ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, 31 ರಿಂದ 90% ರಷ್ಟು ದ್ವಿಧರ್ಮ ಧಾನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ 10% ಕ್ಷಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ ಮತ್ತು ಜೋಳದಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳು ಆಹಾರದ 21% ರಷ್ಟು ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಜೀರ್ಣ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು (2% ರಿಂದ 9%) ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

b) ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ತಯಾರಿ : ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಿಗಳು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಮತ್ತು ನೆಫ್ರೋ-ಡಯೆಟಿಷಿಯನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. ಇದು ಭಾಗಶಃ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದ ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಲೇಖಕರು ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.



c) ಕಿಡಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳು :

- ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳು : ರುಚಿಗೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಜೊತೆಗೆ 31 ರಿಂದ 90%ರಷ್ಟು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ (ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಹುರುಳಿಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ). ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲೀಚ್ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ನಂತರ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಲೀಚ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದೆ ಅಡುಗೆ : ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದೆ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಿಕೆಯು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು, ರೋಗಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ (ಉಣಾಚಿಡಿಜುಚಿಟಿ) ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಗಳು ಹೊರಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

- ಮಸಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಮಳಗಳು (ಈಟಿಚಿರಡಿ) : ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ, ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ನೀರನ್ನು ಬಸಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಶುಂಠಿ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದೆ ಇತರ ಒಣ ಮಸಾಲೆಗಳಂತಹ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಲು 9/1 ಟೀ ಚಮಚ ತುಪ್ಪು, ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು (ಛಿರಟಜ-ಠಿಡಿಫಿಜಿಜಿ ರುಟಿ) ಬಳಸಿ. ಪ್ರತಿ ಊಟಕ್ಕೆ 9 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕಾದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

**5.11 ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು : ಎಣ್ಣೆಗಳು, ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪು (ಕೊಬ್ಬುಗಳು) ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ.**

ವಿವರವಾದ ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಕಿಖಿ ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

- ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಲಿವರ್ ಸಿರೋಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಏಕೆ ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪು(ಕೊಬ್ಬುಗಳು) ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಗಳು (ದೇಸಿ ತುಪ್ಪು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ), ಉಪ್ಪು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ:

- ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ : ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿ ಮತ್ತು ಮೈಕ್ರೋಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪುನರ್ಯೌವನಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

- ನಿಧಾನ ಚೇತರಿಕೆ : ಚೇತರಿಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್‌ಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ತತ್ವವು ಆಹಾರವೇ ಔಷಧವಾಗಿದೆ.

ಜೀವಕೋಶದ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ನೋಡಿ.



### 5.12 ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಿರೋಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯು ಊಟಕ್ಕೆ ೧ ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರಬೇಕು.

- ನೀರಿನ ಧಾರಣೆ : ಉಪ್ಪು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಧಾರಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಶೇಖರಣೆ ಮತ್ತು ಊತ (ಎಡಿಮಾ)ವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



### 5.13 ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಆರಾಮವಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದೇ?

- ಹೌದು : ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ 70% ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಣ್ಣ ರಾಗಿ (ಸಿರಿಧಾನ್ಯ), ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯಂತಹ 25%ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಹಣ್ಣುಗಳು ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕದಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಲಾಡ್, ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಆಹಾರಗಳಾದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಕೋಳಿಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮಾಂಸವು ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

### 5.14 ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಸಣ್ಣರಾಗಿ(ಸಿರಿಧಾನ್ಯ) ಮತ್ತು ಜೋಳದಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜನರಿಗೆ 90% ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 90% ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಏಕೆ ಇರಬೇಕು?

- ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಊಟ : ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು 70% ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಸಕ್ಕರೆಗಳಾಗಿವೆ. ರೈತರು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಊಟದ ಶೇ.50 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಈ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಕೈಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರೆಡ್, ರೊಟ್ಟಿ, ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ರಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಊಟದ 50%ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬಾರದು. ಅನ್ನದಿಂದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು.
- ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಊಟ : ಮಧುಮೇಹ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆ, ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದ್ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿರುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ಊಟದ 25% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬ್ರೆಡ್ ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

### 5.15 ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಲಿವರ್ ಸಿರೋಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳು 90% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳವನ್ನು ಏಕೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು? ಉತ್ತಮ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಹಸಿವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು:

- ಅಜೀರ್ಣ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು : ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು 7 ರಿಂದ 13% ಅಜೀರ್ಣ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಕಷ್ಟವಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು : ಅವುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ 70% ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

### 5.16 ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಿರೋಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳು ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣರಾಗಿ (ಸಿರಿಧಾನ್ಯ)ಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು?

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷ್ಯಾಸಿಯಂ : ಈ ರಾಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷ್ಯಾಸಿಯಂ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ.
- ಅಜೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು : ಅವು 70% ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿ ಮತ್ತು ಮೈಕ್ರೋಕ್ಯಾಪಿಲ್ಲರಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶದ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.