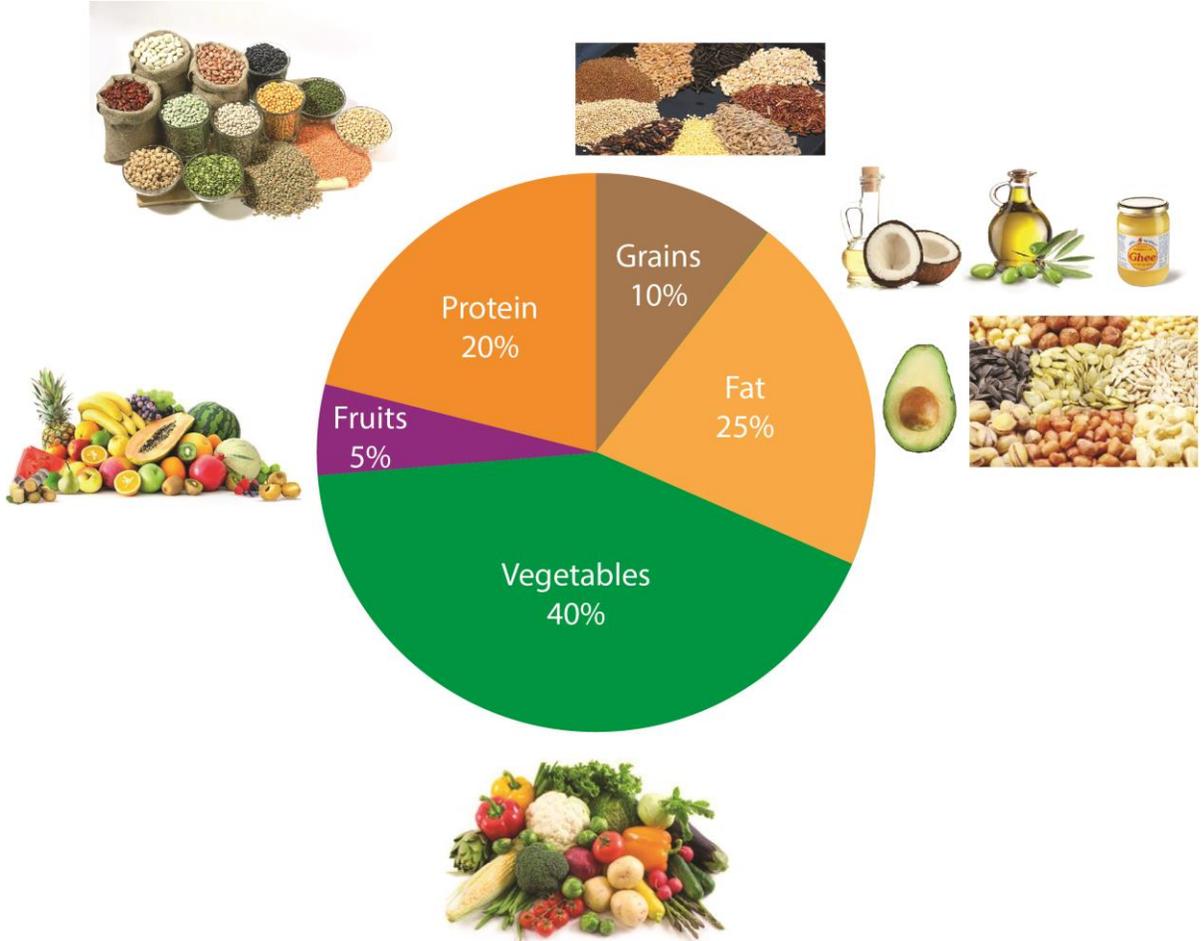


# पौष्टिक आहार और संतुलित दिनचर्या से मोटापे और मधुमेह का निवारण

## पौष्टिक आहार थाली

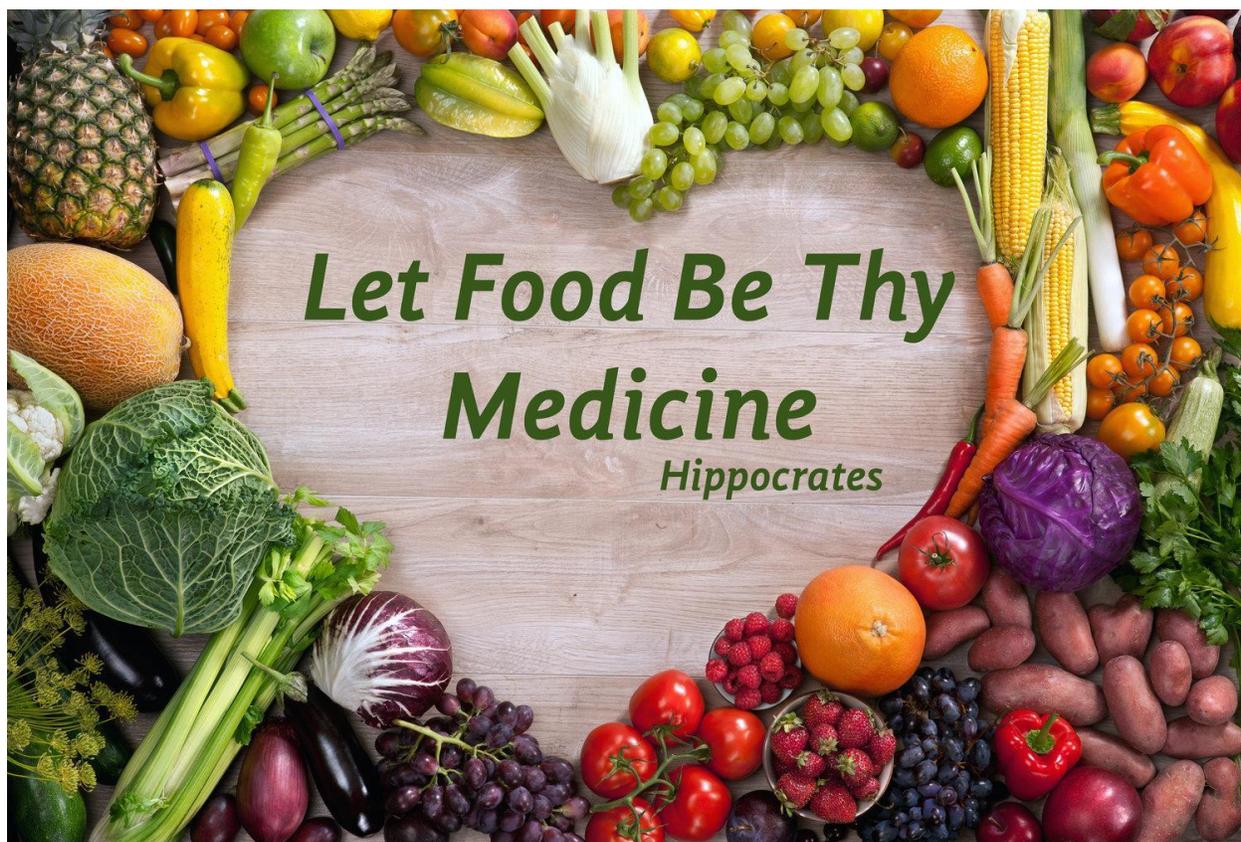


राधा सुखानी (एम.डी) शिकागो, अमेरिका द्वारा लिखित आरोग्य पुस्तिका



## मोटापे और मधुमेह के निवारण के लिए स्वस्थ, शक्तिशाली, पौष्टिक आहार और संतुलित जीवन शैली

पश्चिमी चिकित्साके पिता हिप्पोक्रेटिस(400 BC) ने कहा:



- खाना आपकी दवा बनने दो या दवा ही आपका खाना हो।
- 'चलना' आदमी की सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा है।

### मोटापा और मधुमेह की आधुनिक महामारी क्यों?

पिछली शताब्दी के औद्योगिक पुनरुत्थान में मनुष्य को काफी संघर्ष करना पडा है। साथ साथ, उनके भोजन और जीवनशैली में भी एक भीषण/कठोर परिवर्तन हुआ। भोजन तेजी से अप्राकृतिक और कृत्रिम, चीनी से समृद्ध, पशु उत्पादों से संतृप्त वसा-मांस और डेयरी (दूध, चीज़ और पनीर), नमक, रसायन और संरक्षक (प्रिज़रवेटिव)

से भरपूर हो रहा है। प्राकृतिक शाकाहारी आहारमें, जो पोषक तत्व होते हैं अप्राकृतिक आहार में उनकी कमी होती है। इसके साथ जीवनशैली निष्क्रिय या असंतुलित हो गई है। शारीरिक रूप से निष्क्रिय आधुनिक मानव, इस ब्रह्मांड में एकमात्र ही ऐसा प्राणी है जो कितना और कब खाना है, कब सोना और कितना सोना है उसका ज्ञान खो चुका है। आधुनिक आदमी लगातार भोजन का उपभोग कर रहा है जो उसके पाचन तंत्र और शरीर की कोशिकाओं (cells) को अधिक समय तक काम करने के लिए प्रेरित करता है। उसे आराम करने, मरम्मत करने और फिर से जीवित करने के लिए कोई समय नहीं छोड़ता है। जीवन शैली और खाद्य खपत के इस असंतुलन से मानव मोटापे और उसकी संबंधित जटिल महामारियों से ग्रसित हो गया है - जैसेकी मधुमेह, हृदय रोग, उच्च/ उग्र रक्तचाप, कैंसर इत्यादि।

हाल के मेडिकल संशोधनों के अनुसार, शरीर के प्राकृतिक ताल में संतुलन की घड़ी है। 24 घंटे के दिन - रात चक्र की केंद्रीय सर्कैडियन घड़ी है ('सर्का' का अर्थ है दौर और 'डियन' का अर्थ है दिन), मोटापा और संबंधित बीमारियों को दूर करने में और स्वस्थ रहने के लिए इस सर्कैडियन घड़ी का महत्वपूर्ण योगदान है। एक समग्र, सक्रिय संतुलित जीवनशैली, सामान्य उपवास / भोजन चक्र और नींद / जागने चक्र पर ध्यान देने के साथ प्राकृतिक 24 घंटे सर्कैडियन घड़ी के अनुरूप रहती है। संतुलित जीवन शरीर को पोषित और शसक्त करता है एवम् रोग और विकलांगपन को समाप्त करता है। शरीर, मन और आत्मा अविभाज्य हैं, इसलिए समग्र स्वास्थ्य के लिए एक स्वस्थ शरीर होना चाहिए, एक शांतिपूर्ण आशावादी मन (अच्छी नींद को पूरा करने के लिए चिंताओं और भय से मुक्त होना) और एक प्रसन्न, आनंदमय आत्मा होनी चाहिए।

संपुर्ण स्वास्थ्य



## Health - Hal (Whole)

**संतुलित जीवन शैली:** - हमारे केंद्रीय सर्केडियन मस्तिष्क की घड़ी 24 घंटे प्रकाश और अंधेरे के संकेतों पर काम करती है। इस मस्तिष्क घड़ी का संतुलन हमारे स्वास्थ्य और जीवन शक्ति के लिए महत्वपूर्ण है। मस्तिष्क घड़ी के संतुलन को सामान्य बनाए रखने के लिए, मनुष्यों को सामान्य उपवास / भोजन चक्र और नींद

/ जागने के चक्र को संतुलित बनाए रखना पड़ता है। शरीर को आराम, मरम्मत और पुनर्जीवित करने के लिए समय देना पड़ता है।

पिछले 10 वर्षों में वर्तमान वैज्ञानिक शोध से पता चला है कि सर्कडियन लय का व्यवधान तब होता है जब:

1. छोटे (शॉर्ट) उपवास और लंबे भोजन चक्र (बारबार कई घंटों एवम देर रात तक खाना है।
2. लंबे समय तक जागने और कम सोने का चक्र (देर रात तक जागना व छोटी नींद) है।

इन दोनों चक्रों के असंतुलन से शरीर में हार्मोनल असंतुलन होता है, जो मोटापे और उसके संबंधित सभी बीमारियां जैसे की मधुमेह, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, कैंसर, स्ट्रोक और गठिया इत्यादि की जड़ है।

यदि हमारा वजन शरीर के आदर्श वजन से बढ़ता है तो मधुमेह का खतरा आनुपातिक रूप से बढ़ता है। मधुमेह का पारिवारिक इतिहास है और आप शरीर के आदर्श वजन पर 10-15 किलो वजन बढ़ाते हैं, तो आपने मधुमेह के अपने खतरे को दुगना कर दिया है। यदि आपका वजन 10-15 किलो और बढ़ता है, तो आपने मधुमेह का खतरा तिगुना कर दिया है। एशियाई जनसंख्या में मधुमेह का खतरा इसलिये अधिक है क्योंकि आनुवंशिक रूप से उनको कम मांसपेशी होती है। ये मांसपेशियां ही, हमारे शरीरके उपयोग में ली गई लगभग 80% शर्करा का उपयोग करती हैं। मांसपेशियों के द्रव्यमान को सामान्य रखने, मोटापे और मधुमेह से निवारण के लिए हमें शारीरिक रूप से सक्रिय कार्य करते रहेना है। कसरत या व्यायाम करने का अभ्यास भी महत्वपूर्ण है।

मधुमेह सब बीमारियों की जननी है। यह छोटी रक्त वाहिकाओं में रुकावट कर शरीर के अंगो को धीरे धीरे नष्ट कर देता है।

## मोटापा => मधुमेह



पिछले 40-50 वर्षों में, हमने माना है कि मोटापा कैलोरी असंतुलनका परिणाम है। ऐसा तब होता है जब हम अधिक कैलोरी जमा करते हैं और कम कैलोरी खर्च करते हैं। (Eating more & moving less) यह ऊर्जा (कैलोरी) सिद्धांत अब गलत माना गया है। इसका एक मजबूत सबूत यह है कि पिछले 40 वर्षों में, आहार और व्यायाम की योजनाएं, मोटापे और मधुमेह को कम करने में विफल रही हैं।

हाल ही में मेडिकल अनुसंधान ने अब दिखाया है कि मोटापा हार्मोनल असंतुलन का परिणाम है। यह इसलिये क्योंकि हम 40-50 साल पहले की तुलना में कम सोते हैं और भोजन दिन में कईबार खाते रहेते है। इससे और भी बुरा है कि हम खराब गुणवत्ता वाले कृत्रिम खाद्य पदार्थ, मैदा और अधिक चीनी खा रहे है। साथ में अस्वास्थ्यकर तेल, मीट और पशु वसा संतृप्त डेयरी उत्पादनें (दूध आधारित मिठाई, चीज़ और पनीर) और शरीर की जरूरतों से ज्यादा नमक खा रहे है।

हम उन खाद्य पदार्थों को खा रहे हैं जो आवश्यक पोषक तत्वों में हीन हैं। ये पोषक तत्व केवल ताजा सब्जियों, फल, नट और बीज में मौजूद होते हैं। ये पोषक तत्व हमारी कोषिकाओं के स्वास्थ्य और ऊर्जा चयापचय के लिए महत्वपूर्ण हैं। यदि आपको ऊर्जा / जीवन शक्ति की कमी महसूस हो रही है तो सबसे अधिक संभावना है कि आप पर्याप्त ताजा सब्जियां और फल नहीं खा रहे हैं। ये ताजा जीवित खाद्य पदार्थ मुख्य पोषक तत्व, विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट (सफाई एजेंट) का मुख्य स्रोत हैं; जो हमारे शरीर के अरबों कोशिकाओं को स्वास्थ्य रखने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

## मानव समृद्धि का अभिशाप।

### The Curse of Human Affluence

- Immobility
- Poor nutrition

*Highly refined calories dense food*

*Animal protein*



- गतिहीनता
- खराब पोषण
- बेहद परिष्कृत(रिफाईंड) कैलोरी घना (प्रचुर) भोजन

हार्मोन जो मोटापे के कारण असंतुलन में आते हैं वे हैं:

1. इंसुलिन: - यह एक हार्मोन है जो शरीर को उर्जा बनाने के लिए ग्लूकोज़ (चीनी) का उपयोग करने में सहायता करता है। यह अतिरिक्त चीनी को शरीर में वसा/ चरबी में परिवर्तित करता है जो बाद के उपयोग के लिए ऊर्जा स्रोत के रूप में संग्रहीत किया जाता है। जब चीनी की खपत बढ़ती है तब इंसुलिन हार्मोन का निर्वहन बढ़ जाता है। इस अतिरिक्त इंसुलिन का एक और महत्वपूर्ण कारण दिन के 12-14 घंटों में हर 2-3 घंटे बाद भोजन करते रहेना या/ भोजनको देर रात तक

खाते

रहना

है।

शरीर में अधिक मात्रामें इंसुलिन हो जाने से इंसुलिन प्रतिरोध की ओर जाती है। इसका तात्पर्य यह है कि शरीर के प्राकृतिक इंसुलिन ने सामान्य रूप से ग्लूकोज का उपयोग करने की क्षमता खो दी है। इंसुलिन प्रतिरोध उग्र रक्तचाप, मेटाकोबॉलिक सिंड्रोम, मधुमेह, हृदय रोग और पीसीओडी (युवा महिलाओं में पॉलीसिस्टिक डिम्बग्रंथि रोग) जैसी बीमारियों का कारण बनता है।

शरीर में अतिरिक्त इंसुलिन, वसा (फैट) हार्मोन भंडारके रूप में भी काम करती है। इससे फैटी लीवर (यकृत में वसा) और तौंद निकल आती है। रक्त में अधिक कोलेस्ट्रॉल और खराब वसा (उच्च ट्राइग्लिसराइड्स और एलडीएल-कोलेस्ट्रॉल) होगा जिससे अधिक इंसुलिन प्रतिरोध की संभावना है। इन सभी असामान्यताओं में हृदय रोग और मधुमेह का खतरा बढ़ जाता है।

**2. कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन):** - भावनात्मक तनाव और गहरी नींद की कमी होने पर इस हार्मोन का बड़ी मात्रा में स्राव हो जाता है। अधिक कोर्टिसोल रक्त शर्करा बढ़ाता है, मांसपेशियों और हड्डियों (ऑस्टियोपोरोसिस) को कमजोर करता है, मोटापे और मधुमेह का कारण बनता है।

**3. मेलैटोनिन (नींद लानेवाला हार्मोन):** - मेलैटोनिन हार्मोन गहरी नींद द्वारा कायाकल्प, के लिए महत्वपूर्ण है। सूरज की रोशनी या प्राकृतिक प्रकाश के संपर्क में सुबह में मस्तिष्क में इसका स्राव होता है। मेलैटोनिन को मस्तिष्क के एक विशेष क्षेत्र में रखा जाता है जिसे पीनियल (Pineal) ग्रंथि कहा जाता है। स्वस्थ नींद बनाए रखने के लिए इस हार्मोन को रात में जारी किया जाता है।

प्राकृतिक सुबह की रोशनी या सूरज की रोशनी के संपर्क में कमी होने पर मेलैटोनिन स्राव प्रभावित होता है।

अगर ब्लू लाइट जैसे कंप्यूटर, मोबाइल फोन और टेलीविजन स्क्रीन से बहुत संपर्क होता है, तो रात में मेलैटोनिन की रिहाई अवरुद्ध होती है। समय पर पुनर्जीवित नींद की कमी, स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल की रिहाई का कारण बनती है। चिकित्सा साहित्य के कई अध्ययनों से पता चला है कि प्रतिदिन 1-2 घंटे तक नींद की लगातार कमी 10-15 किलो वजन बढ़ी देती है।

**लोक कल्याण, जीवन शक्ति और मोटापे व मधुमेह के निवारण के लिए प्राकृतिक समाधान: -**

अधिकांश वजन और कमर के घेराव कम करने के सरल सूत्र जैसे कम खाना या व्यायामके अभ्यासवाली योजनाएं दीर्घकालिक वजन घटाने में विफल रही हैं। ऐसी अविश्वसनीय योजनाएं कुछ महीनों में वजन कम करने में मदद करती हैं, लेकिन इन योजनाओं को बंद करने के बाद खोया गया वजन पुनः (अक्सर पहले से अधिक) हो जाता है।

मोटापे और इसकी संबंधित बीमारियों (मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, कैंसर इत्यादि) की निवारण और उपचार के लिए इंसुलिन, कोर्टिसोल और मेलैटोनिन हार्मोन को संतुलित करने की आवश्यकता है। इन हार्मोनो को संतुलित करने के लिए दो प्राकृतिक समाधान जरूरी हैं:

1. समग्र भोजन/ खाना (पौस्टिक आहार) ।
2. संतुलित जीवनशैली (संतुलित दिनचर्या)

'संतुलित जीवनशैली का अर्थ प्राकृतिक 24 घंटे सर्कडियन चक्र के अनुरूप उपवास / भोजन और नींद / जागने के चक्रों का प्रबंधन करना है।'

स्वस्थ शरीर का वजन Kgs. में:

\* पुरुष = सेंटीमीटर में ऊंचाई - 100 cm ।

\* महिला = सेंटीमीटर में ऊंचाई - 105 cm ।

स्वस्थ कमर माप:

\* स्वस्थ आदर्श कमर = सेंटीमीटर में ऊंचाई का आधा - (Minus) 5 सेंटीमीटर पुरुष और महिलाओं दोनों के लिए ।

या

\* इंच में ऊंचाई का आधा - (Minus) 2 इंच पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए।

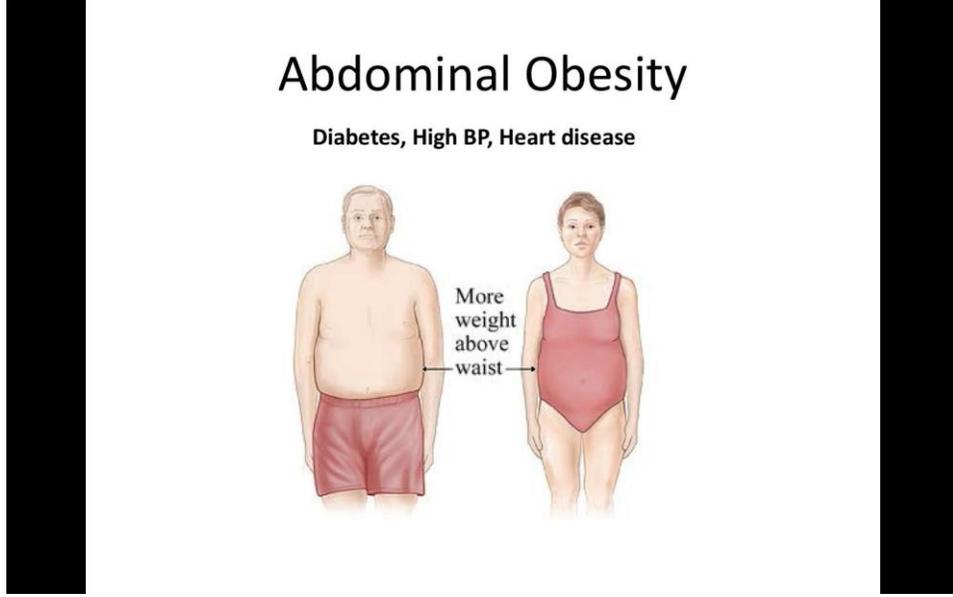
**पेटके सबसे संकीर्ण या न्यूनतम बिंदुपर कमर मापें।**

**Measure Waist At Narrowest Point**



पेटका मोटापा।

मधुमेह, उच्च बीपी, हृदय रोग।



कमर के ऊपर अधिक वजन।

शरीर के आदर्श वजन और पतली कमर को बनाए रखने के लिए उपवास / भोजन चक्र संतुलन।

1. यदि आपका वजन और कमर सामान्य है, तो आपका पिछली शाम के भोजन और अगली सुबह के नाश्ते का उपवास चक्र 12 घंटे का होना चाहिए। लंबे समय तक उपवास करने वाला चक्र पूर्ववर्ती शरीर को अपनी संग्रहित वसा ऊर्जा का उपयोग करने के लिए विवश करता है, इस प्रकार अनचाहे वसा (चरबी) को जमा होनेसे रोकता है।

2. यदि आप का वजन अधिक हैं और आदर्श स्तर पर वजन और कमर के घेरे को कम करने की आवश्यकता है, तो रात के खाने और नाश्ते के बीच उपवास चक्र 14

घंटे या उससे अधिक होना चाहिए। रात में लंबे समय तक उपवास चक्र, शरीर की संग्रहीत वसा ऊर्जा का अधिक उपयोग करने के लिए मजबूर करता है जिससे शरीर को अवांछित वसा से छुटकारा मिल जाता है। अच्छी खबर यह है कि वजन कम करने के लिए भोजन के समय खाने वाले भोजन की मात्रा कम करने की आवश्यकता नहीं होती है। दूसरी तरफ सभी आहार योजनाएं, भोजन की मात्रा को कम करने की मांग करते हैं, जिससे प्रत्येक भोजन के बाद आहारकर्ता असंतुष्ट हो जाता है। इससे भी बेहतर खबर यह है कि नाश्ते के समय भूख सबसे कम लगती है। इसलिए, कोई खाना खाए बिना नाश्ते के समय में देरी कर सकते हैं। इस संबंध में आम अभिव्यक्ति 'नाश्ता राजा (किंग) की तरह खाना चाहिए' वैज्ञानिक रूप से गलत है।

प्राकृतिक नियम अनुसार, नाश्ते के समय शरीर में, दिन की पूरी खाद्य कैलोरी का केवल 20% उपभोग करने की क्षमता रहेती है। प्रातःकाल में भोजन की कम आवश्यकता का कारण यह है कि प्रातःकाल में हमारे शरीर की प्राकृतिक मशीनें पूर्णरूप से चल रही होती हैं। इससे, भूख की इतनी लालसा प्रातःकाल में नहीं होती है, जितनी दोपहर और रात के समय में रहती है। अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो आपको प्राकृतिक नियमों की सहायता लेनी चाहिए जैसे कि देरसे नाश्ता करना। (उपवास चक्र को लंबा करना)

3. यदि आप 60 साल से अधिक (इस आयु में शरीर की चयापचय और भोजन की आवश्यकता कम हो जाती है) ।, अगर आप अधिक वजन और बड़ी कमर वाले हैं, तो आपको दिन में केवल दो प्रमुख भोजन ही करने चाहिए। नाश्ते और दोपहर के भोजन को मिलाकर एक ब्रंच के रूप में भोजन कीजिये। सुबह के समय खाने की इच्छाओं को रोकने के लिए कैलोरी मुक्त पेय- ज्यूस (इस पुस्तक के अंत में व्यंजन देखें) । का उपभोग करें ।

4. यदि आपकी आयु 60 वर्ष से कम है और आपका वज़न और कमर सामान्य है, तो आप नाश्ता, दोपहर और रात का भोजन कर सकते हैं।

5. नाश्ते और दोपहर के भोजन में कम से कम 4-5 घंटे का अंतर होना चाहिए, और दोपहर व के रात के भोजन में 6-7 घंटे का अंतर रखना चाहिए।

6. यदि आप को दोपहर और रात के भोजन के 6-7 घंटे के अंतराल में भूख लगती है, तो आप एक छोटा सा नाश्ता कर सकते हैं। इस नाश्ते में उबला हुआ मूँग, ब्राउन और सफेद चाना (छोले), काले टीकोंवाले मटर, हरी मटर के साथ शकरकंद (जो आलू की तुलना में कम ग्लाइसेमिक है) चटनी और मसाले मिलाकर खा सकते हैं। फल, नट्स और बीजों को मिलाकर भी रसदार चाट का सेवन कर सकते हैं। अधिमानतः, संध्या (शाम) में 5 बजे बाद फल न खाएं (फल अनुभाग पृष्ठ 18 में उल्लिखित कारण देखें)।

7. नमकीन, वसा(चरबीयुक्त), चीनी और संरक्षक (प्रिज़रवेटीव्ज़) से समृद्ध स्नैक्स (नाश्ते) या मिठाई का उपभोग न करें। बिस्कुट और डबलरोटी (ब्रैड या पाव) सैंडविच जैसे किसी भी प्रकार के परिष्कृत (रिफाइंड) अनाज विकल्पों से भी बचें। विशेष रूप से शैल्फ ब्रेड चीनी, चरबी(वसा) और संरक्षक (प्रिज़रवेटीव्ज़) से समृद्ध होते हैं। संरक्षक (प्रिज़रवेटीव्हस) के बिना, स्टोर शेल्फ पर ब्रेड दो दिनों से ज्यादा टिक नहीं सकती। हमारी भारतीय सांस्कृतिक परंपरा में, 25 साल पहले डबलरोटी (ब्रैड या पांव) कभी मुख्य भोजन नहीं थी। पर, पौष्टिक चपाती और ताजा पीसे हुए गेहूं के आटे से बने अलग अलग व्यंजन थे।

स्वस्थ खाने का नियम "अपनी सांस्कृतिक परंपरा में ही खाना" है। तात्पर्य यह है कि, अपने दादा दादी 40-50 साल पहले जैसे खाते थे वैसे खाओ। हमारे दादा दादी

शायद ही कभी मोटापा या टाइप 2 मधुमेह से ग्रसित थे। हमारे भोजन और जीवन शैली में एक कठोर परिवर्तन के कारण आजकल ये व्याधियां महामारी बन गई हैं।

उपरोक्त उपवास / भोजन का चक्र संतुलन दो भोजनों के बीच इंसुलिन हार्मोन के स्तर को बनाए रखता है। इंसुलिन का स्तर 24 घंटों के दिन चक्र में कई घंटों तक कम रखना है। इससे इंसुलिन प्रतिरोध और वसा संकरण रुकता है, जिससे मधुमेह, हृदय रोग, चयापचय सिंड्रोम और पी.सी.ओ.डी जैसे रोग होते हैं।

### **चयापचय सिंड्रोम (मेटाबोलिक सिंड्रोम)**

मेटाबोलिक सिंड्रोम बड़े शहर के निवासियों में एक महामारी बन गया है। यह उच्च इंसुलिन के स्तर के कारण होता है, जिससे शरीर में इंसुलिन प्रतिरोध होता है। इसके अलावा अप्राकृतिक अस्वस्थ खाने से, रात में देर से खानेसे, परिष्कृत आटेसे बनी वस्तुओं के सेवन से (पास्ता, पिजा, पांवरोटी, बिस्कुट, ब्रेड) और शर्करा समृद्ध पेय पीनेसे होता है।

चयापचय सिंड्रोम के लक्षण हैं: जब पेट पे मोटापा (घड़े जैसा पेट) या आगे फैलती हुई कमरपट्टी, उच्च उपवासी रक्त शर्करा, उच्च रक्तचाप, उच्च ट्राइग्लिसराइड और अच्छे एचडीएल कोलेस्ट्रॉल (HDL cholesterol) का निम्न स्तर हो। चयापचय/मेटाबोलिक सिंड्रोमसे मधुमेह और हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है।

### **युवा महिलाओं / युवतीओं में पी.सी.ओ.डी क्या है ?**

यह युवा लड़कियों में एक ऐसी स्थिती है जो उच्च इंसुलिन के स्तर और इंसुलिन प्रतिरोध के कारण होती है। पीसीओडी भी चयापचय सिंड्रोम की तरह दोषपूर्ण खाने की आदत के कारण होती है। यह पेट का मोटापा या फैली हुई मोटी भारी कमरपट्टी और हार्मोनल असंतुलन से, नर हार्मोन (एंड्रोजन) अधिक और मादा हार्मोन कम होने

के कारण होती है। इस से मासिक धर्म चक्र अनियमित हो जाता है और कई बार बंद भी हो जाता है। अंडाशय अंडे पैदा करने में विफल रहने के कारण बांझपन आ जाता है।

अवांछित चेहरे पर बाल नर हार्मोन अधिकता से हो जाते हैं। टाइप 2 मधुमेह की शुरुआत के साथसाथ उच्च रक्त शर्करा और उग्र रक्तचाप भी हो सकता है।

**एक संतुलित जीवनशैली के लिए, अपना दिन ध्यान, प्राणायाम, योगाभ्यास और 15-20 मिनट व्यायाम अभ्यास के साथ प्रारम्भ करें।**

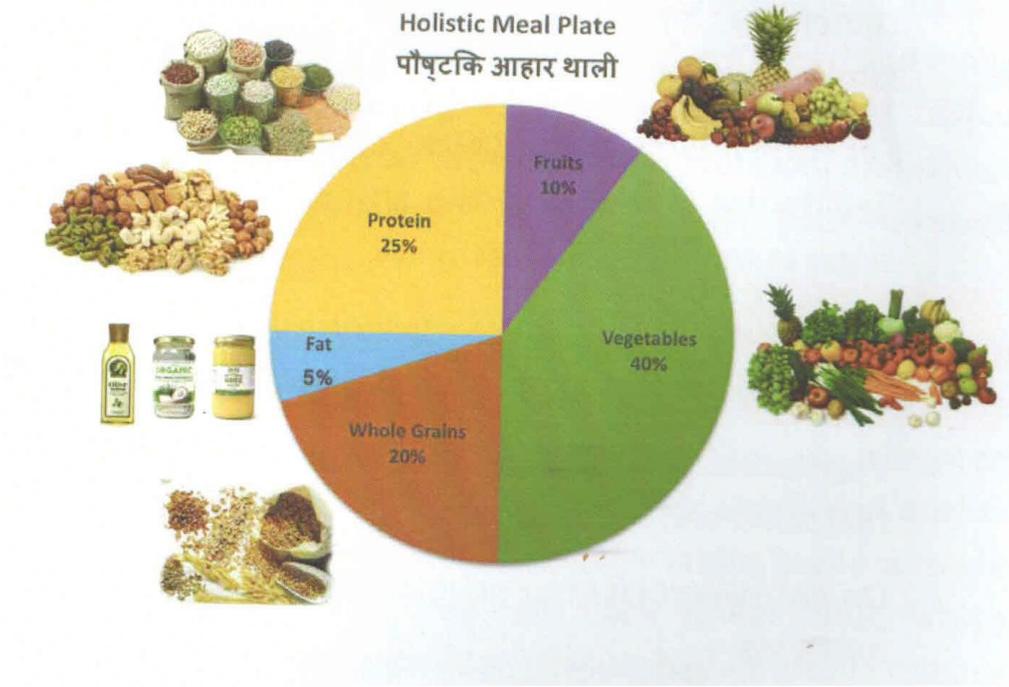
सबसे पहले, प्रातःकाल अपने मन, शरीर और आत्मा को सक्रिय करने के लिए ध्यान, प्राणायाम, योग और व्यायाम के नियमित अभ्यास के लिए अपना एक घंटेका प्रावधान रखें (18 मिनट के व्यायाम अभ्यास पर विवरण इस पुस्तिका के अंत में पृष्ठ 40 पर उल्लिखित है)।

**"ध्यान रखें कि प्रातःकाल में एक बार जब आप अपने शरीर, दिमाग और आत्मा को पोषित करने के लिए समर्पित होते हैं, तो कल्याण, जीवन शक्ति और दीर्घायु बनाए रखने में बड़े लाभांश का भुगतान मिल जाता है - इसका अर्थ यह है कि बीमारी और अक्षमता/ कमजोरी से मुक्त स्वस्थ जीवन प्राप्ति है।"**

- \* संयम में एरोबिक
- \* जीवन की गतिशीलता रास्ता.
  - Aerobic in moderation
  - Mobility way of life



## BALANCED HOLISTIC MEAL (SANTULIT PAUSHTIK AAHAR)



**फल:** दैनिक 1-2 कप। (मधुमेह ग्रसित केवल 1 कप)।

शाम के 5 बजे बाद और रात के खाने के बाद कोई फल सेवन नहीं करें। फल में फ्रुक्टोज चीनी होती है जो अन्य खाद्य पदार्थों जैसे अनाज, डेयरी मिठाई उत्पादों और, सब्जियों में पाए जानी वाली ग्लूकोज चीनी से अलग होती है। ग्लूकोज चीनी को हार्मोन इंसुलिन द्वारा प्रबंधित किया जाता है। परंतु फ्रुक्टोज चीनी, शरीर अलग रितीसे प्रबंधित करता है। फ्रुक्टोज पाचन तंत्र में अवशोषित होकर यकृत में ले जाया जाता है, जहां पर इसे फैटी एसिड में परिवर्तित किया जाता है। ये फैटी एसिड्स शारीरिक गतिविधि / श्रम द्वारा उपयोग की जाना चाहिए। निष्क्रियता के कारण ये फैटी एसिड्स उपयोग में न लाए जाने के कारण यकृत/ लिवर में जमा हो जाती है जिसे फैटी लिवर कहते हैं। यह फैटी लिवर इंसुलिन प्रतिरोधक है। एक साधारण

नियम याद रखें कि "यदि आप फल खाते हैं तो तुरंत न सोएं, परंतु 2-3 घंटे तक सक्रिय ओर गतिशील रहें"।

~ फलों के साथ प्रोटीन और स्वस्थ वसा (चरबी) युक्त ड्रायफ्रुट खाने से, फ्रुक्टोज का अवशोषण धीरे होता है।

~ अलग अलग फलों का मिश्रण खाएं जिससे अधिकतम पौष्टिक लाभ होता है, क्योंकि हर एक फल में अपने विशेष पोषक तत्व होता है।

□ **सब्जियां:** प्रति दिन 4-5 कप, कच्चे सलाद के रूप में और कुछ पकी हुई सब्जियों से उपयोग करें।

~ अपनी सब्जियों को ज्यादा न पकाएं क्योंकि यह सब्जियों के पोषक तत्वों को नष्ट कर देती है।

~ अधिकतम लाभ के लिए भिन्नभिन्न प्रकारकी सब्जियां खाएं।

**अनाज:** विशेष रूप से मोटा पीसा हुआ अनाज/ धान खाएं, जैसे की मल्टीग्रेन चपाती - रागी, जौ, बाजरा, किनवा (प्रोटीन समृद्ध), जवार (ज्वार), ओट्स (जई) आदि आदि।

~ गेहूं की खपत को कम करें और केवल गाढा मोटा पीसा हुआ आटा प्रयोग करें। परिष्कृत(बारिक पीसा हुआ) आटा (मैदा) जो दुकानों पर बिकता है उसका प्रयोग न करें। क्योंकि इसमें फाइबर कम और ग्लूटिन में अधिक होती है जो शरीर के लिए हानिकारक है। यह आटा रक्त शर्करा को तेजी से बढ़ाता है और असामान्य रूप से इंसुलिन हारमोन के स्तर को ऊंचा करता है। खासकर यह आटा चीनी और वसा/ चरबी समृद्ध पदार्थों (केक, पेस्ट्री, बिस्कुट इत्यादि) के रूप में प्रयोग किया जाता है। तब रक्त शर्करा और इंसुलिन हारमोन और बढ़ जाते हैं। व्यापारिक पीसी हुई गेहूं की रोटी मशीन में पीसे हुए आटे से बनाई जाती है, जिसमें भूसी (गेहूं की त्वचा)

और गेहूं की जर्म (विटामिन बी 12 के समृद्ध) शेल्व लाईफ बढ़ाने के लिए निकाल दी जाती है।

~ सफेद रोटी और शेल्व ब्रेड में पोटेशियम ब्रोमाइड जैसे रसायन संरक्षक (प्रिझरवेटीव्ज़) डाले जाते हैं जो हाइपो थाइरोडिज्म का कारण बन सकते हैं। अमेरिका में एक अभिव्यक्ति है "**जितनी ज्यादा सफेद ब्रेड उतनी जल्दी आप की मौत**"। ऐसा इसलिए है क्योंकि सफेद ब्रेड में कम फाइबर के कारण ग्लूकोज़ का अवशोषण तेजी से बढ़ता है और अधिक इंसुलिन हारमोन की रिहाई से इंसुलिन प्रतिरोध भी बढ़ जाता है। व्यावसायिक सफेद रोटी में कम फाइबर के साथ साथ रंग या कारमेलाईड्ड चीनी आटे को भूरा रंग देने के लिए डाली जाती है।

यदि आपको ब्रेड पसंद है तो मल्टीग्रेन ब्रेड और संरक्षक मुक्त, छोटी मात्रा में खाएं। दिन में एक से दो स्लाइस जैतून(ओलिव) के तेल या मक्खन या बादाम के मक्खन या मूंगफली के मक्खनके साथ खाएं। इससे ग्लूकोज़ का अवशोषण पाचन तंत्र में धीरे और कम होगा। ब्रेड और चपाती पर मक्खन या घी लगाने से और लाभ यह है कि वह पेट को भर देता है और भूख में देरी लाता है जो समग्र खाद्य खपत को कम करता है।

~ रवा सूजी एक बारिक पीसा हुआ आटा है इसलिये उपमा बनाने में मोटे पीसे हुए आटे का उपयोग करें।

नाश्ते में दलिया / लापसी के लिए मोटे दले हुए / टूटे गेहूं (दलिया) का उपयोग करें। दलिये को स्वादिष्ट करने के लिए सब्जियां या दालें डालें। मीठे दलिये (लापसी) के लिए चीनी की बजाय भूरे रंग का गुड़ (आयरन का अच्छा स्रोत) अन्यथा कटे हुए केले या अन्य मीठे फल का उपयोग करें।

बक्सेदार नाश्ते (पैकेटेड) अनाज, उनके निर्माता द्वारा किए गए दावे जैसा स्वस्थ नाश्ता विकल्प नहीं हैं। बाजरी बक्स में बंद नाश्ते जैसे सूखे अनाज या चिप्स को स्वादिष्ट बनाने के लिए उसमें चीनी, नमक और वसा (चरबी) डाली जाती है। ये नाश्ते न तो पौष्टिक हैं और साथ में हानिकारक भी हैं। इन की तुलना स्वस्थ ताजे खाद्य पदार्थों से बने हुए नाश्ते से नहीं की जा सकती है जो कि हमारे पूर्वज 40-50 वर्ष पहले खाते थे।



**बीज और नट्स (बादाम, अखरोट इत्यादि) - एक मुट्ठीभर नट्स और 1-2 चम्मच बीज प्रतिदिन खाएं।**

□ विभिन्न प्रकार के नट्स और बीज जैसे मूंगफली, बादाम, अखरोट, काजू, पिस्ता, सूरजमुखी बीज, चिया बीज, तिल बीज, खरबूजे के बीज इत्यादि का प्रयोग करें। दिन में एक मुट्ठी भर नट्स और 1-2 चम्मच बीज अवश्य खाएं। तिल के बीज कैल्शियम समृद्ध हैं जो आपकी हड्डियों लिए अच्छे हैं। ये बीज और नट्स ओमेगा 3 तेल के अच्छे स्रोत हैं जो हृदय के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है और पेट को लंबे समय तक भर कर भूख को नियंत्रित करते हैं। बीज और नट्स (एक मुट्ठी नट्स और 1-2 चम्मच बीज) अधिक मात्रा में न खाएं **क्योंकि वे कैलोरी में भी समृद्ध हैं।**

~ स्वस्थ तेल और घी (अच्छी वसा/चरबी) - तेल (4 - 5 छोटे चम्मच) और घी (2-3 चम्मच) खाएं जो पेट को भर कर भूख कम कर शरीर को लंबे समय तक ज्यादा खानेसे रोकते हैं।

**नोट:** सिद्धांत है कि वसा (चरबी) को आहार में कम प्रयोग करें क्योंकि इससे कोलेस्ट्रॉल बढ़ाता है जो हृदय रोग का खतरा बढ़ाता है।

यह सिद्धांत अब पूरी तरह से खारिज कर दिया गया है और अब चिकित्सा विज्ञान द्वारा समर्थित नहीं है। सावधान रहें, कि सामान्य रूप से सभी वसा खराब नहीं हैं; केवल अस्वास्थ्यकर ट्रांसफैट जैसे की हाइड्रोजनीकृत तेल, पाम तेल, तला हुआ भोजन और ठोस वनस्पति घी वसा-मार्जरीन हानीकारक है। जब मोटापे, मधुमेह, हृदय रोग के खतरे की बात आती है, तो बड़े अपराधी चीनी और ट्रांसफैट होते हैं।

**एक ध्यान देने योग्य बात:** चीनी की खपत कम करने से, आपके कोलेस्ट्रॉल का स्तर 3 महीने के भीतर सामान्य सीमा तक नीचे आ जाएगा जो आपके डॉक्टर / हृदय रोग विशेषज्ञ को आश्चर्यचकित कर देगा।

□ प्रतिदिन 2-3 चम्मच घी खाएं। जैतून (ओलिव) का तेल (तलने के लिए नहीं) कोकोनट(नारियल) तेल, सरसों का तेल, तिल का तेल, चावल की भूसी का तेल और सूरजमुखी तेल स्वस्थ तेल है। ध्यान रखें कि भारत में बाज़ार में बेचे जाने वाला जैतून तेल अधिकांश शुद्ध नहीं है क्योंकि इसे खराब गुणवत्ता वाले वनस्पति तेलों के साथ मिलाया जाता है।

□ गहरी तलने को कम करें क्योंकि तेज़ गर्मी स्वस्थ तेलों को अस्वास्थ्यकर ट्रांसफैट में परिवर्तित करती है। बाज़ार में बिकता तला हुआ नाश्ता (चिवाड़ा, आलू और मकई

चिप्स इत्यादि) अस्वास्थ्यकर तेलों से बने होते हैं और ट्रांसफैट में समृद्ध होते हैं जो दिल के दौरे के लिए निमंत्रण हैं। ये खाद्य सूची में पहला आइटम है जो दिल/हार्ट सर्जन आपको हृदय बाईपास सर्जरी या एंजियोप्लास्टी के बाद खाने से रोकने के लिए कहेंगे।

□ **दालें और फलियां (सेम):** अधिकतम लाभ के लिए विभिन्न दालें खाएं।

सुनिश्चित करें कि एक सप्ताह की अवधि में सभी प्रकार की 6-8 दालें खाएं। सप्ताह में 2-3 बार सेम / फलियां खाएं जो कोलोन (गुदा) के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं और कोलोन कैंसर से रक्षा करते हैं।

□ **अंकुरित खाएं** - मूंग, मोठ (मटकी), भूरे और सफेद चने (छोले), मसूर और मेथी के बीज (दाने) खाएं। ये सब अंकुरित विटामिन बी 12 और प्रोटीन समृद्ध होते हैं। आयुर्वेदिक परंपरा में, अंकुरित खाद्य पदार्थको "जीवन का प्राण: स्रोत" कहा जाता है।

□ **दही / योगर्ट** - प्रतिदिन 1 कप तक खाएं। एशियाई लोगों के विशाल समुदाय में एंजाइम लैक्टोज की कमी होती है, जिससे दूध के लैक्टोज को पचाने में असमर्थता होती है। परंपरागत रूप से, दक्षिण पूर्व एशियाई देश (चीन, कोरिया, जापान) दूध और दूध उत्पाद पदार्थों का उपभोग नहीं करते हैं। अगर आपको दूध पीने या दूध आधारित मिठाई खाने से पेट की पूर्णता, भारीपन, सूजन और गैस महसूस हो रही है तो आप लैक्टोज असहिष्णु हैं। एशियाई लोगों के लिए सबसे अच्छा डेयरी विकल्प किण्वित दूध उत्पाद जैसे की दही, पतली छाछ और लस्सी हैं। इन किण्वित पदार्थों में लैक्टोज एंजाइम होता है, जो दूध के लैक्टोज को पचाने में

सुविधा प्रदान करता है।

➤ **पौष्टिक आहार के लिए महत्वपूर्ण युक्तियाँ:**

अगर प्रातःकाल नाश्ता देर से करे तो रात्रीका लंबा उपवास शरीर को ऊर्जा के लिए संग्रहित वसा (चरबी) का उपयोग करने पर मजबूर करता है। नाश्ता देर से करने पर इंसुलिन हार्मोन के स्तर में कमी आती है, जो शरीर में वसा संचय कम करने में सहायक होती है (विशेष रूप से पेट के आसपासकी वसा)।

1. गैर-शर्करा, कैलोरी मुक्त पेय जैसे नींबू और अदरक पानी, भारतीय मसाला चाय (चीनी बिना) के साथ दिन शुरू करें। दोनों हमारे पाचन तंत्र की सफाई (detox) को प्रभावित करती है। आप दिन के किसी भी समय नींबू और अदरक पानी पी सकते हैं। इस पुस्तिका के अंत में रेसीपी अनुभाग में मसालेदार भारतीय डिटॉक्स चाय और नींबू अदरक पानी की बनाने की विधि देखें।

2. फल या सब्जी के रस का उपभोग न करें, क्योंकि रसस (जूस), फलों और सब्जियों से सभी हृदय स्वस्थ आवश्यक फाइबर को हटा देता है। फलों के रस, फ्रुक्टोज चीनी से भरपूर है, जिनकी अधिक मात्रा फैटी यकृत का कारण बनती है। फलों को पूरी तरह अपने फाइबर के साथ खाएं। **"बच्चों, बुढ़े और बीमार जिन को फल चबाने के लिए ताकत या दांत नहीं है, रस उनके लिए पर छोड़ दें।"**

3. फाइबर प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका फल और सब्जियां खाना है। प्राकृतिक फाइबर पाचन तंत्र में काफी खाद्य अवशेष जोड़ता है, जो हमें पेट पूर्ण महसूस कराता है और कब्ज को रोकता है। फाइबर वसा के अवशोषण को कम करता है और पाचन तंत्र से चीनी के अवशोषण को धीमा कर देता है।

नए चिकित्सा अनुसंधान से पता चला है कि पाचन तंत्र में स्वस्थ कीटाणु (माइक्रोबायोम) के विकास के लिए आहार में फाइबर महत्वपूर्ण है। यह सूक्ष्मजीव पाचन तंत्र के स्वास्थ्य को बनाए रखता है, प्रतिरक्षा को बढ़ावा देता है और हमारे शरीर को पतला और सशक्तर रखता है।

हृदय स्वस्थ फाइबर का दावा करते हुए, कृत्रिम (synthetic) खाद्य पदार्थों पर लेबल द्वारा मूर्ख मत बनो। आपको प्राकृतिक फाइबर की आवश्यकता होती है, न कि फैक्ट्री उत्पादित, शुष्क desiccated (निर्जलीकृत) फाइबर निर्मित खाद्य पदार्थों से। ईसबगोल की भूसी कब्जी के लिए स्वस्थ फाइबर का एक और स्रोत है। इसमें प्राकृतिक फाइबर के कई अन्य फायदे हैं।

### सुबह का नाश्ता:

# आधा कप अंकुरित दालें- कच्चे या हल्के ढंग से उबले हुए।

# एक कप मिश्रित फल, कुछ मिश्रित नट्स के साथ।

# नाश्ते का भोजन विकल्प - अपनी सांस्कृतिक परंपरा का पालन करें:

सब्जियां और मूंगफली के साथ पके हुए पोहा का एक कप या सब्जियों और नट्स के साथ बारिक पीसे हुए गेहूं (बारिक दलिया) से बनी उपमा / पराठा / भाकरी (मोटी स्वादिष्ट चपाती / रोटी) दही / छाछ/ लस्सी के साथ।

उच्च प्रोटीन नाश्ते के विकल्पों के लिए, इस पुस्तिका के अंत में बादाम - चिया पौर्रिज और क्विनोवा (कोदरी) पुलाव / उपमा जैसे व्यंजनों को देखें।

\* अपनी सांस्कृतिक परंपरा में खाएं और फैक्ट्री उत्पादित अस्वस्थ व्यावसायिक (कोमर्सीयल) अनाज और कठिनता से पचनेवाले सोया बार न खाएं, इन सिंथेटिक नाश्तों और स्नैक्स में कोई पोषक तत्व नहीं होते और आपकी भूख एक घंटे या दो से अधिक समय तक रुक नहीं सकेगी।

\* ब्रेड, केक, मफिन, डोनट्स, वैफल्स, क्रोसेंट इत्यादि अन्य त्वरित फिक्स पश्चिमी नाश्ते बीमारी उत्पन्न करनेवाली सामग्री - चीनी, वसा/चरबी और परिष्कृत (रीफाईन्ड) गेहूं

के आटे से समृद्ध हैं। ये नाश्ते मोटापे के लिए खुला निमंत्रण हैं और साथ में पूरे दिन मीठी वस्तुएं खाने की तीव्र इच्छा बनी रहती हैं।

**दिन का बड़ा भोजन (दिन- लंच व रात्री- डीनर भोजन):**

शरीर की जरूरतों से अधिक खाने से वजन बढ़ जाता है, भले ही आप सबसे स्वस्थ और संपूर्ण भोजन खा रहे हो। इसे रोकने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि खाना 20-30 मिनट तक धीरे-धीरे चबाकर खाना है। इतना समय मस्तिष्क को "पेट भर चुका है" यह संकेत देने के लिए पर्याप्त है। याद रखें कि जल्दी जल्दी खकाने से, आप ज्यादा खाना खाएंगे क्योंकि इससे संतुष्टि नहीं होती।

□ **स्वस्थ नियम** - अलग अलग किस्म की ताजा सब्जियां और फल खाएं। अनाज की खपत को कम करें और भोजन में परिष्कृत (रीफाईन्ड) गेहूं के आटे/मैदा को कम करें।

□ मिश्रित सलाद के एक कटोरे से भोजन आरंभ करें जिसमें तीन या चार मौसम के अनुसार उपलब्ध सब्जियां (टमाटर, मूली, सलाद ग्रीन्स, ककड़ी इत्यादि)। साथमें मिश्रित मौसम के अनुसार उपलब्ध फल, कुछ अंकुरित दाले और आपकी पसंदी के नट्स (मूंगफली, बादाम, अखरोट आदि) और बीज (सूरजमुखी, चिया, फ्लेक्स, खरबूजे, तिल आदि) शामिल करें। साबुत अलसी (Flaxseed) बीजों को पचाना कठिन होता है, इसलिए अलसी बीज के पावडर का प्रयोग करें। बीज और नट्स को बिना भुने खाएं क्योंकि भुनने से उनके आवश्यक तेल नष्ट हो जाते हैं।

ड्रेसिंग के रूप में जैतून (ओलिव) का तेल, नींबू का रस या सेब साइडर सिरके (apple cider vinegar) का प्रयोग करें। सेब साइडर सिरका पाचन में मदद करता है और रक्त शर्करा का स्तर भी कम करता है। यह मधुमेह रोगियों के लिए अच्छा है। यह समग्र

सलाद भरपूरता का ऐहसास कराता है और ऑफिस जाने वालों के लिए दोपहर के भोजन की पूर्ति कर सकता है। भोजन के प्रारंभ में सलाद खा कर, मोटापा में योगदान देने वाले अनाज को भी कम से कम कर सकते हैं।

□ मल्टीग्रेन रोटी, रागी, ज्वार, बाजरा, जौ, आदि के साथ मोटे पीसे गेहूं से बनती है। मल्टीग्रेनका विकल्प रोटी/ चपाती में गेहूं की मात्रा कम करता है। आटा गूंदते समय मिश्रित सब्जियां और उबली हुई मिश्रित दालें डालकर भी गेहूं की मात्रा कम कर सकते हैं। यह समग्र संपूर्ण चपाती पोषक तत्वों से प्रचुर, प्रोटीन समृद्ध और स्वादिष्ट होती है और आपको लंबे समय तक तृप्त रखती हैं।

□ आप अपनी पसंद की पकाई सब्जियां खाएं। एक सप्ताह में सभी प्रकार की सब्जियां खाने का प्रयत्न करें। भोजन में जैविक विविधता शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्व, खनिज और विटामिन प्रदान करती है।

□ दालें / फलियां (सेम) - सप्ताह के दौरान सभी किस्मों की दालें वा फलियां खाएं और जब भी संभव हो, मिश्रित दाल खाएं। बाजार में कई रेडीमेड मिश्रित दालों के विकल्प उपलब्ध हैं।

□ चावल- छोटी मात्रामें चावल खाना पाचनतंत्र के सुधार के लिए लाभदायक है। आधा कप पका हुआ चावल रक्त शर्करा उतनी नहीं बढ़ाता जो उसे मधुमेह ग्रसित रोगियों को चावल खाने पर रोक लगा दें। चावल खाने का एक चतुर तरीका यह है कि चावल भरी प्लेट में दाल डालने के बजाय आप दाल से भरे कटोरे में 1-2 बड़ा चम्मच चावल डालकर खाएं।

□ साथ में एक छोटा कटोरा दही, रायता या एक गिलास पतली छाछ का सेवन करें।

□ ताजा बनाये प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने वाले आचार: ताजा हल्दी (turmeric), अदरक, नींबू के रस में हरी मिर्च या मिश्रित सब्जियां ताजा मसाले का कच्चे आम का आचार। सरसों, मेथी (fenugreek)के बीज और हल्दी ये मसाले पाचन तंत्र में रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाते हैं।

□ दोपहर और रात के भोजन के बीच यदि भूख हो तो आप एक छोटा प्राकृतिक उच्च प्रोटीन नाश्ता कर सकते हैं।

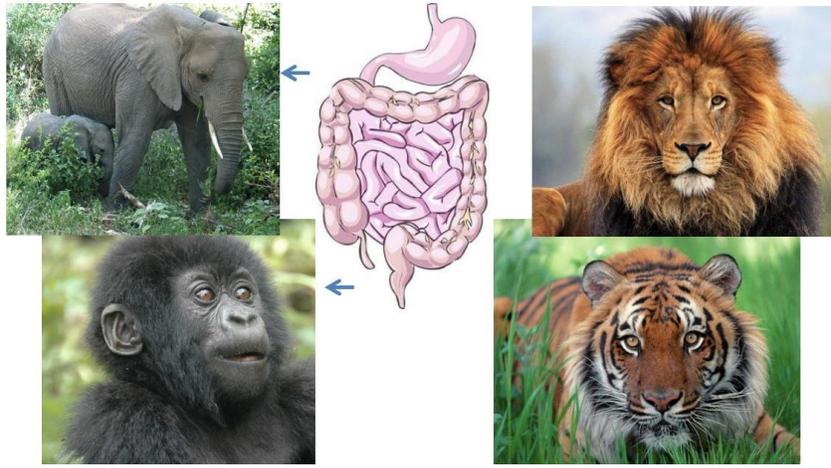
➤ **याद रखने वाले महत्वपूर्ण मुद्दे (पॉइंट्स):**

केवल तभी खाएं जब आप भूखे हो और न कि भोजन आपके सामने हो या कोई आग्रह करे तो आप खाना शुरूकर दें। जब खाने की बात आती है तो आप अपने मस्तिष्क के संकेतों का पालन करें न केवल जीभ के प्रलोभनों का।

दिन के सभी घंटों में मेहमानों को नाश्ता (स्नैक्स) खिलाने का बड़ा प्रदर्शन करने की हमारी भारतीय सांस्कृतिक परंपरा जो आधुनिक समृद्धता द्वारा और भी बढ़ गई है वह मधुमेह, मोटापे और खराब स्वास्थ्य का भी एक कारण है। हमें एक साथ जिम्मेदारी से प्रयास करना है कि हम मेहमानों को असामयिक अस्वास्थ्य नाश्ते (स्नैक्स) खाने का आग्रह न करें। आखिरकार, महंगे अस्वस्थ खाद्य पदार्थों के माध्यम से व्यक्तिगत संपत्ति को प्रदर्शित करने की प्रवृत्ति दोनों मेजबान और मेहमानों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। मेहमानों के मनोरंजन का अधिक प्रभावशाली तरीका सामाजिक बातचीत पर केंद्रित करना है। आप खाने की चीजें कुछ दूरी पर प्रदर्शित करें और स्वयं संचालित शैली में भोजन परोसें। इससे मेहमान भी खड़े होकर कुछ चलेंगे और अपनी इच्छानुसार से खाने की स्वतंत्रता होगी।

## मनुष्य शाकाहारी बनाम मांसाहारी हैं।

### Humans are Herbivores vs. Carnivores



1. मांसाहारी (मांस खानेवाले) जानवरों की आंतों की लंबाई छोटी होती है, इसलिए मांस के अंतिम उत्पादन को पाचन तंत्र में सड़ने से पहले ही निष्कासित कर दिया जा सकता है। दूसरी ओर शाकाहारी (घासपुस, जड़ी बूटियां खानेवाले) जानवरों के समान, मनुष्यों की आंत लंबी होती है, इसलिए मुख्य रूप से शाकाहारी भोजन मानव पाचन तंत्र के लिए अधिक अनुकूल होता है।

2. मीट, डेयरी (दूध, चीज़ और पनीर) समेत सभी पशु खाद्य पदार्थ संतृप्त वसा/चरबी से समृद्ध होते हैं जो हृदय रोग के खतरे को बढ़ाते हैं। एक याद रखने वाली महत्वपूर्ण बात यह है कि जानवर (चिकन, गाय, मछली आदि) आजकल आधुनिक आराम दायक फार्म हाउसों में पाले जाते हैं। उनका भोजन मक्के के साथ एंटीबायोटिक्स और

हार्मोन्स मिलाकर के साथ खिलाया जाता है (जो उनका प्राकृतिक भोजन नहीं है) । इस अनैसर्गिक और निष्क्रिय वातावरण में पाले जाने वाला जानवर मानव उपभोग के लिए अस्वास्थ्य और अनुपयुक्त है। इसलिए शिक्षित पश्चिमी लोग भी प्राकृतिक स्वतंत्र रूप से स्वाभाविक रूप से चरनेवाले, सक्रिय जानवरों का मांस खा रहे हैं।

3. लोकप्रिय धारणा के विपरीत, शाकाहारी पौधे आधारित खाद्य पदार्थ प्रोटीन में समृद्ध हैं जैसा कि नीचे की तालिका में बताया गया है।

### Plant vs. Animal Protein

Foods	Protein (gms)	Foods	Protein (gms)
1 cup soy bean	28	100 gm Chicken	26
1 cup boiled lentils	15	100 gm Fish	22
1 cup chick peas	15	2 Eggs	12
1 cup spinach	15	1 cup milk	8
1 cup tofu	11		
1 cup frozen peas	8		
½ cup seeds/nuts	13		

### तालिका शाकाहार बनाम पशु प्रोटीन

भोजन	प्रोटीन (ग्राम)	भोजन	प्रोटीन (ग्राम)
एक कप सोया बीन	28	1/2 कप बीज और सूखा मेवा (बादाम, अखरोट आदि.)	13
1 कप उबली हुई दालें	15	100 ग्राम चिकन	26
1 कप चना दाल	15	100 ग्राम मछली	22
1 कप पालक	15	2 अंडे	12
1 कप टोफू	11	1 कप दूध	8
1 कप फ्रोज़न मटर	8		

4. मानव शरीर क्षारीय है, इसलिए, क्षारीय और अम्लीय खाद्य पदार्थ 4: 1 के अनुपात में खाया जाना चाहिए। इसका तात्पर्य है कि अम्लीय पदार्थों से क्षारीय खाद्य पदार्थ 4 गुना अधिक खाना चाहिए। यदि आप अपने भोजन में खाद्य पदार्थों का यह अनुपात रखेंगे तो आपको पेट की जलन और संबंधित रोगों से मुक्ति हो जाएगी। एक साधारण नियम यह है कि "सभी पौधे आधारित खाद्य पदार्थ जैसे कि सब्जियां और फल क्षारीय होते हैं, और सभी पशु आधारित खाद्य पदार्थ अम्लीय।"



5. यदि आपका वजन और कमरका घेरा सामान्य है (पृष्ठ 10 पर सामान्य माप देखें); तो आप भोजन-उपवास चक्र को 12 घंटे का रखें और अगर आप का वजन और कमर का घेरा सामान्य की तुलना से अधिक है तो आपको भोजन-उपवास चक्र 14 घंटों का रखना पड़ेगा। इसके लिए आप एक भोजन सुबह लगभग दस बजे खाएं और रात का भोजन लगभग 8 बजे खाएं। अगर आपको बीचमें भूख लगती है तो आप एक छोटा स्वस्थ नाश्ता ले सकते हैं।

6. नाश्ते और दोपहर के भोजन के बीच 4-5 घंटे और दोपहर और रात के खाने के बीच 6-7 घंटे के समय का अंतर रखें। यह इंसुलिन के स्तर को भोजनों के बीच कम करने की अनुमति देता है और इंसुलिन प्रतिरोध को रोकने में सहायक होता है। यह

इंसुलिन प्रतिरोध ही मोटापे, टाइप 2 मधुमेह, चयापचय सिंड्रोम, उग्र रक्तचाप और युवा लड़कियों में पीसीओडीका एक प्रमुख कारण है।

7. सभी प्रकार के पैकट किए गए खाद्य पदार्थ जैसे बिस्कुट, चिप्स, चिवाडा, वाष्पित मीठे सोडा और फलों के रस सहित सभी मीठे पेय न खाने और पीने का प्रयास करें। यहां तक कि भोजनों के बीच भी घर में बनाए हुए नाश्ते न्यूनतम, चीनी में कम और तले हुए नहीं होने चाहिए।

## चीनी समृद्ध भोजनों के लिए "नहीं कहो " "Say No" to Sugar Dense Foods

Sodas (HFCS) & Diet Sodas



Baked Goods



Juices – No Fiber



Indian Sweets



8. बेकड खाद्य पदार्थों जैसे केक, पेस्ट्री, डबलरोटी (ब्रेड) इत्यादि को भोजन हटाने का प्रयास करें क्योंकि ये पदार्थ परिष्कृत गेहूं के आटे, ट्रांसफैट्स, मक्खन और अधिक

चीनी से बने होते हैं। फलों के रस सहित सभी शर्करा वाले पेय पदार्थ स्वास्थ्य के लिए सबसे अधिक हानिकारक हैं।

9. ध्यान में रखें कि वाणिज्यिक रूप से तैयार फास्ट फूड्स, रेस्तरां के स्नैक्स चीनी, वसा व नमक में समृद्ध हैं। ऐसे सुविधाजनक खाद्य पदार्थ कभी पौष्टिक नहीं होते। अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें और मोटापा और उससे संबंधित बीमारियों से मुक्त रहने के लिए अपने रसोईघर में पोषक पदार्थ बनाने के लिए समय निकालें। आपका स्वास्थ्य और बच्चों का जीवन आपकी सबसे महत्वपूर्ण संपत्ति है। आपके निरीक्षण में पकाया जाने वाले संतुलित समग्र भोजन को, जीवन की कई अन्य कम महत्वपूर्ण चीजों से अधिक प्राथमिकता दें। एक बुद्धिमान कहावत वर्तमान समय में इतना सच है कि "जब आप युवा होते हैं तो आप धन कमाने के लिए अपने स्वास्थ्य का विचार नहीं रखते और जब आप बूढ़े हो जाते हैं तो आप अपने अर्जित धन को स्वास्थ्य वापिस लाने के लिए खर्चते हो परंतु दुर्भाग्यवश, यह काम नहीं करता।"

10. दूध आधारित मिठाई में वसा, चीनी और कैलोरी बहुत अधिक होती है जो इंसुलिन के स्तर को ऊंचा करती है। मधुमेह और हृदय रोग से दूर रहने के लिए जितना संभव हो इन मिठाईयों का सेवन कम से कम करें।

11. सुनिश्चित करें कि आपके प्रोटीन, विटामिन बी 12 स्तर और समग्र प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने के लिए आपके दैनिक भोजन में आधा कप विभिन्न प्रतार के अंकुरित (प्राण भोजन) भी सम्मिलित हो।

नियमित आधार पर अंकुरित बीज, दालें और अनाज खाते रहे।

खास कर मेथी के बीज जो शरीर के ग्लूकोज को गिराने के लिए लाभदायक है।

Eat sprouted seeds, lentils and grain  
on regular basis



एक पतला, प्रसन्न स्वस्थ शरीर सुनिश्चित करने के लिए अच्छी कायाकल्प निद्रा आवश्यक है:

a. सोने के समय से 2-3 घंटे पहले खाना खा लें। एक पूर्ण भरपूर पेट पर अच्छी नींद संभव नहीं है।

b. एक शांत और आनंदमय मनोस्थिति के साथ बिस्तर पर सोने जाए। अपना विकास और स्वयं सुधार करने के लिए राजयोगी गुण (जैसे प्रेम, दयालुता, सहानुभूति, सहिष्णुता, अनुग्रह और सद्भावना) की धारणा द्वारा विकारी व्यर्थ दुर्गुणों (क्रोध, शत्रुता, ईर्ष्या, दुर्भावना) को मिटाने का प्रयास करे।

c. सोने के समय से पहले 1-2 घंटे पहले टेलीविजन, कंप्यूटर स्क्रीन, मोबाइल फोन और अन्य डिजीटल उपकरणों से निकलने वाली नीली रोशनी से आंखों पर तनाव होता है जिससे नींद आने में आपको कठिनाई होगी। शयनकक्षमें शांत और अंधेरे का वातावरण रखें।

d. संध्या समय 6 बजे के बाद जोरदार एरोबिक व्यायाम न करें क्यों कि इससे एड्रेनालिन नामक उत्तेजित हार्मोन जारी होते हैं जो नींद आने में बाधा डालते हैं। व्यायाम के पश्चात शरीर को शांत और शीतल होने में दो, तीन घंटे का समय लगता है।

e. मेलैटोनिन शरीर की नींद का एक आवश्यक हार्मोन है। जब आंखों को प्रातःकाल में सूर्य की रोशनी या प्राकृतिक प्रकाश मिलता है, तो यह मस्तिष्क में स्रावित होता है। देर से उठने वालों को प्रातःकाल के प्रकाश के अच्छे लाभ नहीं मिलते हैं और रात्रि में मेलैटोनिन के निम्न स्तर से गहरी नींद आने में कठिनाई हो है। पारंपरिक कहावत में एक सच्चाई है कि 'प्रातःकाल जल्दी उठनेवाले मनुष्य स्वस्थ, बुद्धिमान और प्रसन्न रहते हैं।'

f. हृदय और उग्र रक्तचाप की दवाएं जैसे बीटा ब्लॉकर (ऐटोनेलोल इत्यादि) मेलैटोनिन स्राव कम करते हैं जिससे गंभीर अनिद्रा हो सकती है। मेलैटोनिन की गोलियाँ (टेब्लैट्स) ऐसी व्यक्तियों में अच्छी नींद के लिए ट्रैक्वलाइज़र की तुलना में बेहतर हैं।

g. अपने दैनिक नींद चक्र को यथासंभव सुसंगत रखें। नींद के 7-8 घंटे की योजना बनाएं और 9 से 11 के बीच बिस्तर पर जाएं। देर से सोना ताज़गी भरी गहरी नींद और अच्छे स्वपनों की निद्रा के लिए विघटनकारी है (जिसे तेजी से आंख आंदोलन (REM) नींद कहा जाता है) ।

h. शयनकक्ष ठंडा और शांत रखें।

i. बिस्तर में ढीले आरामदायक हल्के रंग के कपड़े पहनें। उसी तरह बिस्तर की चादर को भी आरामदायक और हल्के रंग की रखें।

j. सोने से पहले विघटनकारी बातचीत और परिस्थितियों से बचें।

k. नियमित रूप से नींद की दवाएं न लें क्योंकि ये व्यसनीय है। ये दवाईयां प्राकृतिक निद्रा नहीं लाती और अगले दिन सिरदर्द और हैंगओवर करती है।

**नोट:** कई वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि दैनिक आधार पर 1-2 घंटे की नींद की कमी मोटापा (10-12 किलो अधिक वजन), उच्च रक्त शर्करा और चयापचय सिंड्रोम का कारण बनती है। मेडिकल साइंस इस तथ्य के समर्थक है। इसलिए अपनी निद्रा के समय और गुणवत्ता को नियमित रखने का प्रयास करते रहें। यह आधुनिक समय में संकल्प और प्रयास लेता है परंतु आपकी बुद्धि, रचनात्मक क्षमता और प्रसन्नता में बहुत लाभदायक होगा।

-----XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX-----

## नियमित व्यायाम: उच्च / निम्न प्रभावी व्यायाम और गतिशीलता।

एक सक्रिय जीवनशैली और गतिशीलता नींद, पाचन, वजन घटाने, रक्त शर्करा नियंत्रण को बढ़ावा देती है और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करती है। स्वस्थ रहने के लिए सख्त एरोबिक व्यायाम या शारीरिक गतिविधि के कई घंटों की आवश्यकता नहीं होती। बस 15 से 20 मीनीट के लिए उच्च / निम्न प्रभावी व्यायाम अभ्यास के साथ साथ पूरे दिन भर गतिशीलता बनाए रखें। भले ही आपके पास डेस्क (टेबलवर्कवाली) नौकरी हो अधिकतर चलकर और अधिक खड़े रहे कर और अपने पैरों पर सक्रिय रहे गतिशीलता बनाए रखें।

### 3x3 उच्च / निम्न प्रभावी दिनचर्या के साथ दिन शुरू करें:

3x3 मूल रूप से मतलब है 3 मिनट के 3 एरोबिक दिनचर्या, अपने घर के आराम में 3x3 फीट की जगह में, 3 स्ट्रेच। एक फैंसी हेल्थ क्लब या ट्रेनर की कोई ज़रूरत नहीं है। उच्च / निम्न प्रभावी दिनचर्या के चरण निम्नानुसार हैं:

**गर्दन के व्यायाम के साथ शुरू करें** - धीरे-धीरे और गहराई से सांस लेते गर्दन को आगे, पिछड़े, बायें-दायें बाजु (किनारे) और गर्दन को वर्तुळमें घड़ी की दिशा में और घड़ी की विरुद्ध दिशा में घुमाएं। ये अभ्यास उन लोगों की सहायता करता हैं जिनके पास गर्दन दर्द और चक्कर आना जैसी शिकायतें हैं।

**1. दौडना** - तीन मिनट (या 300 की गिनती तक) एरोबिक व्यायाम के साथ 3 फुट स्पेस (एक चटाई पर) के भीतर खड़े खड़े गतिशीलता को बढ़ावा देते दौडीए। अपनी क्षमता के अनुसार, कंधो के हलनचलन को बढ़ाने, कोहनी झुकाव के साथ हाथोंको उठाएं और स्विंग करना शुरू करें। 200 की गिनती के बाद, हाथों को ओवरहेड फैलाएं, 300 की गिनती पूरी होने तक दौडना जारी रखें।

3 मिनट की दौड़ी की दिनचर्या पश्चात 3 खिंचाव के व्यायाम का अभ्यास करें।

**a. ताड आसन :** - बाहों को दोनों बाजू सीधा रखकर पैरों के बीच थोड़े अंतर के साथ खड़े हो जाओ। सांस अंदर लेते, हाथों को उपर उठाने के, साथ साथ अपने पैर की उंगलियों पर उठें। उंगलियों को लॉक करें और हथेली को छत की ओर करना, रीढ़ की हड्डी सीधी रखें और नजर सीधी आगे (सामने) की ओर रखें। यदि बाहें थोड़ी सी कान के पीछे हो, तो आप स्थिर रहेंगे। सांस को 10 की गिनती तक रोककर रखें और शरीर को पूरी तरह उपर खींचें। अंतमें सांस बाहर छोड़ते, पैरोंकी एड़ीयों और बाहों को नीचे लाएं, आराम करें और 10 बार नियमित रूप से दोहराएं।

**b. जुलते (स्वैयिंग) ताडासन / पाम वृक्ष पॉज़:** - दोनों पैरों के बीच अंतर रखें, हथेलीयों को बंध (लॉक) कर नजर सामने स्थिर रख खड़े होकर ताडासन की तरह सांस लेते हुए, हाथ उठाएं और, निकालते हुए , बाहोंको, कमर की एक तरफ झुकायें। इस स्थिति में, 10 की गिनती तक सामान्य रूप से सांस लेते रहें। बाद में, सांस छोड़कर, प्रारंभिक (शुरू) की केंद्र की स्थिति में आ जायें। एक गहरी सांस लें और अब कमर की दूसरी तरफ यही दिनचर्या दोहराएं। इन दोनों तरफ के नियमित व्यायाम को 10 बार के लिए रीपीट करें।

**c. हस्तोपदासन (हाथों से पैरों को पकडना):** पैरों के बीच थोड़ा अंतर रखें। एक गहरी सांस लें और हाथों को सीरहाने ऊपर लें। सांस छोड़ते हुए और पीठमें बिना खींचाव दीए झुकते हुए हाथों को पैर की उंगलियों तक लाएं। यदि आपको कटिस्नायुशूल (सायेटिका) जैसी समस्या है तो इस खिंचाव चरण से बचें।

उपर्युक्त 3 आसनों के बाद, घुटनों को उपर तक उठाकर हाथ से स्विंग करके 100 की गिनती करते मार्च कर शरीरको शांत करें।

**2. स्क्वेट्स (Squats):** - 3 मिनट के लिए squat और उठने की दिनचर्या। पैर के अंतर के साथ आराम से सीधा खड़े हो जाओ। पैर को 30 डिग्री कोण से बाहर रखें, शरीर के सामने उंगलियों को ढीला बंद (लोक) कर दें। पीठ-कमर को सीधा रख धीरे-धीरे सांस लेते, घुटनों को झुकाएं और नितंबों को नीचा करें।

5-10 की गिनती के लिए स्क्वैट स्थिति को बनाए रखें, फिर सांस छोड़ते घुटनों को सीधा करे और सीधे खड़े हो। ये दिनचर्या दोहराएं। शुरुआत में 10 squats के साथ शुरू करें और समय की अवधि के साथ धीरे-धीरे 50 squats तक बढ़ाएं।

100 की गिनती तक कूलडाउन मार्चिंग दिनचर्या के साथ स्क्वाट रूटीन का पालन करें। तत् पश्चात तीन खिंचाव अभ्यासों का पालन करें:

**a. त्रिकोणासन स्थिति:** - अलग पैर के बीच अंतरके साथ आराम से सीधे खड़े हो जाओ। श्वास लेते, कंधे के स्तर पर 'टी' स्थिति में हाथों को कंधोकी लाइनमें फैलाएं। सांस छोड़ते हुए, दाएं हाथ से दाहिने पैर को छूने के लिए झुके, दोनों हाथों को सीधी रेखा में उठाएं। सांस लेते, शुरुआती 'टी' स्थिति पर वापस आएं। उसी तरह सांस बाहर छोड़ते, दूसरी तरफ दिनचर्या दोहराते बाएं हाथ को बाएं पांव की एडी को छूने के लिए मुड़ें। हर बार सांस के समन्वय के साथ ये आसन 10 बार रीपीट करें।

**b. आगे स्विंग/ झुलनेकी स्थिति:** - आराम से अलग पैर के साथ सीधे खड़े हो जाओ। सांस लेते, कोहनी को सीधे रखते हुए हाथों को ऊपर उठाएं। सांस बाहर निकालते, नीचे झुकना और पैरों के बीच हाथों स्विंग करें। पीठको ना खीचे। अगर आपको पीठ की समस्या है तो इन व्यायामको न करें।

**c. रीढ़ और श्रोणि मोड़:** - आराम से अलग पैरोंमें अंतर के साथ सीधे खड़े हो जाओ। हथेलियों को शरीर के सामने आगे रख हाथों को लॉक करें। सामान्य रूप से सांस

लेले, हिप, जांघ और रीढ़ की हड्डी को क्लोक और एन्टि- क्लोक दिशा में घुमाएं (जैसे की पेट/ बेलि डेंसिंग) । ये नियमित 10 बार करें।

**3. हाथ और पैर स्विंगिंग दिनचर्या** - सही हाथ और दाहिने पैर को एक साथ बढ़ाएं, फिर वापस आएं, फिर त्वरित उत्तराधिकार में बाईं तरफ स्विच करें। 10 से शुरू करें और फिर धीरे-धीरे समय के साथ आपकी शारीरिक क्षमता के आधार पर 50-100 स्विंग तक बढ़ाएं।

अंत में, 100 की गिनती के लिए मार्चिंग दिनचर्या के साथ शांत हो जाओ.

## कुछ स्वस्थ रिसाव

### 1. भारतीय मसालेदार डिटॉक्स चाय:

मसालेदार चाय एक प्राकृतिक, डिटॉक्स और कैलोरी मुक्त पेय विकल्प है। कई महेंगी हरी चाय (संदिग्ध अज्ञात घटकों के साथ) की तुलना में, यह चाय की तैयारी अधिक किफायती और कैफीन मुक्त होती है।

### सामग्री (2 कप के लिए)

सौंफ़ : 2 चम्मच

लौंग (लवंग): 1-2 नंग।

इलायची : 1-2 टुकड़े।

दालचीनी : 1 इंच टुकड़ा।

काली मिर्च : 3-4 नंग।

### बनाने की रीत

चाय बनाने के लिए, एक पैन में दो कप पानी उबालें। जब पानी उबलने लगे, तब उपरोक्त मसाला चाय मीक्स डालें और गरम करना बंद कर ढक्कन के साथ पैन को कवर करें और इसे 3-4 मिनट तक रख दें। गर्मागर्म चाय पीएं। इस चाय को स्टोर न करें क्योंकि यह समय के साथ कड़वी हो जाएगी।

## 2. नींबू अदरक पानी:

### निर्माण का तरीका:

I. आसान तैयारी के लिए, अदरक को पेस्ट में पीस लें, जिसे रेफ्रिजरेटर में 3-5 दिनों तक रखा जा सकता है।

II 2 गिलास नींबू अदरक पानी के लिए, आधा नींबू का रस निचोड़ें और उसमें आधे चम्मच अदरक पेस्ट डालें ।

III. आप अपनी पसंद के जीरा पाउडर, राँक नमक, आदि जैसे तत्व जोड़ सकते हैं।

IV. यदि आप ओवरवेट नहीं हैं, तो एक स्वीटनर के रूप में आप ब्राउन जैगरी -गूड (लौह का एक अच्छा स्रोत जो हेमोग्लोबिन स्तर को बढ़ाता है) जोड़ सकते हैं।

V. शुद्ध शहद स्वीटनर के रूप में एक और विकल्प हो सकता है। हालांकि, इन दिनों और समय में, शहद को चीनी सिरप से भ्रमित किया जा सकता है (कीटनाशक की वजह से दुनिया में शहद की आबादी 30% तक गिर गई है) ।

## 3. चिया बीज दलिया:

**सर्विंग्स:** 2 व्यक्ति।

### सामग्री:

# मुट्ठी भर रात भर भिगोयी हुई बादाम (छाल हटा दी गई) ।

# चिया बीज 2 चम्मच (टीएसपी) ।

# आधे कप पानी के साथ एक आधे कप दही (दही) ।

# दो खजूर बीज हटा दी गई।

# 1/4 छोटा चम्मच वेनिला सत्व या 2 बूंद गुलाब सार।

# एक कप फल-केले कटा हुआ और मौसमी फल जैसे आम, नाशपाती, चिकू इत्यादि।

### **बनाने की विधि:**

I. एक उच्च गति ब्लेंडर में, पानी और वेनिला अर्क / गुलाब सार के साथ भीगी (गिली) बादाम, फल, दही जोड़ें।

II. मलाईदार होने तक उच्च गति पर मिश्रण करें।

III. मिश्रण को दो सेवारत कटोरे में भर लें।

IV. प्रत्येक सेवारत कटोरे में 1 चम्मच चिया के बीज डालें।

V. अच्छी तरह मिलाएं और 10 मिनट तक राह देखें फिर इसे खाएं।

### **4. क्विनोआ (Quinoa) और सब्जी पुलाव (Pilaf):**

**सेवा:** 4 व्यक्तियों के लिए।

### **सामग्री:**

- 1 कप अधिमानतः लाल क्विनोआ.

- 2 कप सब्जी शोरबा / पानी.

- 1/2 कप टुकड़े गाजर।

- मुट्ठी भर हरी मटर.

- 1 मध्यम टुकड़े आलू.

- 1/2 कप टुकड़ा फूलगोभी।

- 1 कटा हुआ हरी मिर्च.
- 1/2 कप टुकड़े टमाटर.
- 1 मध्यम कटा हुआ प्याज।
- 1/2 चम्मच जीरा बीज।
- 1 नींबू से नींबू का रस।
- 12-15 काजू या 1 चम्मच मोटे तौर पर कटी बादाम।
- 20-25 क्रैनबेरी या किशमिश।
- 1 बड़ा चमचा खाना पकाने का तेल।
- नमक स्वादअनुसार।
- गार्निश के लिए धनिया / पुदिना।

### **बनाने की विधि:**

1. एक छलनी में quinoa धो लो। इसे 2 कप सब्जी शोरबा या पानी के साथ एक पैन में डाल दें।
2. एक बार यह उबलें फिर मध्यम गर्मी में बदल दो और पानी सूखने तक ढक्कन के साथ पकाते रहें। आग बंद कर दें और कुछ समय के लिए भाप में क्विनोआ पकाने के लिए पॉट को कवर से ढके रखें।
3. आम तौर पर लाल क्विनोआ पकने और फफूंद होने पर अंकुरित दिखाई देगा।

4. एक और बर्तन में तेल और जीरा के साथ प्याज पकाएं जब तक यह हल्का भूरा न हो।
5. टमाटर सहित सभी सब्जियां जोड़ें।
6. क्रेनबेरी (या किशमिश) और काजू (या कतरी बादाम) जोड़ें।
7. जब आलू पका जाता है, तो पके हुए क्विनो को पॉट में जोड़ें।
8. नमक और नींबू का रस जोड़ें।
9. ताजा धनिया या पुदिने के पत्तों से गार्निश कर परोसें।

-----\*\*\*\*\*-----



## मोटापा और मधुमेह से बचने का उपाय

Compiled by Sugni Sukhani M.D.

कभी आपने इस बात पर किया है गौर।

सारे विश्व में चल रहा है मोटापे का जोर।।

खा-पी कर भरपूर, सब हो रहे हैं मस्त।

मधुमेह और अन्य व्याधियों से हो रहे हैं ग्रस्त।।

अजी मोटापे का घटाना आसान नहीं है खेल।

नर-नारी और डायटीशन ने कीए कई प्रयीस और दंड पेल ॥

अब ध्यान देकर सुन लीजिए हमारी यह युक्ति।

मोटापे, मधुमेह जैसी व्याधियों से पा जाइये मुक्ति ॥

पूर्वजों के आहार पर कर लीजिए कुछ विचार ।

प्राकृतिक रीति से ही कीजिये भोजन और व्यवहार ॥

हर दो-दो घंटे खाने की कीजिए जुगाली बंद ।

क्योंकि आप मे से न कोई है पहलवान और न कोई रुस्तमे हिंद ॥

अगर आयु है साठ से अधिक खाइये खाना केवल दो बार।

अगर आयु है साठ से कम, तो खा सकते हैं तीन बार ॥

संतुलित निद्रा का है मोटापे से गहरा संबंध।

अगर निद्रा है कम तो बढ़ जाएगा दस किलो वज़न ॥

पौष्टिक आहार और सही दिनचर्या ही है स्वास्थ्य का तंत।

इसलिए जो ज्ञान पाया है आप ने, रहे उससे प्रतिबंध ॥