

ताकि शेष में रहें आप

महिलाएं अक्सर अपने बॉडी शैप (फिगर) को लेकर बहुत ज्यादा ही चिंतित रहती हैं। हर महिला का डिजाइन हुआ बॉडी शैप अलग ही होता है। ऐसे में यह जरूरी है कि आप अपने डिजाइन हुए बॉडी शैप को जानें, उसके अनुसार डाइट लें, ताकि फिर से सामान्य फिगर पा सकें।

पीयर शेड बॉडी

किन्हें कहें अलविदा

टोफु/सोया और अनफ़ैटेड सोया प्रोडक्ट्स शरीर में एस्ट्रोजेन के स्तर में बढ़ोतरी करते हैं। बहुत ज्यादा मात्रा में कॉफी पीने से भी एस्ट्रोजेन बढ़ता है।

पास्ता/कार्बोहाइड्रेट युक्त स्फेद पदार्थ या उच्च ग्लाइसेमिक कार्ब्स शरीर में पानी की मात्रा को ज्यादा करते हैं। उच्च कार्बोहाइड्रेट से भरपूर पदार्थ इंसुलिन को भी बढ़ाते हैं। इनमें फाइबर की मात्रा भी कम होती है, जो शरीर में एस्ट्रोजेन को कम करने के लिए जरूरी है।

प्रोसेस्ड मीट्स और लन्चन मीट, क्योंकि इनमें नमक की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, जो शरीर में पानी भरने की प्रवृत्ति को बढ़ाता है। जिससे शरीर में मौजूद अन्य हार्मोन ठीक से काम नहीं कर पाते, नतीजा एस्ट्रोजेन की मात्रा में बढ़ती है।

अल्कोहल भी नुकसानदेह एस्ट्रोजेन को बढ़ाने का काम करता है।

तेल जैसे उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थ भी एस्ट्रोजेन के स्तर में वृद्धि करते हैं।

क्या खाना है लाभकारी

अलसी के बीज खाना अच्छा होता है, क्योंकि यह एस्ट्रोजेन की वृद्धि को रोकता है।

पत्तागोभी, फूलगोभी आदि खाना अच्छा रहता है, क्योंकि इसमें उच्च मात्रा में फाइटोन्यूट्रीएंट्स जैसे आइसोथियोसाइनेट होता है, जोकि एस्ट्रोजेन के स्तर को कम करता है।

डेयरी प्रोडक्ट्स भी एस्ट्रोजेन हार्मोन को संतुलित करने का काम करते हैं।

ब्रोकली स्प्राउट्स (हाल में अंकुरित हुई) में सल्फोरफेन अन्य सब्जियों की तुलना में ज्यादा पाया जाता है, यहाँ तक कि पूर्ण विकसित ब्रोकली में भी इतनी नहीं होती। यह भी एस्ट्रोजेन को कम करता है।

वीन स्प्राउट्स में काफी ग्लूकारिक एसिड पाया जाता है, जो शरीर की कोशिकाओं में एस्ट्रोजेन की मात्रा को कम करता है।



बॉक्स शेड बॉडी

किन्हें कहें अलविदा

अनफ़ैटेड सोया एस्ट्रोजेन के स्तर को बढ़ाने का काम करता है जो कि थायरॉइड ग्रंथि की कार्य प्रणाली को पूरी तरह से रोक देता है।

फ्लोराइड और क्लोरीन मिला पानी भी थायरॉइड ग्रंथि को ठीक से काम नहीं करने देता। इससे गलगंड या वेंपा रोग होने की आशंका भी काफी बढ़ जाती है।

जिन महिलाओं में मर्करी की मात्रा ज्यादा पाई जाती है, जैसे स्वीडिश, शार्क, टूना की अधिकतर प्रजातियाँ। मर्करी थायरॉइड ग्रंथि को ठीक से काम करने से रोकता है।

कैनोला तेल बनाने में इस्तेमाल होने वाला पैसीड और पत्तागोभी, फूलगोभी, ब्रोकली, मक्का, शकरकंद, सोया प्रोडक्ट भी थायरॉइड हार्मोन को ठीक से काम करने से रोकते हैं, नतीजा थायरॉइड ग्रंथि आकार में बढ़ी हो जाती है और महिलाएं गलगंड रोग का शिकार हो जाती हैं।

क्या खाना है लाभकारी

दही, इसमें प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती है और कार्बोहाइड्रेट की कम, जो वजन कम करने में सहायक होता है। यहाँ तक कि यह पेट के आस-पास मौजूद चर्बी को भी कम करता है।

नारियल तेल, यह शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रखने के साथ-साथ पेट की चर्बी को भी कम करने का काम करता है। हाल में हुए शोधों में यह बात पुख्ता तरीके से साबित हो चुकी है।

क्वाजिलियन नट्स (क्रीम नट्स) में मोनो सेचुरेटेड फैट्स और सेलेनियम की मात्रा ज्यादा होती है। ये हाइपोथायरॉइडिज्म से प्रभावित महिलाओं के लिए अच्छे होते हैं। इसके अलावा ये प्लडीएल कोलेस्ट्रॉल को भी कम करते हैं।



एप्पल शेड बॉडी

किन्हें कहें अलविदा

अर्टीफिशियल मीठे पदार्थ इंसुलिन को बढ़ाने का और वजन बढ़ाने का भी काम करते हैं। फ्रक्टोस स्वीटेड फूड्स, हाई फ्रक्टोस कॉर्न सीरप, हाई शुगर फूड्स जैसे केक्स, कुकीज, डोनट्स जैसे इंसुलिन को बढ़ाने वाले पदार्थ न लें।

हेल्दी कार्ब्स कहे जाने वाले ज़ाबुली चना, शकरकंद, चाउन राइस भी पेट में अतिरिक्त वसा बढ़ाते हैं और वजन ज्यादा करते हैं।

वो पदार्थ, जिनमें शर्करा की उच्च मात्रा पाई जाती है, जैसे अंगूर, अनानास और आम जैसे फल, फ्लेवर्ड योगर्ट, एनर्जी ड्रिंक्स, पैकड स्मूदी। उच्च शर्करा युक्त और प्रोसेस्ड फूड्स में फाइबर कम होता है और ऐसे पदार्थ एप्पल शेड बॉडी के लिए अच्छे नहीं होते हैं और इंसुलिन को बढ़ाने का काम करते हैं।

पेटोटे चिप्स, पिज्जा और फास्ट फूड्स, इनमें कार्ब्स और वसा दोनों ही बहुत ज्यादा होते हैं, जोकि वेस्टलाइन को दोगुना कर सकते हैं।

क्या खाना है लाभकारी

मेथी, चिया सीड्स, ओट्स, अलसी के बीज ब्लड शुगर को संतुलित करने का काम करते हैं।

ब्लूबेरीज में बायोएक्टिव तत्व पाए जाते हैं जिस वजह से ये इंसुलिन को लेकर ज्यादा संवेदनशीलता पैदा करती है और डायबिटीड होने के खतरे को भी कम करती है।

नट्स (बादाम और अखरोट) में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा संतुलित होती है। ये रक्तनलियों में शर्करा को कम करने का काम करते हैं और इंसुलिन को घटाते हैं।

जैतून के तेल को इस्तेमाल करने से यह शरीर में लैटिन नामक हार्मोन के स्तर को बढ़ाने का काम करता है, जिससे पेट के आस-पास की चर्बी को कम होने के साथ-साथ इंसुलिन कम होता है। अंजलि फाटक, डाइटिशियन

इस शैप की बॉडी में फूलों में वसा का जमाव ज्यादा हो जाता है। फेवर शेड बॉडी की महिलाओं को एस्ट्रोजेन हार्मोन के स्तर की अधिकता से परेशान रहना पड़ता है। बच्चा पैदा करने की उम्र में महिलाओं में एस्ट्रोजेन की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, इसकी वजह से वजन बढ़ना, शरीर में पानी भरना और कई समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। इसलिए जरूरी है कि आप ऐसी डाइट लें, जिसकी वजह से शरीर में एस्ट्रोजेन की मात्रा कम हो सके और आप सामान्य फिगर पा सकें।

बॉक्स शैप बॉडी वाली महिलाएं दरअसल लो थायरॉइड (हाइपोथायरॉइडिज्म) से पीड़ित होती हैं, जिस वजह से उनका वजन शरीर के हर हिस्से में बहुत ज्यादा होता है। हाइपोथायरॉइडिज्म होने पर थकान, ज्यादा सोने की इच्छा, कब्ज, वजन बढ़ना, त्वचा में रूखापन, बाल झड़ना, नाखून टूटने, जुकाम जल्दी लगने जैसी समस्याएँ आती हैं। ऐसी महिलाओं को खाने में ये चीजें लेनी होती हैं, जिनसे उनके शरीर में एस्ट्रोजेन की मात्रा न बढ़े और थायरॉइड हार्मोन संतुलित रहे।

महिलाओं का एप्पल शेड होने का कारण शरीर में इंसुलिन की ज्यादा मात्रा और कॉर्टिसोल की अधिकता होती है। ऐसी महिलाओं में खासकर पेट के पास वसा या चर्बी का अतिरिक्त जमाव होता है। इंसुलिन एक ऐसा पदार्थ है, जो खून में शर्करा की कमी या अधिकता को प्रभावित करता है। लिहाज़ा अगर आप व्यायाम से बचती हैं, ऐसा खाना लेती हैं, जिसमें प्रोटीन की मात्रा कम हो तो खून में इंसुलिन बढ़ जाता है। नतीजा, एप्पल शेड बॉडी के साथ टाइप-2 डाइबिटीज आपको मिलती है।