ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸುಮಾರು 300 ಮಿ.ಲೀ. ನಷ್ಟು ಹಾಲು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನಮ್ಮ ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೊಟ್ಟೆ

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಮೊಟ್ಟೆತುಂಬುವುದು ಹೊಟ್ಟೆ ಎಂಬ ಜನಪ್ರಿಯ ಮಾತೊಂದಿದೆ.ಮೊಟ್ಟೆಅತೀಕಡಿಮೆ ಪಿಷ್ಟವಿರುವಇತರೆಎಲ್ಲಾಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಸಾಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತಆಹಾರ. ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಉತ್ತಮಗುಣಮಟ್ಟದಅಗತ್ಯ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಿರುವುದರಿಂದ "ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪ್ರೋಟೀನ್ಆಹಾರ" ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸಾಹಾರ

ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ನಮ್ಮದೇಶದ ಸಾಮಾನ್ಯರೋಗ, ಕಬ್ಬಿಣದಕೊರತೆಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖಕಾರಣ, ಮಾಂಸದಿಂದದೇಹಕ್ಕೆದೊರಕುವ ಹೀಮ್ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ದೊರಕುವಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಕ್ಕಿಂತ ಶೇ.15 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾದ ಮಾಂಸಾಹಾರರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ ಸಿದ್ಧೌಶದವಾಗಿ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.ಬಿ– ಜೀವಸತ್ವ ಸುಸ್ತು, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆರಾಮಬಾಣವಾಗಿದೆ.ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಸತುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ.ಇದು ನಮ್ಮದೇಹದರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದರಿಂದಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಮೀನು

ಮೀನುಉತ್ಕೃಷ್ಟಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೂಲ, ಮೀನಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಮೆಗಾ–3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಒಂದು ಪಾಲಿ ಆನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ಕೊಬ್ಬುಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ, ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರದಂತೆತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಉರಿಯೂತತಡೆಯುತ್ತದೆ.ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಿ, ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

4.ಅತೀಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು

ಎಣ್ಣೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರಗಳು

ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಗಳು ನಮ್ಮದೇಹಕ್ಕೆಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ ಇವುಗಳ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದಕೊಬ್ಬು ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟದ ಸೇವನೆ ಬೊಜ್ಜಿಗೆಈಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೇಹಚಟುವಟಿಕೆಇಲ್ಲದಿರುವುದೂ ಸಹ ಬೊಜ್ಜಿಗೆಕಾರಣ, ಅತಿಯಾದ ಬೊಜ್ಜು, ಅಧಿಕರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸ್ರೈಡ್ಸ್, ಹೃದಯರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅರ್ಬುದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರಗಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೈದಾದಿಂದಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿಗೆಉಪ್ಪು/ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ.ಇಲ್ಲವೇ, ಹೆಚ್ಚು ಘನೀಕೃತಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಉದಾ : ಮೈದಾದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬೇಕರಿ ಆಹಾರಗಳು, ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್ಗಳು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿಕರಿದ ಆಹಾರಗಳು, ಬಾಟಲೀಕರಿಸಿದ ಕಾರ್ಬನಿಕೃತ ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ

ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆಎಣ್ಣೆಯಅಗತ್ಯತೆ ಕೇವಲ 25 ರಿಂದ 30 ಮಿ.ಲೀ. ಮಾತ್ರ

ಲೇಖಕರು ಇಂ. ವೀಣಾ ಟಿ. ಡಾ. ಮಲ್ಲಾರೆಡ್ಡಿ
ಡಾ. ತಿಮ್ಮಣ್ಣ ಡಾ. ಅಫ್ಸನಾ ಬಾನು ಮಲಿಕ್
ಡಾ. ಶ್ರೀವಾಣಿ ಜಿ. ಎನ್.

ಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ & ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ : ಶ್ರೀ ದೇವರಾಜ ನಾಯಕ

ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
ಗೌರವ ಸಲಹೆಗಾರರು
ಡಾ. ಎ ಆರ್ ಕುರುಬರ
ವಿಸ್ತರಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ ರಾಯಚೂರು
ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
ಅಂಚೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ–329, ರಾಯಚೂರು–584104
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 0832–220196

ಕೃಷಿ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಫಾಲೋ ಮಾಡಿ

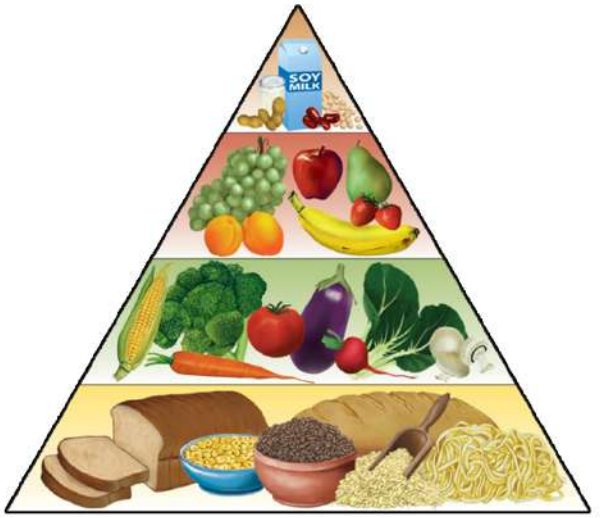
UASR/PC/LL-35/2025-26

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ರಾಯಚೂರು

ICAR

ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್–ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸಮತೋಲನ



2025–26

ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್–ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ರಾಯಚೂರು–584104

ಶುಲ್ಕ ರಹಿತ ರೈತರ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ
1800–425–0470

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವರ್ಧನೆಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟ ಆಹಾರ

ಆಹಾರವು ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಯ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲೊಂದು "ಅಹಂ ಅನ್ನಂ" ಎನ್ನುವ ಅಥರ್ವವೇದದ ವಾಣಿಯಂತೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರಲು ಆಹಾರವು ಇಂಧನದಂತೆಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕೋಷಿಕೆಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ದೇಹದ ನಾನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಠ, ಸಸಾರಜನಕ, ಕೊಬ್ಬು, ಖನಿಜ–ಲವಣಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷ ಕಾಂಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ಆಹಾರದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಗಳು

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

1. ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು.

ಉದಾ: ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಠ, ಸಸಾರಜನಕ (ಪ್ರೋಟೀನ್), ಕೊಬ್ಬು/ಎಣ್ಣೆ.

2. ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ನಾಶವಾದ ಕೋಶಿಕೆಗಳು ಮರು ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು.

ಉದಾ: ಸಸಾರಜನಕ.

3. ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಅಥವಾ ರಕ್ಷಕ ಆಹಾರಗಳೆನ್ನಬಹುದು.

ಉದಾ: ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳು. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ

ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಎನ್ನುವರು.ಆಹಾರದ ಐದು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿದಾಗ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ದೈಹಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 50–60% ನಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯು ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳಿಂದ, 10–15% ನಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಿಂದ ಹಾಗೂ 20–30% ನಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯು ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವು ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷ ಕಾಂಶಗಳಲ್ಲದೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.



1.ಹೇರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು

ಏಕದಳ ಹಾಗೂ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು

ಆಹಾರದ ಪಿರ್ಯಾಮಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳದ್ದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು. ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಶಕ್ತಿಯ ಆಗರಗಳಾಗಿವೆ. ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಠ ದೇಹಕ್ಕೆಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು.ಹೊಟ್ಟು ಸಹಿತಇಡೀ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಠದಜೊತೆಗೆ ನಾರಿನಾಂಶವನ್ನೂ ಸಹ ಕೊಡುತ್ತದೆ.ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕ (ಪ್ರೋಟೀನ್) ಶಕ್ತಿಯಜೊತೆಗೆ ಹಲವಾರುಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಚೋದಕದ್ರವ್ಯ ಹಾಗೂ ಕಿಣ್ವಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಅಗತ್ಯ.ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮರಾಸ್ಮಸ್ ಹಾಗೂ ಕ್ವಾಷಿಯೋರ್ಕರ್ ನಂತಹ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳುಂ–ಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯಒಬ್ಬಆರೋಗ್ಯವಂತ ವಯಸ್ಕ ಮನುಷ್ಯ ಸುಮಾರು 400 ಗ್ರಾಂ.ಗಳಷ್ಟು ಧಾನ್ಯಗಳು, 80 ಗ್ರಾಂ.ಗಳಷ್ಟು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಜೋಳ, ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ತೊಗರಿ, ಅಲಸಂದೆ, ಉದ್ದು, ಹೆಸರು.

2.ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು

ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು

ಆಹಾರದ ಪಿರ್ಯಾಮಿಡ್‌ನ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನಂತೆ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಯಾವುದೇಕಡಿವಾಣವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ನಮ್ಮದೇಹದರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಗಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಧದತರಕಾರಿಯೂತನ್ನಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.ಫೈಟೋ ಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳು, ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಫಾಲಿ ಫೆನಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವದರಿಂದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಹಾರಗಳೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ಜೀವಸತ್ವ (ಎ, ಡಿ, ಇ, ಕೆ, ಬಿ, ಸಿ), ಖನಿಜಲವಣಗಳು (ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಐಯೊಡಿನ್‌ಇತ್ಯಾದಿ) ಹಾಗೂ ನಾರಿನಂಶದಿಂದ ಭರಿತವಾಗಿವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶವೂ ನಮ್ಮರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ನಾರು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಪಚನವಾಗದೇ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಐ.ಸಿ.ಎಮ್.ಆರ್.ನ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 300 ಗ್ರಾಂತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ 1 ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದುಆರೋಗ್ಯಕರ.

3. ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು

ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸಕ್ಕೆಆಹಾರದ ಪಿರ್ಯಾಮಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ 3ನೇ ಸ್ಥಾನ. ಇವು ನಮ್ಮದೇಹಕ್ಕೆಅಗತ್ಯವಾದ ಸಸಾರಜನಕಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್, ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ–12, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಮಿಟಮಿನ್– ಎ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.