

वजन घटाने के जरूरी टिप्स, आप भी जानें

मुंबई, 17 मार्च, (न्यूज़ हेल्पलाइन) हर किसी की अनूठी ज़रूरतें और खाने के अलग-अलग पैटर्न होते हैं जो उनके लिए काम कर सकते हैं। आप पा सकते हैं कि आप कम कार्बोहाइड्रेट आहार का पालन करके अपना वजन कम कर सकते हैं लेकिन जब आप वजन कम करने की कोशिश कर रहे हों तो कुछ महत्वपूर्ण सिद्धांत लागू होते हैं। वजन कम करने के लिए डाइट में जरूरी बदलाव करने की सलाह दी जाती है। कुछ लोग वजन कम करने के लिए चपाती खाना बंद कर देते हैं तो कुछ चावल से दूर रहते हैं। लोगों में हमेशा इस बात को लेकर भ्रम रहता है कि रोटी खाने से वजन तेजी से कम होता है या चावल से। कुछ लोग चपातियों को वजन घटाने के लिए फायदेमंद मानते हैं तो कुछ चावल को वजन घटाने के लिए जरूरी मानते हैं।

डाइटिशियन पूनम दुनेजा के मुताबिक चावल और रोटी दोनों की न्यूट्रिशनल वैल्यू में बड़ा अंतर है। वजन घटाने के लिए दोनों ही फायदेमंद हैं। उन्होंने आगे कहा कि अगर आप हफ्ते में 4 दिन रोटी खाते हैं तो 2 दिन चावल जरूर खाएं। इस तरह आप अपने आहार में विविधता बनाए रख सकते हैं। स्वस्थ लोग वजन घटाने के लिए रोटी और चावल दोनों का सेवन कर सकते हैं। साथ ही वजन घटाने के लिए कभी भी भूखा नहीं रहना चाहिए, क्योंकि इससे आपकी सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है।

किस तरह की रोटी और चावल है फायदेमंद?

विशेषज्ञ ने बताया कि वजन घटाने के लिए ज्वार, रागी और बाजरा से बनी रोटी (रोटी) कारगर मानी जाती है। इन चपातियों में पाया जाने वाला ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है जिससे इन्सुलिन का स्तर तेजी से नहीं बढ़ता है। इसमें उच्च मात्रा में फाइबर और प्रोटीन भी होता है। ज्वार, रागी और बाजरे से बनी रोटियां बहुत पौष्टिक होती हैं। इससे वजन कम करने में मदद मिल सकती है। चावल के लिए आप ब्राउन राइस खा सकते हैं। पानी को छानकर सफेद चावल का भी सेवन किया जा सकता है। हालांकि चावल हो या रोटी, दोनों की सेवन मात्रा तय होनी चाहिए।

डाइटिशियन के मुताबिक ब्रेड में ग्लूटेन होता है, जबकि चावल ग्लूटेन फ्री होता है। जिन लोगों को ग्लूटेन इन्टॉलेरेंस की समस्या है उन्हें रोटी कम खानी चाहिए और चावल ज्यादा खाने चाहिए। हालांकि डायबिटीज के मरीजों के लिए रोटी या रोटी चावल से ज्यादा फायदेमंद होती है। डायबिटीज के मरीजों को चावल का सेवन नहीं करना चाहिए नहीं तो वजन कम होने से उनका ब्लड शुगर लेवल बिगड़ सकता है। वजन कम करने के लिए स्वस्थ लोग चावल और रोटी को सही कॉम्बिनेशन में खा सकते हैं।

वजन घटाने के 10 जरूरी टिप्स

- फाइबर का सेवन बढ़ाएं, रोजाना 40 ग्राम फाइबर का सेवन करें
- खूब पानी पिएं, रोजाना 2-3 लीटर पानी जरूर पिएं
- खाने में नमक और चीनी की मात्रा कम करें
- रिफाइंड, प्रोसेस्ड और जंक फूड के सेवन से बचें
- खाना पकाने के लिए बीजों के तेल का इस्तेमाल करें
- रोजाना फिजिकल एक्टिविटी करें

- एक्सरसाइज और मसल वेट ट्रेनिंग सही तरीके से करें
- अपनी जीवनशैली में जरूरी बदलाव करें
- खाने-पीने की चीजों पर नियंत्रण रखें
- धूम्रपान और शराब से परहेज करें