

වැඩි වුණත්, අඩු වුණත් ලොඩි දෙන “ආහාර”

මඩ... කන්නේ ජීවත් වීමට ද? නොඑසේ නම් ජීවත් වන්නේ කන්නට ද? මඳක් සීතා ඩලන්න. අපගෙන් බොහෝ දෙනා මින් එක් කාණ්ඩයකට අයත් වෙති. ආහාර ගැනීමට සුදුසුම වේලාව කුමක්දැයි කිසිවෙක් නිශ්චිතවම නොදනී. ලොව වටා වෙසෙන, මිලියන 6500 ට වැඩි ජනතාව, විවිධ ආකාරයේ ආහාර රටා අනුගමනය කරති.

මෙහි දක්වා ඇති ක්‍රමවලින්, ඔබට වඩාත්ම ගැලපෙන්නේ කුමක්දැයි සොයා බලන්න.

සවස පහෙන් පසු, ආහාරවලට වැට කඩුලු

උපදේශකයන් :- පෝෂණවේදී ජෝආනා හෝල්, පොප් ගයක ඩිඩෝ, බ්‍රිතාන්‍ය රග්බි පාපන්දු කණ්ඩායම.
සවස් කාලයේ, පිෂ්ටය සහිත ආහාර නොගැනීමෙන්, කිලෝ ජුල් පරතරයක් ඇති වේ. ඒ, දිනය පුරා වෙහෙස විමෙන් සිරුරේ ශක්තිය දහනය විමත් වැය වූ

ප්‍රමාණය හා සමාන ශක්තියත් සිරුරට ලබා නොදීමත් හේතුවෙනි. තවද සවස් යාමයේ ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර අනුභවයෙන්, සිරුර තුළ පිරුණු බවක් ඇති වේ. කේක්, විස්කෝතු වැනි දේ වෙනුවට, ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාරයකට යොමුවීම, රාත්‍රිය මැද දී, කුසගිනි දැනීම වලක්වයි.

සවස 4 හි 7 හි අතර කාලය තුළ හැකි තරම් ආහාර ගැනීම

උපදේශක :- ආචාර්ය මාක් මැට්සන් මේ පිලිබඳ පර්යේෂණ ගණනාවක් සිදු කර ඇති, මැට්සන් අවසානයට සිදු කළේ, දිනයේ

වැඩි අවසන් වූ පුද්ගලයන් පිරිසක් කැඳවා, සවස 4 හි 7 හි අතර කාලය තුළ හැකි තරම් ආහාර ලබා දීමයි. මෙම ක්‍රමයට හේතුව, මාතව වර්ගයා ගේ ආරම්භය විමසීමෙන් ඔහු ලබා ගත් උද්ගරණයකි. උදෑසන පටන් ආහාර සොයා ගිය, අතීත මාතවයන්, අවශ්‍ය තරම් ආහාර රැස් කර ගන්නා විට සවස් යාමය එළඹී. ඔවුන් පුරුණ ආහාර වේලක් ලබා ගන්නේ සවස් යාමයේ දී ය. නමුත් වර්තමානයේ බොහෝ විට අධික ආහාර සැපයුමක් ඇති බැවින්, අපි පමණ ඉක්මවා කැමට පුරුදු වි සිටීමු.

දිනකට, පිසූ ආහාර වේල තුනක් පමණක් අනුභව කිරීම

උපදේශකයන් :- බටහිර හා ආසියානු වැඩිහිටියන්
සඳුවාරසම්පන්න ජීවන රටාවකට අනුගත වූද පටන්ම, අප මුතුන් මිත්තන් අනුගමනය කළේ මෙම ක්‍රමයයි. උදය, දිවා රාත්‍රී ආහාර වේල තුනම ඉතා පෝෂ්‍යදායී හා පරිපූර්ණ විය. අතරතුර ආහාර කිසිවක් නොවීය. එම ආහාර රටාව, ඔවුන්ට ඉතා හොඳින් ගැලපුණේ, ක්‍රියාශීලී ජීවන රටාව හේතුවෙනි. වර්තමානයේ අපට ද, එලෙස ක්‍රියාශීලී විය හැකි නම්, ප්‍රධාන ආහාර වේල තුනක් පමණක් ප්‍රමාණවත් බව පර්යේෂක මතයයි.





රාත්‍රී 9 න් පසු ප්‍රධාන ආහාර වේල ගන්න

උපදේශකයන් :- ස්පාඤ්ඤ, ප්‍රංශ හා ඉතාලි ජාතිකයන්

විශේෂයෙන් ම, ස්පාඤ්ඤයේ ප්‍රධාන ආහාර වේල අනුභව කෙරෙන්නේ රාත්‍රී 9 න් පසුවය. නමුත් බොහෝ ස්පාඤ්ඤ ජාතිකයෝ කෙටි ආහාර ගිල දමමින්, රාත්‍රී 9 වනතුරු සමාජ ශාලාවල ගත කරති. මෙම ක්‍රමයේ අවාසිදයක තත්ත්වය නම් කුස පුරවාගත් සැණින්ම තින්දට ගිය විට, ජීර්ණ ගැටලු ඇතිවීමයි.

මධ්‍යස්නයට පෙර හැකි තරම් ආහාර ගැනීම

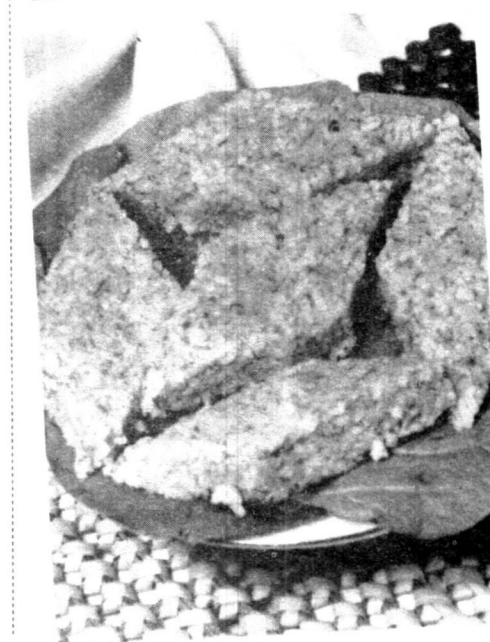
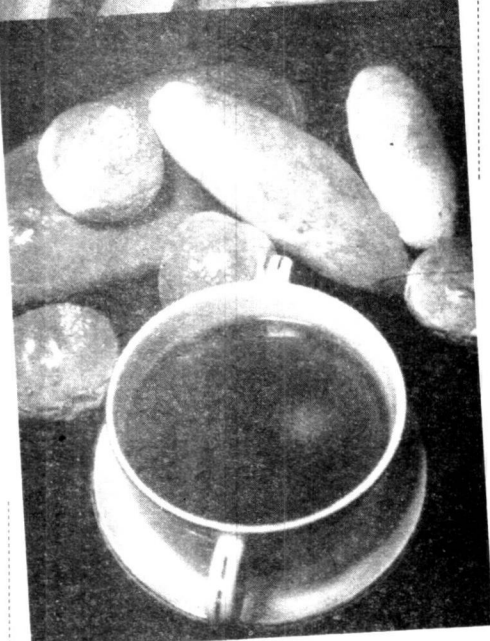
උදය ආහාරය මග හැරීම, දැන් දැන් ආසියානුවන් ගේ පුරුද්දක් බවට පත් වී තිබේ. නමුත් මෙය ඉතාම හානිදයකය. මන්දයත්? ප්‍රමාද වී ගන්නා ආහාර ඉතා ඉක්මනින් දැවී අවසන් වන හෙයිනි. උදය කාලයට වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ තෙල් හෝ පිටි සහිත කෑම තොට එළවළු හෝ පලතුරු ය.

සෑම පැය තුනකට වරක් ම ආහාර ගැනීම

උපදේශක :- ඇ.එ. ජනපදයේ ක්‍රීඩා පුහුණුකරුවකු වන ජෝජ් කෘෂ්

පැය තුනකට වරක් ආහාර ගැනීමෙන්, ශරීරයේ අධික බර අඩු කළ හැකි බව කෘෂ් විශ්වාස කරයි. නමුත් ගන්නා ආහාරය ඉතා සංකීර්ණ නොවිය යුතුය. තවද, සෑම විනාඩි 15 කට වරක්ම, පිෂ්ටය හෝ ප්‍රෝටීන් අඩංගු දෙයක් සැපයීමෙන්, ධාතු ශක්තිය වැඩි වේ.

කුඩා ආහාර වේලක්, සෑම විටම සොබාසට ගිනකර යෑයි දැන් අනාවරණය වී තිබේ. සංකීර්ණ



ආහාර වට්ටෝරුවක් ජීර්ණය කිරීමට සිරුර වැඩි ශක්තියක් වැය කරයි. නමුත් තියම්ත වේලාවක් තුළ ගන්නා කුඩා ආහාර වේල් කීපයක් සඳහා එවන් ශක්තියක් වැය නොවේ.

රජකු වගේ උදය ආහාරය අනුභව කරන්න

උපදේශකයන් :- ප්‍රධාන පෙළේ පෝෂණ-වේදීන් හා විද්‍යාඥයන්

උදය ආහාරය දවසේ වැදගත්ම ආහාර වේලයි. එය රාත්‍රීය පුරාම අලස බවට පත්ව තිබූ ශාරීරික ධාතු, ක්‍රියාශීලී කරවයි. උදය ආහාරය මගහැරීම, ඔබ කයට හා මනසට සිදු කරන විශාලම වරදයි.

මෙවන් ක්‍රම සහ විධිවලට අමතරව, වර්තමානයේ විද්‍යාඥයන් ඉදිරිපත් කර ඇති දෛනික ආහාර රටාවකි මේ.

පෙ.ව. 7-8 :- ඔබේ උදය ආහාරය ගන්න. සැහැල්ලු ව්‍යායාමයකින් හෝ යෝග අභ්‍යාසයකින් පසුව, අනුභවය වඩා යෝග්‍යය.

පෙ.ව. 10 :- සුළු ආහාරයක් සුදුසුය. මොළයේ අඩංගු ග්ලූකෝස්වලින් 20% ක් ම, සිරුර විසින් ප්‍රයෝජනයට ගනු ලබන්නේ මෙම වේලාවේ දී ය. එම නිසා මේදය අඩු පිෂ්ටය සහිත ආහාරයක් ගැනීම, සිරුරේ ක්‍රියාවලීන්ට උදව් දීමකි.

ප.ව. 1 :- දිවා ආහාරය සඳහා වේලාවයි. මෙම කාලයේ දී ශක්ති මට්ටම අඩු ක්‍රියාකාරීත්වයක් දක්වයි. දිවා ආහාරය මීට වඩා ප්‍රමාද වී ගතහොත් එය දැවී ක්ෂයව යන්නේ ඉතා අඩු කාලයකිනි.

ප.ව. 2-3 :- නැවතත් සුළු ආහාරය සඳහා සුදුසුය. දිවා ආහාරයෙන් අනතුරුව, ග්ලූකෝස් මට්ටම අඩු ක්‍රියාකාරීත්වයක් දක්වයි. කපු මද කීපයක්, පොරි ස්වල්පයක් හෝ පලතුරු අනුභවයෙන් සිරුර නැවතත් යථා තත්ත්වයට පත් කළ හැකිය.

ප.ව. 4-6 :- මඳක් ඇවිදින්න. මෙම කාලය තුළ දී මස් පිඬුවල උෂ්ණත්වය මෙන්ම, අතිකුත් ශක්ති මට්ටම ද උපරිම තත්ත්වයට පත් වේ.

ප.ව. 5-7 :- සෑදූ ආහාර වේලක් සඳහා යෝග්‍යය. පරිපූර්ණ බවක් දැනීම සඳහා මෙම කාලය තුළ විවිධ ආහාර ගැනීමට අපි පුරුදු වී සිටිමු. මෙහි වාසිදයක තත්ත්වය නම්, තින්දට යාමට පෙර ආහාර ජීර්ණයට කල් ලබා දීමයි.

ප.ව. 7-9 :- සුළු ආහාරයක් ලබා ගන්න. ඒ සඳහා විස්, කන්කාලි, කෙසෙල් වැනි "tryptophan" නම් ප්‍රෝටීන් අඩංගු ඇමයිනෝ අම්ලය සහිත ආහාර තෝරා ගත යුතුය. එමගින් ඔබට සුවදයි තින්දක් ලැබේ.

Readers Digest ඇසුරෙනි.



දිනිති නිස්සංක