



**Fruits** તેછત, ઘણા ધ્વ નથિગી ખોથકો લાંબ જીવનની ખચઢ્ઠી નથી આપત, પણ સક થયિ અને ઢુંથ્સ ટવથષિ ઠો તેની થીતેજીવવા મટે વચિતિ ઇ થીતેસમ્ય વઘટે છે, જાણીને કે તેની ઉમ્થમં થ્સ ફેથ્ફાથ્ને લીઢેતેની પોષ ટીક ખોથકની જૂથ્થીચાતકેવી થીતેપુથી થય છે, ખોથકનો મથ ગઢથ શક આલેખ આથેગ ય અઢકિથી ર વથ ષ કથત વઘટેની ઉમ્થ ધ્વ મટે તેના પોષ ટીક આઠાઃ મટે કેવી થીતે દૃષ ટીની થ્જુઆતકટે છે. પણ વથષિ ઠ લોકોની ચેક કસ જૂથ્થીચાતે ક મપ ધ્વમં ઢેસસે તેના ખોથકના મથ ગઢથ શનનો આલેખ સંખેઢતકથ્તે નથી.

○○○○ ○○○○○○○○○ ○○○○○

સુઢથેલા આલેખનુ મૂળ સાંકડુ છે, વથષિ ઠોમં છી ઉથ જા લેવાનુ આ સાઢથ્થા થીતેઢથ શતિકટે છે. મેટા ભગના લોકો જેમુટ ઢા થય છે, તે છી કેલેથી ખાચ છે. ઢથેક ઢવિસ ૧૨૦૦ થી ૧૬૦૦ કેલેથી ક લાક ષણકિ ઉથ જા લયે છે. વથષિ ઠ ગ થહકો ઢથેક કેલેથીનો ઢસિા થખવો જોઢ, જાણવા કે તેની જૂથ્થીચાતપ થાલે પોષક ત્તી વો મ્નો છે. ૭૦થી વઢથનો આલેખ તેથી "પોષક ગાઠ" ઢથેક ખોથકના વથ ગને outline કટે છે, ના સમ્ગ ઇ અનાજ અથ્મા સમૃઢ ઢપાવથેટી અને અનાજ ભઃ આપે છે, વવિઢિઢંગના ફળો અને શાકભજી, છી સ્થીવાળો ડેચથીનો ખોથક અને દુથ ળા મંસ, સ્થી અને કઠોથ્ની શગિ. મ્મ ય ત્ફાવત૭૦થી વઢથના આલેખમં પાણી અને પુથ્વણીનો સમવેશ છે.

○○○○

ઢુંથ્સ ટખોથકમં ઢેસાના સમ્ગ ઇ મ્હત વને આલેખમં પ થ્કશતિકટે છે. આ સલાહ વથષિ ઠો મટે મ્હત વની છે તેપુખ ત્ને પણ લાગુ પડે છે. થેજના પથ યાપ ટખોથક મટે ઢેસા કબ્જીચાત્તે નચિંતિ થતિકટે છે અને ઢેસા સમૃઢ ઢખોથક, અમ્ક પ થ્કાથ્મા કથ કથેગ અને ઢઢચના હુમ્લા આવવાનુ જોખમ છુ કટે છે. ઉચી જાત્મા ઢેસાના ખાસ કામેમં સમવેશ છે - આખા અનાજની પાવથેટી અને અનાજ, ફળો, શાકભજી અને કઠોથ્ની સગિ.

○○○○

જ યાઢે અનાજ ખોથકનુ લંગઃ ૭૦થી વઢથેના ખોથકના મથ ગઢથ શનનો આલેખ પાણીના મૂળ ઉપઃ ળ્નેલ છે. પથ યાપ ટપાણી સાથે ભ્ગી જવુ વથષિ ઠોની લાંબેથી ચલતે સમ્સ યા છે. ત્સ લાગવાની છી ઉતિ તેજના વઢ્ઠી ઉમ્થ સાથેસામન ય છે અને અમ્ક ઢવા શથીઃ મટે પ થ્વાહીના સંતુલનને નચિમ્ન કથ્વાની ક ષમ્ત ઉપઃ અસઃ કટે છે. નથિ જલીકથ્થા પણ કબ્જીચાત્મા લક ષણોને ળગાડે છે. આ સમ્સ યાને લડતઆપવા આ વૈકલ પકિ આલેખ વથષિ ઠોને છામં છા ઢવિસમં આઠ પ યાલા પીવાની સલાહ આપે છે. તેછત ક વસ તુઢી યાનમં થખો કે ક ફી, ય અને મ્થથ કના પીણા સંપુથ્ણ પ થ્વાહીના લેવાની ગણત્થીમં નથી કાથ્થકે તેમ્ત થ્વથ ઢ્ક (ઢવા)નુ કામ કટે છે અને તેને લીઢેતે પાણી ગુમવો છો.

○○○○○○○○ ○○○○○○○○

બંને કેલ સચિમ અને વટિામિન ડી નુ શોષણ ઉમ્થની સાથેઢટે છે અને તેની ઉલ ટી અસઃ ઠાડકના આથેગ ય ઉપઃ કટે છે અને અસ થભિગનુ જોખમ વઢથે છે. વટિામિન બી૧૨ની મતિ થને પોષણ કથ્વાની ક ષમ્ત જે સામન ય મ્જ જાતુમા કાથ ય મટે જૂથ્થી છે તે ઉમ્થની સાથે છી થય છે અને તેખોથકમં બીજુ મ્મ ય પોષક ળ્નાવે છે. ત્મથ ખોથકની ઢેવને ઢ યાનમં થખીને, ત્મથે ખોથકની પુથ્વણી લેવાની જૂથ્થ નથી, પણ આ કુમ્ઢ ઢો છે જે ૭૦ કથત વઢથે વચવાળા ગ થહકો આથેગ યની સંભળ થખવાવાળા ની સાથેસ્થ ય કથ્વી જોઢ.

○○○○○ ○○○○○

૭૦થી વઢથના આલેખ નોંઢ્માતિ ઇ સ વાસ થ્થની સમ્સ યા સાથેતેખાસ ખોથકની જૂથ્થીચાત્તે નક કી થીતેચ્ચયેલ નથી અને નહી કે તેસામજીક-આથ થકિ ઢટકોને ઉઢેશ કટે જેવા કે - છી આવક અને ઢલનચ્લન - જે ઢણા વથષિ ઠોને તેની પોષ ટીક જૂથ્થીચાત્તે મ્ગવવા મટે આકથી ળ્નાવે છે. પણ ધ્વ વથષિ ઠો સંજોગો અનુલક ષીને, ઢજી પણ આલેખનો મ્મ ય સંઢેશ સાંભળવો જોઢ. ૭૦ કથત વઢથે ઉમ થ્વાળા લોકોની જૂથ્થીચાતનશિ ચિત્તેહોચ છે અને તેજૂથ્થીચાતે સાથી થીતેકેવી થીતેમ્ગવો છો, અને ત્મથી વઢ્ઠી જતે ઉમ્થનો પ ઢ્મવશાળી થીતેસામ્નો કથ્વા કેવી થીતેત્પાઃ થવ છો.