

डाइटिंग के चक्कर में हेल्थ खराब

नवरात्रि में व्रत के दौरान रखें ख्याल

सिटी रिपोर्टर जयपुर। आजकल शहर की महिलाएं अपनी हेल्थ और फिगर को लेकर बहुत ज्यादा कॉन्शियस रहती हैं। इस चक्कर में वह अपनी प्रॉपर डाइट नहीं ले रही हैं। जब भी उन्हें लगता है कि वजन बढ़ रहा है, तो डाइटिंग शुरू कर देती हैं। ऐसे में नवरात्रि के भी करीब आने पर अधिकतर महिलाएं व्रत करने की प्लानिंग कर रही हैं। व्रत में कई महिलाएं या तो कुछ भी नहीं खाती हैं या कई ऑयल से बनी हुई चीजें खाती हैं, साथ ही कई महिलाएं खाने के टाइम एक्स्ट्रा डाइट ले लेती हैं। व्रत में फलाहार और लिक्विड लेना शरीर से विषेले तत्वों को निकाल देता है, वहीं लम्बे समय तक भूखा रहने से डाइजैस्टिव सिस्टम बिगड़ सकता है। इससे उनकी हेल्थ पर बहुत ज्यादा इफेक्ट पड़ सकता है। ऐसे में नवरात्रि पर शुरू होने वाले व्रतों के लिए शहरवासियों को विशेष ध्यान रखना होगा।



नहीं रहना चाहिए खाली पेट

डाइट एक्सपर्ट अंजलि पाठक का कहना है कि बहुत देर तक खाली पेट नहीं रहना चाहिए इससे एसिडिटी बनना, नाविया होना और भी कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं। ऐसे में महिलाओं को एक साथ हैवी डाइट नहीं लेकर थोड़ी-थोड़ी देर में कुछ खाना चाहिए। इसमें कुटहू या सिंघाड़े के आटे से बने आइसक्रीम, वेजिटेबल्स, दही, पनीर की सब्जी, ड्राइफ्रूट्स, फ्रेश ज्यूस, साबुके एवं साबुदाना की खिचड़ी, फ्रेश फ्रूट्स, मिल्क, छाछ, लस्सी, खीर आदि फायदेमंद चीजें हैं, जिससे व्रत के दिनों में भी हेल्दी रहा जा सकता है। एक साथ खाना खाने के बजाय 3-4 घंटे के अंतराल में कोई भी लिक्विड फूड ले सकते हैं, इससे शरीर को पर्याप्त मात्रा में एनर्जी मिलती है। खाने में क्वालिटी का कम क्वालिटी का खासा ध्यान रखना चाहिए।

यह ले सकती हैं व्रत में

स्किमड मिल्क
वजन कम करने में स्किमड मिल्क उम्मीद से ज्यादा उपयोगी साबित होता है। इसमें फैट की मात्रा बिल्कुल नहीं होती है। इसमें कैलोरी कम हो जाती है। यह वजन कम करने के साथ ही शरीर को आवश्यक प्रोटीन भी देता है।

रेगुलर यॉर्गर्ट
नियमित यॉर्गर्ट लें। कैल्शियम-प्रोटीनयुक्त, लो-फैट और स्किमड मिल्क से बना यॉर्गर्ट शरीर के फैट को बर्न करने में सहायता करता है। इसके रेगुलर यूज से आप छत्रहरी नजर आने लगेंगी।

म्यूजली मिश्रण
म्यूजली प्रोस, नट्स और ड्रायफ्रूट्स का मिश्रण होता है। इसे स्किमड मिल्क के

साथ ले, तो बेहतर होगा। इसमें फाइबर के साथ कार्बोहाइड्रेट भी होता है।

पिचसे
व्रत में भूख तो लगती ही है, ऐसे में हम हैवी सागार ले लेते हैं। ये सही नहीं है। इसलिए व्रत में ऐसी चीजें लें, जिनमें फाइबरस की मात्रा ज्यादा होती है। यह भूख मिटाकर वजन बढ़ने से रोकता है।

फाइबर भी
फाइबर की कमी पूरी करने के लिए मौसम के अनुसार फल व उनका जूस, सब्जियां ले सकते हैं।

प्रोटीन
कभी-कभी ब्रन्जर दाल, सुंफली, टमाटर, सोयाबीन ट्राई कर सकती हैं। याद रहे इन्हें रेगुलर यूज में नहीं लाना है।

हो गई एनेमिक

डाइट एक्सपर्ट के मुताबिक महिलाएं एनेमिक हो गई हैं। वे एक्सरजाइज तो पूरी करती हैं, लेकिन प्रॉपर डाइट नहीं ले रही हैं। इससे उनकी बांडी में ग्लूकोज और कैल्शियम का आर्जिवेशन नहीं हो पाता है। मिक्स आटे की चपाती, वेजिटेबल्स, लो फैट मिल्क, दही, ज्वार की चपाती, फ्रूट रायता, वेजिटेबल दलिया, इडली, साउथ इंडियन डिशेज, न्यूसली मल्टी ग्रेस, पनीर की चपाती, दलिया, खिचड़ी, पोहा, उपमा, फ्रेश फ्रूट्स आदि फायदेमंद ब्रेकफास्ट हैं, जिससे हेल्दी रहा जा सकता है। ये सभी बांडी में प्रोटीन रिपेयर का काम करते हैं।

ये हो सकते हैं फायदे

- नाश्ते को पचाने में कैलोरी बर्न होती है, जिससे काफी मोटापा घटता है।
- नाश्ता करने से सुबह शरीर को एनर्जी मिल जाती है, जिससे दिनभर तरो-ताजगी बनी रहती है।
- नाश्ते में फाइबरयुक्त फल खाने से कोलेस्ट्रॉल लेवल कम होता है, जिससे दिल की बीमारियों का खतरा बहुत हद तक कम रहता है।
- नाश्ता करने से आपका कंसनट्रेशन बढ़ता है।
- इससे शरीर का ब्लड शुगर लेवल स्टेबल रहता है।

इन बातों का करें ख्याल



न्यूट्रीशियन आस्था का कहना है कि व्रत में लंबे समय तक भूखा नहीं रहना चाहिए। ऑयली फूड को कम से कम मात्रा में लेना चाहिए। लिक्विड फूड को अधिक से अधिक मात्रा में अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। व्रत में अक्सर लोग नमक छोड़ देते हैं जो कि बिल्कुल भी सही नहीं है इससे ब्लडप्रेशर का लेवल कम हो सकता है। इन दिनों महिलाएं अपनी हेल्थ और फिगर को लेकर एक-दूसरे से कम्पैरिशन कर रही हैं। इसके लिए वे बिना कुछ सोचे समझे और किसी भी डायटिशियन से कंसल्ट किए बिना ही डाइटिंग करने लग गई हैं। इस चक्कर में सबसे पहले वह ब्रेकफास्ट करना छोड़ देती हैं। उनका यह मानना होता है कि ब्रेकफास्ट से ही वेट गेन होता है। कई महिलाएं अपनी पूजा-पाठ के चक्कर में ब्रेकफास्ट नहीं करती हैं तो कुछ महिलाएं काम के चक्कर में ब्रेकफास्ट नहीं करके तीन-चार चाय पी लेती हैं। फिर वह दोपहर तक कुछ नहीं खाती हैं। इससे उनकी बांडी में ऑयल कटेन्ट, न्यूट्रीशन, कैल्शियम नहीं मिल पाता है। क्राइज डाइटिंग से वीकनेस के कारण महिलाओं में हैयर लोस, मिजन ड्राइनेस और क्यूटने में दर्द होता जैसी बीमारियां देखने को मिल रही हैं। जबकि इन्हें यह है कि सुबह हेल्दी नाश्ता करके वेट लूज किया जा सकता है और अपनी हेल्थ को प्रॉपर मैटेन्स करके रखा जा सकता है।