

# ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ Central Ayurveda Research Institute

## ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಆರೋಗ್ಯ



### ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮುಖ್ಯ ನಿಯಮಗಳು

- ☘ ಹಿತ- ಮಿತವಾಗಿ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತ, ಆಹ್ಲಾದಕರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ
- ☘ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದುದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ
- ☘ ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಎಂದಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಡಿ

- ☘ ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ
- ☘ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ವಿಷವೇ ಸರಿ, ಅಜೀರ್ಣದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ, ಬದಲಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ
- ☘ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ
- ☘ ರಾತ್ರಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಬೇಗ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಬೇಡ
- ☘ ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ 6 ರುಚಿಗಳಾದ ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಉಳಿ, ಕಹಿ, ಒಗರುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು
- ☘ ಆಹಾರದ ಮೊದಲು, ಸೇವಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಕ್ಷಣವೇ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದೇ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕುಡಿಯ ಬಹುದು
- ☘ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಋತುವಿನ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಇರಬೇಕು

