

SNSRKS, College Saharsa

Lecture no 31

Topic: Obesity

Subject : Home science

B. A. Part 2(Hons)

Class conducted by: Dr.Bandana kumari

(Guest lecturer)

Dept.of Home Science

S.N.S.R.K.S.College

मोटापा के लक्षण -

मोटापा आपके शरीर के साथ साथ आपको भी प्रभावित करता है। आपको लगता है कि आपकी त्वचा पर अतिरिक्त मोटी परत होना कोई बड़ी बात नहीं है, किंतु इसके कई गंभीर परिणाम हो सकते हैं जैसे छोटे-छोटे कार्यों को करने में सांस फूलना तथा पसीना आना, आवश्यकता से ज्यादा या कम सोना, थोड़ा सा चलने पर सांस में रुकावट पैदा होना या सांस तेजी से चलना, शरीर के अलग अलग हिस्सों में सूजन होना, शरीर के विभिन्न भागों में वसा जमना, मानसिक और मनोवैज्ञानिक लक्षण जैसे आत्मसम्मान, आत्मविश्वास में कमी जैसे लक्षण देखे जा सकते हैं। इसके अलावा मोटापे से टाइप 2 मधुमेह की संभावना बढ़ जाती है। यह हृदय रोग होने की संभावनाओं को भी बढ़ा देता है। कुछ अन्य मुद्दों जैसे गठिया और जीवन शक्ति में कमी भी मोटापे का एक परिणाम हैं।

मोटापे के कारण और जोखिम कारक -

मोटापा अक्सर निम्नलिखित कारणों और कारकों को मिलाकर होता है। जिसमें निम्नलिखित चीज़ें शामिल हैं -

1. आनुवंशिक (genetics) - यह आपके अनुवंश पर निर्भर करता है कि, आपका शरीर कितनी कुशलतापूर्वक खाने को ऊर्जा में तब्दील करता है और व्यायाम के दौरान आपकी कितनी कैलोरीज घटती है।
2. पारिवारिक जीवनशैली - मोटापा परिवार में पिछली पीढ़ी से चला आता है। अगर माता या पिता या दोनों को मोटापा है, तो आपके मोटे होने का जोखिम बढ़ जाता है।
3. निष्क्रिय रहना - अगर आप सक्रिय नहीं हो, तो आप उतनी कैलोरीज नहीं घटा पाओगे जितनी घटानी चाहिए। इस तरह के गतिरहित जीवन शैली की वजह से आप ज़रूरत से ज़्यादा कैलोरीज ले लगे जो कि आपको व्यायाम से घटानी पड़ेगी।
4. अस्वास्थ्य आहार - आहार और पेय पदार्थ जिसमें फलों और सब्जियों की कमी हो, कैलोरीज से भरा हो, वह आपको मोटा कर सकता है। ज़रूरत से ज़्यादा खाने की वजह से भी मोटापा होता है।
5. चिकित्सा समस्या - आर्थराइटिस से भी शरीर की सक्रियता कम हो जाती है, जिसकी वजह से मोटापा बढ़ता है।
6. कुछ दवाइयां - अगर दवाइयां लेने के साथ साथ आप आहार और सक्रियता में परिवर्तन नहीं लाते, तो उससे आपका वज़न बढ़ सकता है। दवाइयां जैसे कि -
 - एंटीडेप्रेसेंट्स (antidepressants)
 - एंटीसीज़र दवाइयां (anti-seizure medications)
 - शुगर की दवाएं (diabetes)
 - एंटीसाइकोटिक दवाएं (antipsychotic medications)
 - स्टेरॉयड (steroids)
 - बीटा ब्लॉकर्स (beta blockers)
1. उम्र - मोटापा किसी भी उम्र में हो सकता है। लेकिन जैसे ही आपकी उम्र बढ़ती है, हॉर्मोनल बदलाव और कम सक्रिय जीवन शैली आपके मोटापे के खतरे को बढ़ा देती है।
2. गर्भावस्था - गर्भावस्था के दौरान, महिलाओं का वज़न बढ़ जाता है। बच्चा होने के बाद कुछ महिलाओं को वज़न कम करने में कठिनाई आती है। बढ़ते हुए वज़न की वजह से महिलाओं में मोटापा हो सकता है।। (और पढ़ें - गर्भ धारण करने के उपाय)

3. निद्रा की कमी - पर्याप्त नींद ना लेने से या अधिक नींद लेने से हॉर्मोनल बदलाव आता है, जिससे भूक बढ़ जाती है।

मोटापा कम करने के लिए क्या न खाएं -

इस समस्या से बचने के लिए भारी, ठंडे और मीठे भोजन का जितना संभव हो सके, सेवन ना करें। चीनी इस समस्या के लिए हानिकारक होती है तो चीनी के स्थान पर शहद का उपयोग कर सकते हैं। आप अपने दिन की शुरुआत एक गिलास गर्म पानी से करें। गर्म पानी आपके लिए बहुत ही अच्छा होगा। अगर आप चाहें तो गर्म पानी में नींबू का रस और अदरक का पेस्ट भी डाल सकते हैं जो आपके मेटाबोलिक सिस्टम को सही से काम करने में मदद करेगा। ताजे फलों और सब्जियों का सेवन करें पर बिना पकी हुई सब्जियों का बहुत अधिक सेवन नहीं करें। अंकुरित अनाज का सेवन आपके लिए बहुत अच्छा होगा। आप को प्रतिदिन 2-3 कप हरी चाय का उपभोग करना चाहिए। गर्म दूध आप के लिए अच्छा है लेकिन चीज़ और मक्खन जैसे दूध उत्पादों के सेवन से बचें। ठंडे पेय के उपयोग से बचें और चाय और कॉफी जैसे गर्म पेय का सेवन करें। क्योंकि आयुर्वेद के अनुसार कफ़ दोष में वृद्धि मोटापे को बढ़ाती है इसलिए कफ को बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करें।

वजन घटाने के लिए कम खाएं

भोजन खाने के लिए प्लेट में कम भोजन लें। यदि आपको और खाने का मन करे तो फिर दुबारा लें, इस तरह आप ज्यादा खाने से बच सकते हैं। आप नियमित अंतराल में थोड़ा-थोड़ा भोजन करें। आप यह सुनिश्चित करें कि आप हर दिन एक ही समय पर खाना खाएं। यह आपकी दिनचर्या के लिए बहुत अच्छा होगा और आपके वजन को कंट्रोल करेगा। जंक फूड खाने से बचें और स्नैक्स में नट्स (nuts) का सेवन करें।

मोटापा कम करने के लिए वेट लॉस डाइट चार्ट (1500 Calorie) -

नीचे हम आपको 1500 कैलोरी वाले डाइट चार्ट के बारे में बताने जा रहे हैं। वज़न घटाने में मदद करने के लिए, इस डाइट चार्ट में कैलोरी काउंट को कम रखा गया है और पोषक तत्वों की मात्रा ज़्यादा रखी गई है। इस चार्ट में खाने-पीने की ऐसी चीज़ों को शामिल किया गया है, जो हमारे देश में हर जगह आसानी से उपलब्ध होती हैं। ध्यान दें कि इस चार्ट को अमल में लाने के लिए आपको अगले चार सप्ताह तक रोज़ाना छह बार भोजन करने की ज़रूरत पड़ेगी।

पहले सप्ताह का डाइट चार्ट

आहार/Meals	क्या खाएं/What To Eat
सुबह उठते ही/Early Morning (सुबह 6:30 से 7:30 बजे के बीच)	एक कप मेथी का पानी।

नाश्ता/Breakfast (सुबह 7:30 से 8:30 बजे के बीच)	4 इडली, एक कप सांभर, एक चौथाई कप नारियल की चटनी, एक कप ग्रीन टी और चार बादाम।
ब्रंच/Mid Morning (सुबह 10:00 से 10:30 बजे के बीच)	एक कप दूध या सोया मिल्क या फल का जूस।
दोपहर का खाना/Lunch (दोपहर 12:30 से 1:00 बजे के बीच)	तीन रोटी, एक कटोरी चावल, एक कटोरी दाल, आधा कटोरी मिक्स सब्जी या चिकन की करी और एक कटोरी सलाद। खाने के दस से पंद्रह मिनट बाद एक कप छाछ।
शाम का नाश्ता/Evening (दोपहर 3:30 से 4:00 बजे के बीच)	एक कप अंकुरित मूंग और दस से पंद्रह मूंगफली के दाने। स्वाद के लिए इसमें नींबू का रस और नमक मिलाएं। इसकी जगह, खीरा और गाजर का सलाद बनाकर भी खाया जा सकता है।
रात का खाना/Dinner (शाम 7:00 से 7:30 बजे के बीच)	तीन रोटी, आधा कटोरी सब्जी/चने की सब्जी/मछली की करी, आधा कटोरी दही और आधा कटोरी सलाद। सोने से पहले एक कप गरम दूध में चुटकीभर हल्दी डालकर सेवन करें।

कुल कैलोरी – 1509

लाभ – सुबह-सुबह मेथी का पानी पीने से मेटाबॉलिज़्म (पाचन शक्ति) में सुधार होता है और शरीर से विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। (3) (4) अपने भोजन में सब्जी, फल और डेरी उत्पादों को शामिल कर शरीर में फैट (वसा) को जमने से रोका जा सकता है।

नोट – भोजन तैयार करने में ज़्यादा तेल का इस्तेमाल ना करें। घी का सेवन भी सीमित मात्रा में करें।

पहले सप्ताह के अंत में महसूस होने वाले बदलाव अगर आप ऊपर दिए गए डाइट चार्ट पर अमल करने के साथ-साथ हल्का-फुल्का व्यायाम भी करते हैं, तो आप खुद को पहले से ज़्यादा सेहतमंद और फुर्तीला महसूस करेंगे। आइए, अब दूसरे सप्ताह के डाइट चार्ट के बारे में जानते हैं।

दूसरे सप्ताह का डाइट चार्ट

आहार/Meals	क्या खाएं/What To Eat
सुबह उठते ही/Early Morning (सुबह 6:30 से 7:30 बजे के बीच)	एक कप मेथी का पानी।
नाश्ता/Breakfast (सुबह 7:30 से 8:30 बजे के बीच)	दो मूंग दाल के चीला, एक कप ग्रीन टी और चार बादाम।
ब्रंच/Mid Morning (सुबह 10:00 से 10:30 बजे के बीच)	एक कटोरी कोई भी मौसमी फल।
दोपहर का खाना/Lunch (दोपहर 12:30 से 1:00 बजे के बीच)	तीन रोटी, थोड़े-से चावल, एक कटोरी सब्ज़ी, एक कटोरी सलाद और एक कटोरी दही।

शाम का नाश्ता/Evening (दोपहर 3:30 से 4:00 बजे के बीच)	एक कप नारियल पानी और आधा कप/कटोरी अंगूर या कटा हुआ तरबूज।
रात का खाना/Dinner (शाम 7:00 से 7:30 बजे के बीच)	दो रोटी, आधा कप मशरूम/टोफू/चिकन करी और आधा कप उबले हुए पालक/ब्रोकली। सोने से पहले चुटकीभर हल्दी डाला हुआ दूध पिएं।

कुल कैलोरी – 1497

लाभ – मूंग दाल का चीला खाने से शरीर को भरपूर मात्रा में प्रोटीन मिलता है। (5) मौसमी फल खाने से शरीर की विटामिन और मिनरल से जुड़ी ज़रूरतें पूरी हो जाती हैं। (6) (7) नारियल पानी में मौजूद एलक्ट्रोलाइट और पालक में मौजूद विटामिन-सी तथा अन्य पोषक तत्व शरीर की प्रतिरक्षा शक्ति को बढ़ाते हैं।

नोट – सब्जियों और फलों को खाने से पहले अच्छी तरह से धोना ना भूलें।

दूसरे सप्ताह के अंत में महसूस होने वाले बदलाव नियमित तौर पर इस डाइट चार्ट का पालन करने के बाद आप दूसरे सप्ताह के अंत तक और ज़्यादा अच्छा महसूस करने लगेंगे। आपकी पाचन क्रिया में सुधार होने लगेगा। अगर आपको एसिडिटी की समस्या है, तो वह काफी हद तक दूर हो जाएगी। आपका बॉडी फैट भी घटने लगेगा। अपने अंदर इन बदलावों को महसूस करके आप खुशी-खुशी अपने तीसरे सप्ताह के आहार को अपनाने के लिए आगे बढ़ेंगे। आइए, अब तीसरे सप्ताह के डाइट चार्ट के बारे में जानते हैं।

तीसरे सप्ताह का डाइट चार्ट

आहार/Meals	क्या खाएं/What To Eat
सुबह उठते ही/Early Morning (सुबह 6:30 से 7:30 बजे के बीच)	एक कप पानी में आधे नींबू का रस मिलाकर पिएं।
नाश्ता/Breakfast (सुबह 7:30 से 8:30 बजे के बीच)	एक कप/कटोरी दलिया (वेजिटेबल ओट्स), एक कप ग्रीन टी और चार बादाम/अखरोट।
ब्रंच/Mid Morning (सुबह 10:00 से 10:30 बजे के बीच)	एक उबला हुआ अंडा और एक कीवी या एक कप ताज़े फल का जूस।
दोपहर का खाना/Lunch (दोपहर 12:30 से 1:00 बजे के बीच)	एक से डेढ़ कटोरी चावल, एक रोटी (घी या बिना घी लगी), एक कटोरी राजमा की सब्ज़ी/मछली की करी, एक कटोरी सलाद और एक कप छाछ।
शाम का नाश्ता/Evening (दोपहर 3:30 से 4:00 बजे के बीच)	एक कप ग्रीन टी और एक मल्टीग्रेन बिस्कुट।
रात का खाना/Dinner (शाम 7:00 से 7:30 बजे के बीच)	तीन रोटी, आधा कटोरी दाल, एक कटोरी सब्ज़ी या पका हुआ चिकन (चिकन स्ट्रू), आधा कटोरी सलाद और एक डार्क चॉकलेट का टुकड़ा। सोने से पहले एक कप गरम दूध पिएं।

कुल कैलोरी – 1536

लाभ – नींबू पानी पीने से शरीर के विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। दलिया खाने से पौष्टिक तत्व तो मिलते ही हैं, पेट भी देर तक भरा-भरा लगता है। अंडे के सेवन से शरीर की प्रोटीन और ऊर्जा से जुड़ी ज़रूरतें पूरी हो जाती हैं। (8) अगर आप सब्जी और फलों का सेवन कर रहे हैं तो थोड़े चावल खाने में कोई बुराई नहीं है। वहीं, डार्क चॉकलेट का एक टुकड़ा मीठा खाने की इच्छा को कम करता है।

नोट – तीसरे सप्ताह के शनिवार को 1500 कैलोरी की जगह 2000 कैलोरी का सेवन किया जा सकता है।

तीसरे सप्ताह के अंत में महसूस होने वाले बदलाव तीसरे सप्ताह के अंत तक आप खुद को पहले से ज़्यादा फुर्तीला और तरोताज़ा महसूस करेंगे। साथ ही, सप्ताह के अंत में आप अपनी मनपसंद चीज़ों का सेवन करने के बाद भी आपको अपने अंदर फुर्ती महसूस होगी। आपको वज़न घटने के संकेत ज़्यादा स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगेंगे। आइए, अब चौथे सप्ताह के डाइट चार्ट के बारे में जानते हैं।

चौथे सप्ताह का डाइट चार्ट

आहार/Meals	क्या खाएं/What To Eat
सुबह उठते ही/Early Morning (सुबह 6:30 से 7:30 बजे के बीच)	एक कप पानी में आधे नींबू का रस मिलाकर पिएं।
नाश्ता/Breakfast (सुबह 7:30 से 8:30 बजे के बीच)	आधा कटोरी/कप उपमा (वेजिटेबल उपमा), एक कप दूध/ग्रीन टी और दो बादाम।

ब्रंच/Mid Morning (सुबह 10:00 से 10:30 बजे के बीच)	एक कप/कटोरी मौसमी फल।
दोपहर का खाना/Lunch (दोपहर 12:30 से 1:00 बजे के बीच)	तीन रोटी, एक कटोरी सब्ज़ी, एक कटोरी मसूर दाल या कोई दूसरी दाल/बीन्स, आधा कटोरी सलाद और आधा कटोरी दही।
शाम का नाश्ता/Evening (दोपहर 3:30 से 4:00 बजे के बीच)	एक कप नारियल पानी या किसी दूसरे मौसमी फल का ताज़ा रस या ग्रीन टी।
रात का खाना/Dinner (शाम 7:00 से 7:30 बजे के बीच)	एक रोटी, एक कप ब्राउन राइस, एक कटोरी दाल/मछली/चिकन/मशरूम की करी और आधा कटोरी उबली हुई सब्ज़ी। सोने से पहले एक कप गरम दूध पिएं।

कुल कैलोरी – 1486

लाभ – नियमित रूप से सब्ज़ियों और फलों का सेवन करने से हमें अपने वज़न को संतुलित रखने में मदद मिलती है। इन्हें खाने से हमारे शरीर को प्रोटीन, विटामिन और मिनेरल जैसे पोषक तत्व आसानी से मिल जाते हैं।

नोट – आपको कम से कम पांच तरह की सब्ज़ियां और तीन तरह के फल रोज़ाना अपने आहार में शामिल करना चाहिए।

चौथे सप्ताह के अंत में महसूस होने वाले बदलाव चौथे सप्ताह के अंत तक आपका वजन तेज़ी से घटने लगेगा और आप खुद को ज़्यादा सेहतमंद और फुर्तीला महसूस करने लगेंगे। अपना वजन संतुलित रखने के लिए या वजन घटने की प्रक्रिया को जारी रखने के लिए हमारे डाइट प्लान को दोहराते रहें।

मोटापे से बचने के लिए क्या खाएं? –



नीचे हम कुछ ऐसी चीज़ों के नाम बताने जा रहे हैं, जिनके सेवन से वजन घटाने या उसे संतुलित रखने में मदद मिल सकती है:

1. पालक (9)

2. सेब (10) (11)
3. नट्स, जैसे – मूंगफली व बादाम आदि। (12) (13)
4. दलिया (14) (15)
5. अंडा (16) (17)
6. विनेगर (18)
7. शहद और नींबू (19)
8. डेयरी उत्पाद, जैसे – दही व मक्खन आदि। (20) (21)
9. एवोकैडो (22)
10. दाल (23)