

सर्दियों में बढ़ाएं लिक्विड डाइट

सिटी भास्कर विमन अवेयरनेस सीरीज के तहत मंगलवार को विंटर डाइट को लेकर टॉक शो का आयोजन किया गया। इसके तहत शहर की प्रमुख डायटिशियंस ने महिलाओं को सर्दियों के लिए सही डाइट की जानकारी दी

CITY भास्कर

विमन अवेयरनेस
टॉक शो सीरीज

सिटी रिपोर्टर, जयपुर

सर्दी शुरू होते ही हम ज्यादा खाना शुरू कर देते हैं, नतीजतन वजन बढ़ने की शिकायत होने लगती है। जाहिर है ज्यादा वजन अपने आप में कई बीमारियों की जड़ है। इन सर्दियों में महिलाएं कैसे अपनी डाइट कंट्रोल कर खुद को स्वस्थ रख सकती हैं, इसको मददेनजर रखकर सिटी भास्कर की ओर से टॉक शो का आयोजन किया गया। इसमें डायटिशियन अंजली फाटक, आस्था और मीतू कास्तिया ने महिलाओं को विंटर डाइट के लिए गाइड किया। एक्सपर्ट्स ने बताया कि सर्दियों में अक्सर हम कैलोरीज ज्यादा लेते हैं और वर्कआउट नहीं करते, जिससे फैट बढ़ने के साथ कई समस्याएं भी बढ़ने लगती हैं। विंटर डाइट को लेकर महिलाओं से एक्सपर्ट्स ने शेयर की कुछ गाइडलाइन। उनके सवाल-जवाब पर आधारित यह खास रिपोर्ट-

सवाल : सर्दियों में वजन बढ़ने लगता है, इसे कैसे कंट्रोल करें?
जवाब : सर्दियों में डाइट में ऐसी चीजें शामिल हो जाती है, जिनमें कैलोरीज ज्यादा होती है, दूसरी ओर दिन छोटे होने के कारण वॉक या एक्सरसाइज के लिए समय नहीं मिल पाता, इसलिए वजन बढ़ना स्वाभाविक है। इसके लिए मेजर मीलस के बाद 20 मिनट वॉक या एक्सरसाइज जरूर करें। इससे अच्छे हार्मोंस रिलीज होते हैं।

सवाल : सर्दियों में बाल झड़ने और ड्राय स्किन की समस्या से कैसे बचें?

जवाब : लिक्विड डाइट मॉइस्चराइजर का काम करती है, इसलिए जितना



रितिका, आभा, शोभा, प्रेरणा, सीमा, ललिता, सुमन, रमा, शशि, अनुराधा, अल्का, जया डायटिशियन से चर्चा करते हुए।



डायटिशियन अंजली, आस्था व मीतू सवालों के जवाब देते हुए।

हो सके लिक्विड अपनी डाइट में शामिल करें। साथ ही दिन में 10 से 12 गिलास पानी पिएं, क्योंकि ये अच्छे मेटाबॉलिज्म की जरूरत है।

सवाल : क्या पैकड सूप हेल्दी होते हैं?

जवाब : घर में बने सूप रेडीमेड प्रिजर्व्ड सूप की तुलना में ज्यादा पौष्टिक

होते हैं। विटामिन सी की पूर्ति के लिए इसमें आंवला या नींबू डाल लें। इससे इम्युनिटी बढ़ती है और किसी तरह का इन्फेक्शन भी नहीं होता।

सवाल : इस सीजन में भूख ज्यादा लगती है, ऐसे में मिनी मीलस में क्या लें?



रश्मि और कृष्णा ने भी चर्चा में हिस्सा लिया।

जवाब : मिनी मीलस के लिए ड्राय फ्रूट बेहतर ऑप्शन हैं, साथ ही सूप या फिर चने और मूंगफली आपके लिए अच्छे ऑप्शन हो सकते हैं।

सवाल : सर्दियों में बॉडी को ज्यादा हीट की जरूरत होती है इसके लिए डाइट में क्या शामिल करें?

जवाब : शरीर को हीट देने के लिए अक्सर महिलाएं इस सीजन में घी की मात्रा बढ़ा देती हैं, जबकि घी की जगह बाजरे और मक्के की खिचड़ी खानी चाहिए।