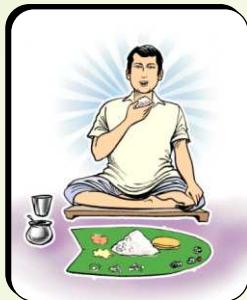




ಕेंद्रीಯ आयुर्वेद संशोधना संस्था

Central Ayurveda Research Institute

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆರೋಗ್ಯ



ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮುಖ್ಯ ನಿಯಮಗಳು

- ಹಿತ- ಮಿತವಾಗಿ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತ, ಆಹಾರಕರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನಂದಿಸಿ
- ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದುದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ
- ಹಸಿವಾದಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಎಂದಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಡಿ
- ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ
- ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ಇವರೆ ಸರಿ, ಅಜೀರ್ಣದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ, ಬದಲಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ
- ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಚತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ
- ರಾತ್ರಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಬೇಗೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಸರು ಬೇಡ
- ಪ್ರತಿದಿನ ಅಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ 6 ರುಚಿಗಳಾದ ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಉಲ್ಲಿ, ಕಹಿ, ಒಗರುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಆದರೆ ಅಪ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು
- ಆಹಾರದ ಮೊದಲು, ಸೇವಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಕ್ಷಣವೇ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದೇ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕುಡಿಯ ಬಹುದು
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತುವಿನ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಇರಬೇಕು

