



**Fruits** તેછત, ઘણા ધ્વ નથિગી ખોથકો લાંબ જીવનની ખચઘ્ઘી નથી આપત, પણ સક યચિ અને ટુંદ્ધસ ટવથષિ ઠો તેની થીતેજીવવા મટે વચિતિ ઇ થીતેસમ્ય વઘટે છે, જાણીને કે તેની ઉમ્મં થ્સ ફેથ્ફાથ્ને લીધેતેની પોષ ટીક ખોથકની જૂથ્થીચાતકેવી થીતેપુથી થય છે, ખોથકનો મથ ગદથ શક આલેખ આથેગ ય અઘકિથી ર વથ ષ કથત વઘટેની ઉમ્મ ધ્વ મટે તેના પોષ ટીક આહાર મટે કેવી થીતે દૃષ ટીની થ્જુઆતકટે છે. પણ વથષિ ઠ લોકોની ચેક કસ જૂથ્થીચાતે ક મપ ધ્વમં ળેસસે તેના ખોથકના મથ ગદથ શનનો આલેખ સંબેઘતિકથ્તે નથી.

○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○

સુઘટેલા આલેખનુ મૂળ સાંકડુ છે, વથષિ ઠોમ ઈ ઉથ જા લેવાનુ આ સાઘથ્થ થીતેદથ શતિકટે છે. મેટા ભગના લોકો જેમુટ ટા થય છે, તે ઈ કેલેથી ખાચ છે. દટેક દવિસ ૧૨૦૦ થી ૧૬૦૦ કેલેથી ક લાક ષણકિ ઉથ જા લયે છે. વથષિ ઠ ગ યહકો દટેક કેલેથીનો હસિાથખવો જોઘ, જાણવા કે તેની જૂથ્થીચાતપ ઘણે પોષક ત્તી વો મ્નો છે. ૭૦થી વઘથનો આલેખ તેથી "પોષક ગાઠ" દટેક ખોથકના વથ ગને outline કટે છે, ના સમ્ગ ઇ અનાજ અથ્મા સમૃદ ધપાવથેટી અને અનાજ ભર આપે છે, વવિધિઁંગના ફળો અને શાકભજી, ઈ ઘ્ઘી ઘ્ઘીવાળો ડેચથીનો ખોથક અને દુથ ળા મંસ, મ્ઘી અને કઠોથ્ઘી શગિ. મ્ખ ય ત્ફાવત૭૦થી વઘથના આલેખમં પાણી અને પુથ્વણીનો સમવેશ છે.

○○○○

ટુંદ્ધસ ટખોથકમં ળેસાના સમ્ગ ઇ મ્હત વને આલેખમં પ ઘ્ઘશતિકટે છે. આ સલાહ વથષિ ઠો મટે મ્હત વની છે તેપુખ ત્ને પણ લાગુ પડે છે. થેજના પથ ચાપ ટખોથક મટે ળેસા કબ્જીચાત્તે નચિંતિ થતિકટે છે અને ળેસા સમૃદ ધખોથક, અમ્ક પ ઘ્ઘાથ્ના કથ કથેગ અને હદયના હુમ્લા આવવાનુ જોખમ છુ કટે છે. ઉચી જાત્ત્ના ળેસાના ખાસ કામેમં સમવેશ છે - આખા અનાજની પાવથેટી અને અનાજ, ફળો, શાકભજી અને કઠોથ્ઘી સગિ.

○○○○

જ યાટે અનાજ ખોથકનુ લંગર ૭૦થી વઘથેના ખોથકના મથ ગદથ શનનો આલેખ પાણીના મૂળ ઉપર ળ્નેલ છે. પથ ચાપ ટપાણી સાથે ભ્ઘી જવુ વથષિ ઠોની લાંબેથી ચલતે સમ્સ યા છે. ત્ઘસ લાગવાની ઈ ઉતિ તેજના વધ્ઘી ઉમ્મ સાથેસામન ય છે અને અમ્ક દવા શથી મટે પ થ્વાહીના સંતુલનને નચિમ્ન કથ્વાની ક ષમ્ત ઉપર અસર કટે છે. નચિં જલીકથ્થ પણ કબ્જીચાત્ત્મા લક ષણોને ળગાડે છે. આ સમ્સ યાને લડતઆપવા આ વૈકલ પકિ આલેખ વથષિ ઠોને ઈ ઈમં ઈ ઇ દવિસમં આઠ પ યાલા પીવાની સલાહ આપે છે. તેછત ક વસ તુઘી યાનમં થખો કે ક ફી, ય અને મ્ઘથ કના પીણા સંપુથ ણ પ થ્વાહીના લેવાની ગણત્ઘીમં નથી કાથ્થકે તેમ્ત ઘ્ઘ ઘ્ઘ (દવા)નુ કામ કટે છે અને તેને લીધેતે પાણી ગુમવો ઈ.

○○○○○○○○ ○○○○○○○○

બંને કેલ સચિમ અને વટિામિન ડી નુ શોષણ ઉમ્ઘની સાથેઘટે છે અને તેની ઉલ ટી અસર હાડકના આથેગ ય ઉપર કટે છે અને અસ થભિગનુ જોખમ વઘટે છે. વટિામિન બી૧૨ની મતિ થને પોષણ કથ્વાની ક ષમ્ત જે સામન ય મ્જ જાત્ત્મા કાથ ય મટે જૂથ્થી છે તે ઉમ્ઘની સાથે ઈ થય છે અને તેખોથકમં બીજુ મ્ખ ય પોષક ળ્નાવે છે. ત્ઘથ ખોથકની ટેવને ઘ યાનમં થખીને, ત્ઘથે ખોથકની પુથ્વણી લેવાની જૂથ્થ નથી, પણ આ કુમ્દ ઈ છે જે ૭૦ કથત વઘટે વચવાળા ગ યહકો આથેગ યની સંભળ થખવાવાળા ની સાથેથ્થ ય કથ્વી જોઘ.

○○○○○ ○○○○○

૭૦થી વઘથના આલેખ નોંઘાતિ ઇ સ વાસ ઘ્ઘની સમ્સ યા સાથેતેખાસ ખોથકની જૂથ્થીચાત્તે નક કી થીતેથ્થયેલ નથી અને નહી કે તેસામજીક-આથ થકિ ઘટકોને ઉદેશ કટે જેવા કે - ઈ આવક અને હલનચલન - જે ઘણા વથષિ ઠોને તેની પોષ ટીક જૂથ્થીચાત્તે મ્ઘાવવા મટે આકથી ળ્નાવે છે. પણ ધ્વ વથષિ ઠો સંજોગો અનુલક ષીને, હજી પણ આલેખનો મ્ખ ય સંદેશ સાંભળવો જોઘ. ૭૦ કથત વઘટે ઉમ થ્વાળા લોકોની જૂથ્થીચાતનશિ ચિતિહોચ છે અને તેજૂથ્થીચાતે સાથી થીતેકેવી થીતેમ્ઘાવો ઈ, અને ત્ઘથી વધ્ઘી જતે ઉમ્ઘનો પ ઘ્ઘવશાળી થીતેસામ્નો કથ્વા કેવી થીતેત્ઘાથ થવ ઈ.