

रखा कर हो जाओ पतले

वजन घटाने के लिए हम सब कितने जतन करते हैं। जिसने जो टिप्स दे दिए उन्हें आजमाने लगते हैं। एक्सरसाइज, योगा और न जाने क्या-क्या करने के साथ-साथ खाना-पीना भी कम कर देते हैं। कितना अच्छा हो कि हमारे खाने-पीने में भी कोई कमी न हो और वजन भी घट जाए। तो डाइटिशियन अंजलि फाटक बता रही हैं ऐसी कुछ चीजें, जिनके नियमित सेवन से न केवल आपकी चर्बी घटेगी बल्कि आप फिट भी रहेंगे...

अंडे की सफेदी

वजन घटाना चाहते हैं तो अंडे का सफेद भाग (सफेदी) लेना आपके लिए फायदेमंद रहेगा। इससे आपके शरीर को प्रोटीन की भरपूर मात्रा मिलेगी। साथ ही इसके लेने के बाद आपकी भूख भी कई घंटों तक शांत रहेगी। इस कारण न आप ज्यादा खाएंगे और न आपको ज्यादा कैलौरी खर्च करनी पड़ेगी।

ब्राउन ब्रेड

ब्राउन ब्रेड व्हाइट ब्रेड की तरह मैदे से नहीं बनती। ब्राउन ब्रेड आटे से बनी हाई-फाइबर ब्रेड होती है। इसे अपने ब्रेकफास्ट में शामिल करें। इससे न केवल आपकी पाचन शक्ति बढ़ेगी बल्कि आपकी अतिरिक्त-चर्बी भी घटेगी। ब्राउन ब्रेड की सिर्फ दो स्लाइस आपकी नाश्ते की खुपक को पूरी करने के लिए पर्याप्त है।

फल

रोजाना एक सेब आपकी कई बीमारियों को दूर कर सकता है, ये तो आप जानते ही हैं, लेकिन फल वजन घटाने में भी काफी मददगार साबित होते हैं। फलों में काफी मात्रा में फाइबर पाए जाते हैं, जो पाचन-शक्ति को बढ़ाने में मदद करते हैं और शरीर में पानी की पूर्ति भी करते हैं। सेब, आड़ू, गन्ने जैसे फलों में काफी फाइबर होता है। अनार, अंगूर भी वजन घटाने में सहायक हैं।

सलाद

वजन घटाने के क्रम में सबसे जरूरी है कि आप ज्यादा से ज्यादा सलाद खाएं। सलाद में खीर, गाजर, मूली, पालक आदि अधिक हैं। सलाद के साथ अंकुरित अनाज और



इन्हें भी करें शामिल

सरसों तेल : खाना पकाने में सरसों तेल का इस्तेमाल करें, इसमें दूसरे तेलों के मुकाबले ज्यादा असरदारक तत्व पाए जाते हैं। जो आपके दिल को स्वस्थ रखने में मददगार हैं।

करी पत्ता : खाने में करी पत्ते का इस्तेमाल वजन को नियंत्रित रखने में असरदार है। करी पत्ते को पीसकर पानी में लें या इसे खाने के साथ मिलाकर लें। दोनों ही उपायों से आपके वजन में कमी आएगी।

लहसुन : लहसुन में फेट-किलर तत्व होते हैं। इसमें न केवल कई बीमारियां ठीक होती हैं बल्कि यह कोलेस्ट्रॉल

लेवल को भी संतुलित रखता है।

शहद : शहद वजन घटाने का एक ऐसा असरकारक घरेलू उपाय है जो वजन घटाने के साथ-साथ फिट रखने में भी मदद करता है। हर सुबह अपनी शुरुआत शहद और नींबू पानी से करें, वजन जल्द ही घटेगा।

इलायची : इलायची एक थर्मोजेनिक बूटी है, जो आपके शरीर के मेटाबॉलिज्म को बढ़ाती है और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा नियंत्रित करती है। साथ ही आपकी पाचन-शक्ति में भी सुधार होता है। इसलिए हर रोज इलायची खाएं।

हिसाब से यह लो-फेट और हाई-प्रोटीन भोजन है। सलाद यदि आप अपनी डाइट में शामिल करेंगे तो आपकी भूख लंबे समय तक घट सकती है। इसके अलावा संभव हो तो टमाटर अधिक से अधिक खाएं। टमाटर में लाइकोपिन सहित कुछ ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो वजन घटाते हैं।

चीन-टी

चाय के सभी शैकीन होते हैं। सुबह उठते ही कई लोग सिर्फ चाय पीना पसंद करते हैं लेकिन यह आदत आपके वजन के लिए हानिकारक है। दूध की चाय की आदत को आप लेमन-टी या ग्रीन टी के साथ बदलें। इसके साथ ही दिन में जितनी भी बार चाय पीते हैं, उसकी मात्रा आधी कर दें। इससे आपके शरीर में चीनी की मात्रा घटेगी।

दूध-दही

ये ऐसे पदार्थ हैं जो शरीर की हर जरूरत को पूरा करते हैं। विटामिन, कैल्शियम, फॉस्फोरस जैसे गुणों से भरपूर दूध-दही

अपने खान-पान में अधिक से अधिक शामिल करने की कोशिश करें। खाने से पहले हमेशा दही लें। दही पसंद न हो तो छाछ, रायता भी ले सकते हैं। ये न केवल शरीर में पानी की पूर्ति करते हैं बल्कि भूख को भी नियंत्रित करते हैं।

सूप

आजकल बाजार में सूप की ढेरों किस्म मौजूद हैं लेकिन वजन घटाने के लिहाज से आप घर में बने सूप को ही प्राथमिकता दें। टमाटर, पालक या मिक्स वेज के सूप को रोजाना लेने से न सिर्फ आपका वजन घटेगा बल्कि आपकी त्वचा पर भी कांति आएगी।

ओट-मील

ओट-मील नाश्ते के लिए एक बेहतरीन विकल्प है। ओट-मील यानी जो के आटे से बनी हुई रोटियां या फिर ओट-कॉर्न-फ्लैक्स भी ले सकते हैं। इसमें हाई-फाइबर होने की वजह से आपको दिन-भर भूख भी