



Fruits તેછત, ઘણા વ્ધ નથિગી ખોથકો લાંબ જીવનની ખચઢ્ઠી નથી આપત, પણ સક યચિ અને ઢુંચ્સ તવથષિ ઠો તેની થીતેજીવવા મટે વચિતિ ઇ થીતેસમ્ય વઘટે છે, જાણીને કે તેની ઉમ્થમં થ્સ ફેચ્ઢાથ્ને લીઢેતેની પોષ ટીક ખોથકની જૂથ્થીચાતકેવી થીતેપુથી થય છે, ખોથકનો મથ ગઢથ શક આલેખ આથેગ ય અઢકિથી ર વથ ષ કથત વઘટેની ઉમ્થ વ્ધ મટે તેના પોષ ટીક આઠાઃ મટે કેવી થીતે દૃષ ટીની ચ્જુઆતકટે છે. પણ વથષિ ઠ લોકોની ચેક કસ જૂથ્થીચાતે ક મપ વ્ધમં ળેસસે 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 વઘથનો 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 ચ્ઢીવાળો ડેચથીનો ખોથક અને દુથ વ્ગા મંસ, મ્ઢી અને કઠોચ્ની શગિ. મ્ખ ય ત્ઢાવત૭૦થી વઘથના આલેખમં પાણી અને પુથ્વણીનો સમવેશ છે.

○○○○

ઢુંચ્સ તખોથકમં ઢેસાના સમ્ગ ઇ મ્ઢત વને આલેખમં પ ચ્કશતિકટે છે. આ સલાહ વથષિ ઠો મટે મ્ઢત વની છે તેપુખ ત્ને પણ લાગુ પડે છે. થેજના પથ ચાપ તખોથક મટે ઢેસા કબ્જીચાત્તે નચિંતિ થતિકટે છે અને ઢેસા સમૃઢ ઢખોથક, અમ્ક પ ચ્કાથ્ના કથ કથેગ અને ઢઢચના હુમ્લા આવવાનુ જોખ છુ કટે છે. ઉચી જાત્ત્ના ઢેસાના ખાસ કામેમં સમવેશ છે - આખા અનાજની પાવથેટી અને અનાજ, ફળો, શાકભજી અને કઠોચ્ની સગિ.

○○○○

જ યાઢે અનાજ ખોથકનુ લંગઃ ૭૦થી વઘથેના ખોથકના મથ ગઢથ શનનો આલેખ પાણીના મૂળ ઉપઃ બ્નેલ છે. પથ ચાપ તપાણી સાથે ભ્ગી જવુ વથષિ ઠોની લાંબેથી ચલતે સમ્સ યા છે. ત્ઢસ 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. નચિ જલીકથ્થા પણ કબ્જીચાત્ત્મા લક ષણોને વ્ગાડે 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 મ્ઢથ કના પીણા સંપુથ ણ પ થ્વાહીના લેવાની ગણત્તીમં નથી કાથ્થકે તેમ્ત થ્વથ ઢક (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 જોખ વઘટે છે. વટિામિન બી૧૨ની મતિ થને પોષણ કથ્વાની ક ષમ્ત જે સામન ય મ્જ જાતુત્ત્મા કાથ ય મટે જૂથ્થી છે તે ઉમ્થની સાથે છી થય છે અને તેખોથકમં બીજુ મ્ખ ય પોષક બ્નાવે છે. ત્મથ ખોથકની ઢેવને ઢ યાનમં થખીને, ત્મથે ખોથકની પુથ્વણી લેવાની જૂથ્થ નથી, પણ આ કુમ્ઢ ઢો છે જે ૭૦ કથત વઘટે વચવાળા ગ થહકો આથેગ યની સંભળ થખવાવાળા ની સાથેચ્થ ય કથ્વી જોઢ.

○○○○○ ○○○○○

૭૦થી વઘથના આલેખ નોંઢાત 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 બ્નાવે છે. પણ વ્ધ વથષિ ઠો સંજોગો અનુલક ષીને, ઢજી પણ આલેખનો મ્ખ ય સંઢેશ સાંભળવો જોઢ. ૭૦ કથત વઘટે ઉમ થ્વાળા લોકોની જૂથ્થીચાતનશિ ચિત્તેહોચ છે અને તેજૂથ્થીચાતે સાથી થીતેકેવી થીતેમ્ગવો છો, અને ત્મથી વઢ્ઠી જતે ઉમ્થનો પ ઢમવશાળી થીતેસામ્નો કથ્વા કેવી થીતેત્ઢાઃ થવ છો.