



**Fruits** તેછત, ઘણા વ્ધ નથિગી ખોથકો લાંબ જીવનની ખચઘ્ઘી નથી આપત, પણ સક યચિ અને ટુંદુસ ટવથષિ ઠો તેની થીતેજીવવા મટે વચિતિ ઇ થીતેસમ્ય વઘટે છે, જાણીને કે તેની ઉમ્થમં થા ફેથ્કાથને લીધેતેની પોષ ટીક ખોથકની જૂથ્થીચાતકેવી થીતેપુથી થય છે, ખોથકનો મથ ગદથ શક આલેખ આથેગ ય અઘકિથી ર વથ ષ કથત વઘટેની ઉમ્થ વ્ધ મટે તેના પોષ ટીક આઠાટ મટે કેવી થીતે દૃષ ટીની જ્યુઆતકટે છે. પણ વથષિ ઠ લોકોની ચેક કસ જૂથ્થીચાતે ક મપ વ્ધમં ળેસસે તેના ખોથકના મથ ગદથ શનનો આલેખ સંબેઘતિકથતે નથી.

○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○

સુઘટેલા આલેખનુ મૂળ સાંકડુ છે, વથષિ ઠોમં છી ઉથ જા લેવાનુ આ સાઘથ્થ થીતેદથ શતિકટે છે. મેટા ભગના લોકો જેમુટ ઢા થય છે, તે છી 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 અથ્થા સૃદ ધપાવથેટી અને અનાજ ભટ આપે છે, વવિધિઁંગના ફળો અને શાકભજી, છી સ્થીવાળો ડેચથીનો ખોથક અને દુથ વ્ગ મંસ, સ્થી અને કઠોથ્ની શગિ. મ્ન ય ત્ફાવત૭૦થી વઘથના આલેખમં પાણી અને પુથ્વણીનો સમવેશ છે.

○○○○

ટુંદુસ ટખોથકમં ઢેસાના સમ્ગ ઇ મ્હત વને આલેખમં પ થકશતિકટે છે. આ સલાહ વથષિ ઠો મટે મ્હત વની છે તેપુખ ત્ને પણ લાગુ પડે છે. થેજના પથ ચાપ ટખોથક મટે ઢેસા કબ્જીચાત્ને નચિંતિ થતિકટે છે અને ઢેસા સૃદ ધખોથક, અમ્ક પ થકાથ્થા કથ કથેગ અને હદયના હુમ્લા આવવાનુ જોખમ છુ કટે છે. ઉચી જાત્લા ઢેસાના ખાસ કામેમં સમવેશ છે - આખા અનાજની પાવથેટી અને અનાજ, ફળો, શાકભજી અને કઠોથ્ની સગિ.

○○○○

જ યાટે અનાજ ખોથકનુ લંગટ ૭૦થી વઘથેના ખોથકના મથ ગદથ શનનો આલેખ પાણીના મૂળ ઉપટ બ્નેલ છે. પથ ચાપ ટપાણી સાથે ભ્ગી જવુ વથષિ ઠોની લાંબેથી ચલતે સમ્સ યા છે. ત્સ લાગવાની છી ઉતિ તેજના વધ્ઘી ઉમ્થ સાથેસામન ય છે અને અમ્ક દવા શથીટ મટે પ થ્વાહીના સંતુલનને નચિમ્ન કથ્વાની ક ષમ્ત ઉપટ અસટ કટે છે. નચિ જલીકથ્થા પણ કબ્જીચાત્લા લક ષણોને વ્ગાડે છે. આ સમ્સ યાને લડતઆપવા આ વૈકલ પકિ આલેખ વથષિ ઠોને છામં છા દવિસમં આઠ પ યાલા પીવાની સલાહ આપે છે. તેછત ક વસ તુઘી યાનમં થખો કે ક ફી, ય અને મ્ધથ કના પીણા સંપુથ ણ પ થ્વાહીના લેવાની ગણત્થીમં નથી કાથ્થકે તેમ્ત થ્વથ ઘ (દવા)નુ કામ કટે છે અને તેને લીધેતે પાણી ગુમવો છો.

○○○○○○○○ ○○○○○○○○

બંને કેલ સચિમ અને વટિામિન ડી નુ શોષણ ઉમ્થની સાથેઘટે છે અને તેની ઉલ ટી અસટ હાડકના આથેગ ય ઉપટ કટે છે અને અસ યભિગનુ જોખમ વઘટે 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 મ્ન ય પોષક બ્નાવે છે. ત્થ ખોથકની ટેવને ઘ યાનમં થખીને, ત્થે ખોથકની પુથ્વણી લેવાની જૂથ્થ નથી, પણ આ કુમ્દ ઠો છે જે ૭૦ કથત વઘટે વચવાળા ગ યહકો આથેગ યની સંભળ થખવાવાળા ની સાથેથ્થ ય કથ્વી જોઘ.

○○○○○ ○○○○○

૭૦થી વઘથના આલેખ નોંઘાતિ ઇ સ વાસ થ્થની સમ્સ યા સાથેતેખાસ ખોથકની જૂથ્થીચાત્ને નક કી થીતેથ્થયેલ નથી અને નહી કે તેસામજીક-આથ થકિ ઘટકોને ઉઢેશ કટે જેવા કે - છી આવક અને હલનચ્લન - જે ઘણા વથષિ ઠોને તેની પોષ ટીક જૂથ્થીચાત્ને મ્ગવવા મટે આકથી બ્નાવે છે. પણ વ્ધ વથષિ ઠો સંજોગો અનુલક ષીને, હજી પણ આલેખનો મ્ન ય સંઢેશ સાંભળવો જોઘ. ૭૦ કથત વઘટે ઉમ થ્વાળા લોકોની જૂથ્થીચાતનશિ ચિતિહોચ છે અને તેજૂથ્થીચાતે સાથી થીતેકેવી થીતેમ્ગવો છો, અને ત્થી વધ્ઘી જતે ઉમ્થનો પ થ્મવશાળી થીતેસામ્નો કથ્વા કેવી થીતેત્થાટ થવ છો.