



पेय जल से नियंत्रित करे अपना वजन

अंजली यादव और पूजा

शोध छात्रा खाद्य एवं पोषण विभाग

Email id: anjali.ay,7790@gmail.com

कैलोरी, वजन, खराब स्वस्थ आदि जैसी चीजों से जुड़ी हमारी समस्या अस्पष्ट है, कुछ लोग अपना वजन बढ़ने से परेशान हैं, वही कुछ न बढ़ने की वजह से, ऐसी अवस्था में हम कुछ चीजों का गलत चुनाव कर बैठते हैं और वह हमारे शरीर को प्रभावित करता है। अपने दिनचर्या एवं स्वस्थ को लेकर हमेशा सतर्क रहे की कही आप कुछ ऐसा तो नहीं खा रहे जो स्वस्थ के लिए हानिकारक साबित हो सकता है।

सहतमंद जिंदगी के लिए शरीर के वजन का संतुलित होना बहुत जरूरी है। वजन में अचानक उतार चढ़ाव आने से किसी स्वास्थ्य सम्बंधित समस्या का संकेत देता है। अगर आपका वजन ज्यादा है तो उसे नियंत्रित करने के लिए आपको अपने रोजाना खान पान में परिवर्तन लाना होगा और एक योजना बनानी होगी जैसी की वसा कम खाना, कम कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ, एक साथ खाना पेट भरकर न खाए, मीठे पेय पदार्थ का सेवन कम करें, शारीरिक श्रम ज्यादा से ज्यादा करें आदि को अपने दिनचर्या में शामिल करें।

कुछ महत्वपूर्ण बातों का अवश्य ध्यान रखें वजन कम करने के दौरान की मीठे पदार्थ का अत्यधिक सेवन न करें क्योंकि यह अधिक मात्रा में कैलोरी प्रदान करते हैं।

सॉफ्ट ड्रिंक अक्सर लोगो का बहुत प्रिय पदार्थ है परन्तु यह सिर्फ हमारे शरीर को कैलोरी देता है बाकी किसी भी प्रकार का पोषक तत्व नहीं प्रदान करता है, अगर आप कैलोरी बर्न करने में जुटे हैं तो सॉफ्ट ड्रिंक का सेवन न करें। वैज्ञानिकों के अनुसार, कैलोरी-मुक्त ड्रिंक किसी भी व्यक्ति की भूख और खाने की इच्छा को बढ़ा

सकते हैं। वही अगर कॉफी की बात की जाये तो आप अपना वजन कम करने की कोशिश में है तो ब्लैक कॉफी पिएं जिसमें दूध और चीनी की मात्रा बिलकुल न हो। स्मूदी (एक गाढ़ा पदार्थ, जो फल और दही या दूध मिलाकर तैयार किया जाता है) बनाते समय रखे कुछ खास बातों का रखे ध्यान, खूब ज्यादा फलों वाली स्मूदी में काफी मात्रा में कलोरी होती है, इसलिए इसका सेवन कम से कम करें। स्मूदी बनाने में संतुलित मात्रा में मौसमी फलों का इस्तेमाल करें और चीनी का उपयोग बिलकुल न करें। पैकड चीनीयुक्त जूस से खासकर परहेज करें क्योंकि यह हमारे शरीर में कलोरी की मात्रा को बढ़ा देते हैं, जिससे अनेक प्रकार की बीमारियां उत्पन्न होने लगती हैं।

बहुत से लोग ऐसे भी हैं जो वजन घटाने के लिए दवाइयों का इस्तेमाल करते हैं। जो स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकारक हैं वजन घटाने के लिए हमें अपनी दैनिक दिनचर्या में परिवर्तन करना अति आवश्यक है, हमें अधिक मात्रा में पेय पदार्थों को अपने आहार में शामिल करना चाहिए जैसे जीरे का पानी, सौंफ का पानी, अजवाइन का पानी, नारियल का पानी, शहद नींबू पानी, मेथी दाना का पानी, अलसी का काढ़ा आदि।

जीरे के पानी में एंटीऑक्सीडेंट, वि. टामिन्स, मिनरल्स पाए जाते हैं जो पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है, जीरे को रात में पानी में भिगो दें और खली पेट इस पानी को पिए। इसके अलावा जीरे को भूनकर पाउडर बना लें फिर इसे चाहे गरम पानी में या छाछ में डालकर इसका इस्तेमाल कर सकते हैं जीरे का पानी हमारे चपापचय दर को दुरुस्त रखता है जिससे

हमें वजन घटाने में मदद मिलती है।

इसी तरह यदि आप अजवाइन और सौंफ के पानी का इस्तेमाल करना चाहते हैं तो उसको रात में भिगोकर रख दें और सुबह खली पेट पियें या फिर इसको एक ग्लास पानी में उबालकर उसके पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। अजवाइन का पानी वजन घटाने में अहम भूमिका निभाता है, इसका पानी चपापचय को बढ़ाता है और पेट की चर्बी को खत्म करता है, इसी प्रकार से आप मेथी दाने के पानी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं और इसका पानी ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में भी मदद करता है मेथी दाने का पानी शरीर में गर्मी पैदा करता है जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है।

इसी प्रकार एक ग्लास पानी में शहद और नींबू मिलाकर इसका इस्तेमाल कर सकते हैं क्योंकि इसमें विटामिन सी पाया जाता है जो चपापचय दर को बढ़ाता है और वजन को नियंत्रित रखने में मदद करता है। नारियल के पानी में बहुत सारे पोष्टिक तत्व पाए जाते हैं, अगर हम वजन घटाना चाहते हैं तो नारियल पानी भी एक अच्छा विकल्प साबित हो सकता है।

अलसी का काढ़ा भी वजन घटाने में मददगार साबित होता है। अलसी का काढ़ा बनाने के लिए एक भागोने में एक ग्लास पानी गर्म करें और उसमें एक चमच अलसी का पाउडर डाल कर थोड़ी देर उबालें। अब इसको एक ग्लास में छान लें और उसमें नींबू का रस डालकर इसका इस्तेमाल करें। अलसी का पानी भूख को शांत करता है और शरीर में जमी अतिरिक्त चर्बी को पिघलाने का काम करता है।