

முதிர வடவைததை தடுப்பததைப் பலரும் விரும்புவார்கள். இளமையாகத் தோற்றமளிக்க எல்லோருக்கும் விரும்பும். வாரந்தோறும் தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் body-mass index ஐ 25இறக்குக் கீழ் வைத்திருங்கள். இடப்புச்சுற்றுளவை 35அங்குலம் (88 சன்ரிமீ ட்டர்) இலும் குறைவாக வைத்திருங்கள். கொழுப்பின் அளவை (cholesterol) 200 mg/dl இலும் குறைவாக வைத்திருங்கள். இவ்வை ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமானவை. இத்துடன் உங்கள் உணவு வகைகளை கவனமாகத் தரேந்தடுங்கள். உங்களுக்குத் தேவையான உணவு வகைகள்:

1. 0000000000000000 உங்கள் உடலின் உயிரணுக்களை ஆக்சிடரேரிவ் அழுத்தம் (oxidative stress) பாதிக்கும். இது மதுமையைத் தடுக்கும். இதனைக் குறைக்க ஆன்ரிஆக்சிடன்ர் (antioxidants) உள்ள காய்கறிகளை உண்ணுங்கள். பலவகையான பலவகை நிற காய்கறிகளைத் தரேந்தடுங்கள். காய்கறிகளில் மிகவும் எளிதிலும், விரைவாகவும் ஜீரணமாகக் கட்டியது தக்காளி! உடம்புக்கு ஆரோக்கியம் அளிக்கும் மீன் விற்பனையான பூரிப்புகளும் தக்காளிப் பழத்தில் இருக்கின்றன. முக்கியமாக, ஆப்பிள் பழத்தில் இருக்கும் ஃபாலிக் அமிலம்.
2. 0000000000: உங்கள் உணவின் பழங்கள் மிக முக்கியம். ஞாபக மறதியை தவிர்க்க பழங்கள் சாப்பிடுதல் அவசியம். பழங்களில் ஆன்ரிஆக்சிடன்ர் (antioxidants) நிறைய உண்டு. இளமையைத் தக்கவைக்க பழங்கள் மிக முக்கியம். உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் பழங்களில் முக்கியமானது மாதுளம் பழம். கர்ப்பிணிகள், குழந்தைகள், முதியவர்கள் என்று அனைவருக்கும் ஏற்ற பழமாக இது உள்ளது. திராட்சையும் நல்ல பழமாகும். உள்ளூரில் கிடைக்கக் கட்டிய பழங்களில் நல்லவற்றைத் தரேந்தடுத்து உண்ண வேண்டும்.
3. 000000: ஜப்பானில் செய்த ஆராய்ச்சியில் பண்களுக்கு சோயா உண்பதால் பல நன்மைகள் உள்ளன என்று கண்டு பிடித்துள்ளனர். புரதம் நிறைய உள்ள சோயா இளமையாக இருப்பதற்கு உதவும். There is no denying that soy has many health benefits, which are coming from the quality of the soy proteins and from health promoting phytochemicals, such as isoflavones, phytates, saponins and polyphenols. சோயா அதிகம் உண்ணும் நாடுகளில் இருந்து நோய்கள் வருவது குறைய என அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.
4. 00000 0000000000: omega-3 fatty acids உள்ள மீன் வகைகளைத் தரேந்தடுத்து உண்ணுவதால் மீள விருத்தியடையும். வயது போவதால் மீளக்கை குறைபடும் பாதிப்புகளைத் தவிர்க்கலாம். இருதய நோய், பற்றாக்குறை நோய், பரிசுவாதம் ஆகியவை வராமல் omega-3 fatty acids தடுக்கும்.
5. 00000000 0000000000 முழுத்தானியங்கள் சிறந்த இயற்கை உணவு. முழுத்தானியங்களில் glycemic index (GI) குறைவாக உள்ளது. குறைந்த glycemic index (GI) என்பதால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை சரேவதும் குறைக்கப்படும். This is important because eating a lot of foods that are high on the GI will produce spikes in blood sugar that can lead, over time, to insulin resistance. Insulin resistance is associated with obesity, high blood pressure, elevated blood fats, an increased risk of type 2 diabetes, and other chronic diseases. Barley, quinoa, millet, wheat berries and kasha are good choices, as they provide important nutrients, including protein, fiber, vitamins, minerals, and, especially, carbohydrates that are low on the GI.
6. 000000000 0000000000 (Spices) இஞ்சியும் மஞ்சளும் உடலுக்கு பல நன்மைகளை அளிக்கின்றன. முக்கியமாக மீளையின் ஆரோக்கியத்திற்கு இவ்வை பெரிதும் உதவுகின்றன. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் கொடுக்கின்றன. உடலில் கிருமிகளைக் கொல்லுகின்றன.

7. 0000000000 0000000000 இளமையாக இருப்பதற்கு கற்புப்புச்ச சாக்லடெட் ப்ரிதும் உதவுகிறது. இதில் உள்ள polyphenols with high antioxidant activity ஆரோக்கியத்ததைத் தருவதுடன் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வளர்க்கும். அண்மகைக் கால ஆய்வுகளின் படி கற்புப்புச் சாக்லடெட்டில் உள்ள flavonoids இருதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது என்று சொல்லப்படுகிறது. இது இருதய நாளங்களில் அடபைப்பு ஏற்படுவதை தடுக்கிறது.