

# लॉकडाउन में 1200 कैलोरी पर्याप्त है, वजन कम करने लिए बैलेंस डाइट लें

## लाइफलाइन स्पेशल

लॉकडाउन के दिनों में लोग बाहर नहीं निकल पा रहे हैं। इससे उनकी फिजिकल एक्टिविटी न केवल बंद सी हो गई है बल्कि डाइट को लेकर कई तरह की परेशानी भी देखने को मिल रही है। पत्रिका 'लाइफलाइन' से लोग सीधे विशेषज्ञ से सवाल पूछकर अपनी समस्याओं का समाधान पा रहे हैं। जानते हैं आहार और वजन से संबंधी कुछ सवालों के जवाब जो 'लाइफलाइन' पर पूछे गए थे।



पत्रिका  
**लाइफ लाइन**

### सवाल

मुझे दिनभर दुकान पर बैठने का काम है। पहले से वजन ज्यादा है। अब लॉकडाउन में फैंटी फूड खाने से पेट ज्यादा निकल आया है। डाइट प्लान बताइए? 34 वर्षीय पाठक

### जवाब

सामान्य दिनों में एक व्यक्ति को 1500 कैलोरी डाइट रोज चाहिए। लॉकडाउन में 1200-1300 ही कैलोरी पर्याप्त है। आपका वजन ज्यादा है इसलिए अभी 1000 कैलोरी भी पर्याप्त है। इसलिए सुबह 7 बजे एक कप चाय और दो बिस्किट, 9 बजे एक गिलास दूध बिना चीनी वाला, एक मिक्स चपाती या एक कटोरी वेंजिटेबल दलिया लें। करीब 11 बजे एक फल जैसे सेब/संतरा या फिर 150 ग्राम पीपल ले सकते हैं। लंच में एक प्लेट सलाद, 2-3 चपाती, दो कटोरी सब्जी, एक कटोरी दाल या दही लें। शाम पांच बजे एक कप चाय और दो बिस्किट लें। डिनर रात आठ बजे लंच की तरह ही लें।

### सवाल

इम्युनिटी बढ़ाने के लिए किन चीजों को खाना चाहिए? 34 वर्षीय पाठक

### जवाब

इसके लिए डाइट में लाल, पीले और हरे फल-सब्जियों को अधिक से अधिक शामिल करें। इसके साथ ही लिविंग चीजों में नींबू



सवाल : मेरा वजन 84 किग्रा है। मैं अपना वजन कम करना चाहती हूँ। 23 वर्षीय पाठक

जवाब : रोज करीब 12 गिलास पानी पीएं। इसमें अदरक या नींबू का रस मिला लें। हाई प्रोटीन वाली चीजें जैसे दूध, दही, छाछ, दालें, साबुत अनाज, हरी सब्जियां और खट्टे फल ज्यादा लें। हाई कार्ब्स वाली चीजें जैसे रिफाइन आटा, मैदा, बेसन, चीनी को कम करें। अगर बैठे रहने का काम है तो लो कैलोरी और फैट वाली डाइट लें। चाय की जगह नींबू पानी पीएं। अलसी के बीज खाएं। नाश्ते में एक गिलास दूध के साथ ओट्स उपमा लें या फिर स्राउट व पपीता या सेब लें। मिड मॉनिंग में नारियल पानी या ग्रीन टी लें। लंच में एक प्लेट सलाद, छाछ, मौसमी सब्जियां, दो चोकर वाली रोटी लें। लंच के आधा घंटा बाद जल-जीरा लें। शाम के नाश्ते में अदरक या ग्रीन टी, रोस्टेड चना या ड्राय फूट्स लें। इसी तरह डिनर में एक कटोरी दलिया/चावल/केज उपमा के साथ दाल, सब्जी और सुप लें। सोते समय एक कप ग्रीन टी थोड़ी दालचीनी पाउडर मिलाकर लें।

### इस तरह जुड़ें

इस क्यूआर कोड को अपने मोबाइल से स्कैन करें। आप पत्रिका लाइफ लाइन पर पहुंच जाएंगे।



<https://lifeline.patrika.com>

### सवाल

अभी गुनगुना पानी पीने की सलाह दी जा रही है। ठंडा पानी पीने के लिए क्यों मना किया जा रहा है? 50 वर्षीय पाठक

### जवाब

ठंडक में वायरस या बैक्टीरिया तेजी से पनपते हैं। अगर सर्दी-जुकाम है तो ठंडे पानी से बचना है। इसलिए ठंडा पानी अभी बिल्कुल न पीएं। हां, गुनगुना पानी पीना चाहिए। काढ़ा भी गुनगुना ही पीना चाहिए। पानी और काढ़ा गुनगुना पीने से इसकी क्षमता बढ़ती है। जो गुनगुना पीना चाहते हैं वे रूम टेंपरेचर पर रखा पानी पी सकते हैं। मटके के पानी को निकालकर थोड़ी देरी बाहर जग या बोटल में रखकर ही पीएं। इसको ही रूम टेंपरेचर कहा जाता है।

### सवाल

मुझे दिनभर थकान रहती है। हाथ-पैरों में कमजोरी और झनझनाहट होती है। पाचन खराब है और इम्युनिटी ठीक नहीं है? 28 वर्षीय पाठक

### जवाब

सुबह उठते ही एक गिलास गिलोय और एलेवेस का जूस लें। नाश्ता समय पर जरूर करें। खाने में दूध, फल, दलिया, पोहा, मूंग, दालचीनी और स्राउट्स जरूर शामिल करें। लंच-डिनर समय से लें। लंच-डिनर में चपाती, दाल, दही, मौसमी सब्जी और सलाद भरपूर मात्रा में लें। बीच-बीच में जब भी इच्छा हो तो सुप, ग्रीन टी, रोस्टेड मखाना या चना, चने का सतू ले सकते हैं। पानी खूब पीएं। रात में कोशिश करें कि 7-8 घंटे की नींद जरूर हो। इसके साथ ही एक घंटे योग-व्यायाम भी करें। इससे इम्युनिटी बढ़ती है। इम्युनिटी बढ़ाने के लिए अदरक, कालीमिर्च, नींबू, तुलसी की पत्ती, मुसैठी, नीम या गिलोय का जूस आंवला के साथ, बादाम, अलसी के बीज और नारियल को शामिल करें। इसके बाद भी आराम न मिले तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

### एक्सपर्ट टिप्स

मेधावी गौतम, अंजलि फाटक, सुदि, वर्मा  
टीवई डायटीशियन (आहार विशेषज्ञ) हैं