

● खानपान...

ओट्स...

ओट्स पोषक तत्वों से भरपूर होता है, इसलिए अधिकतर लोग सुबह के नाश्ते में ओट्स का सेवन करते हैं। ओट्स में कार्ब्स, फाइबर अच्छी मात्रा में होता है। वैसे तो ओट्स सभी लोगों के लिए फायदेमंद होता है, लेकिन वजन घटाने वाले लोगों के लिए ओट्स एक बेहतरीन फूड है। अगर आप वजन कम करना चाहते हैं, तो सादा ओट्स अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इस दौरान आपको पैकेज्ड और फ्लेवर्ड ओट्स से बचें, क्योंकि इनमें शुगर अधिक मात्रा में होती है। आपको बता दें कि एक कप फ्लेवर्ड ओट्स में एक कप प्लेन ओट्स की तुलना में लगभग 70 कैलोरी अधिक होती है, इसलिए हमेशा सादा ओट्स ही खाएं।

वजन घटाने के लिए आप ओट्स को सुबह के नाश्ते के साथ ही सैक्स में भी खा सकते हैं। सैक्स में ओट्स खाने से आपको रात में ज्यादा भूख नहीं लगेगी। इससे वजन कंट्रोल में रहेगा। आप सैक्स में प्लेन ओट्स खा सकते हैं। इसके अलावा ओट्स के चिवड़ा खाना



भी अच्छा ऑप्शन है। आप ड्राई फ्रूट्स डालकर भी सैक्स के लिए ओट्स तैयार कर सकते हैं। इसके लिए आप ओट्स लें, इसमें थोड़े मेवे और पानी डाल दें। तैयार ओट्स को आप शाम के नाश्ते में खा सकते हैं।

वजन घटाने वाले लोगों को शुगर लोडेड चीजों से परहेज करना होता है। लेकिन नैचुरल शुगर का सेवन किया जा सकता है। इसलिए आप ओट्स में चीनी डालने से बचें।

अगर आपको मीठा ओट्स पसंद है, तो आप चीनी के बजाय इसमें रसभरी, ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी या ब्लैकबेरी डाल सकते हैं। इतना ही नहीं ओट्स को मीठा और स्वादिष्ट बनाने के लिए आप इसमें सेब, बैरिज भी मिला सकते हैं। मीठे ओट्स बनाने के लिए सोया मिल्क भी अच्छा आइडिया हो सकता है।

अधिकतर लोग दूध और ओट्स मिलाकर खाना पसंद करते हैं। लेकिन अगर आप वजन घटाना चाहते हैं, तो दूध के बजाय पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए आप एक कप ओट्स लें, इसमें 1 कप पानी मिलाएं। फिर इसे पका लें, इस तरह ओट्स खाने से आपको वजन घटाने में मदद मिलेगी।

● क्या है...

विसेरल फैट...



आमतौर पर हम वजन कम तो करना चाहते हैं लेकिन हमें कई तरह के फैट्स के बारे में पता नहीं होता है, जिससे शरीर का वजन बढ़ता है। कई बार हम बैली फैट या पेट कम करने की कोशिश में एक्सरसाइज करते हैं लेकिन इससे हमारा वजन कम नहीं होता है। दरअसल इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं और आपको समझने की जरूरत है कि विसेरल फैट क्या होता है क्योंकि अगर अंदरूनी रूप से आपके शरीर में वसा की मात्रा कम नहीं होती है, तो आप आसानी से वजन कम नहीं कर पाते हैं। कई लोग तो खाना छोड़कर वजन कम करने की कोशिश करते हैं लेकिन इससे कोई खास लाभ नहीं होता है। बल्कि शरीर में पोषक तत्वों की कमी से आपको नुकसान हो सकता है और कई बीमारियां हो सकती हैं।

आपकी आंतों के पास जमा होने वाला फैट शरीर के अंगों पर भले दिखाई न दे लेकिन इससे शरीर का मोटापा बढ़ता है। ये भी हो सकता है कि विसेरल फैट बढ़े होने के बावजूद आपका पेट सपाट नजर आए लेकिन ये आपके शरीर को अंदर से नुकसान पहुंचा सकता है और ये शरीर के अंदर एक पतली चर्बी की परत बना सकता है। इसे आप कई तरह के टेस्ट की मदद से माप सकते हैं कि आपके शरीर के अंदर कितना फैट जमा है।

शरीर में किसी तरह का फैट भी जमा होना आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है लेकिन आंत में जमा होने वाले फैट शरीर की त्वचा के नीचे जमा होने वाले फैट से अधिक हानिकारक हो सकता है। इससे कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। हृदय रोग, अल्जाइमर, टाइप 2 मधुमेह, स्ट्रोक और हाई कोलेस्ट्रॉल की परेशानी हो सकती है और अगर आपको पहले से ये समस्याएं हैं, तो ये और बढ़ने की संभावना रहती है। शरीर में विसेरल फैट की मात्रा ऊतकों को ट्रिगर कर सकती है और आपकी रक्त वाहिकाओं को संकीर्ण कर सकती है। इससे हाई ब्लड प्रेशर और अन्य समस्याएं भी बढ़ सकती हैं।

कमर का साइज बहुत अधिक होना भी विसेरल फैट का कारण हो सकता है। कमर के चारों ओर के फैट की वजह से आपको अपने कपड़े ही बार-बार छोटे हो जाते हैं या आप अपनी मनपसंद ड्रेस भी नहीं पहन पाते हैं। विसेरल फैट बढ़ने का दूसरा लक्षण है बहुत अधिक बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स), अगर आपके शरीर का बीएमआई बहुत अधिक है, तो आपको सावधान होना चाहिए। इसके अलावा अगर आपके शरीर का शेप भी सही नहीं है, तो इसके पीछे भी विसेरल फैट कारण हो सकता है। इससे आपके शरीर का वजन अचानक बढ़ सकता है। इसलिए इसे कम करने के लिए आपको अपने दैनिक क्रियाकलापों में बदलाव जरूर करना चाहिए।

विसेरल फैट कम करने के लिए आपको एक्सरसाइज जरूर करनी चाहिए। इसके लिए आप एरोबिक एक्सरसाइज का सहारा ले सकते हैं। ये काफी फायदेमंद हो सकता है। साथ ही आप चाहे तो जिम जाकर भी फैट कम कर सकते हैं।

● हेल्दी है...

ओमेगा-3



संतुलित आहार के साथ-साथ आपको सक्रिय जीवनशैली भी फॉलो करना चाहिए। सही इन्फ्लैमेट्री फैट्स के कॉम्बिनेशन से आप अपने खाने को हेल्दी बना सकते हैं। इसी श्रृंखला में आपको अपने कुकिंग ऑयल को कई सारे पैमानों पर परख कर चुनना चाहिए। कुकिंग ऑयल फैट से बनते हैं, जिनमें से कुछ अच्छे फैट्स होते हैं, तो कुछ हमारी सेहत के लिए खराब। इसलिए कुकिंग ऑयल चुनते समय ज्यादा सतर्कता बरतने की जरूरत होती है। लेकिन जब बात सही तेल चुनने की आती है, तो हमें समझ ही नहीं आता कि कौन-सा ऑयल हमारी सेहत के लिए सही रहेगा।

दरअसल, हमें कुकिंग ऑयल खरीदते समय विज्ञापनों और दावों से ज्यादा सही इन्फ्लैमेट्री फैट्स पर ध्यान देना चाहिए। ओमेगा-3 इन्फ्लैमेशन से लड़ता है और रक्त में कोलेस्ट्रॉल स्तर को सामान्य बनाए रखता है। ओमेगा-3 आमतौर पर सीफूड में मिलता है। यदि आप वेजेटेरियन हैं, तो आपके कुकिंग ऑयल में ओमेगा-3 का होना और भी जरूरी हो जाता है। इंडियन कार्डेसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च का कहना है कि कुकिंग ऑयल में ओमेगा-6 से ओमेगा-3 तक का अनुपात 5 और 10 के बीच होना चाहिए। यह अनुपात हमारे सेवन के लिए उपयुक्त है।



अगर आप भी डाइटिंग में थोड़ी रुचि रखते हैं तो आप क्या खा रहे हैं और उसके अंदर कितनी कैलोरीज हैं यह जानना काफी जरूरी होता है।

आकाश हेल्थकेयर सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल में सीनियर डाइटिशियन अनुजा गौर के मुताबिक आपकी 1 दिन की कैलोरी की मात्रा आपकी उम्र हाइट और वजन पर निर्भर करती है...
अगर आप छोटे साइज की रोटी में 50-70 कैलोरीज होती हैं। आप अपने डाइट प्लान के हिसाब से जितनी कैलोरीज आपको एक समय पर लेनी हैं, उतनी रोटी खा सकते हैं। अगर आप 35 ग्राम आटा लेकर रोटी बनाते हैं तो उसमें 100 कैलोरीज होती हैं।
अगर आप एक रेगुलर साइज का 35 ग्राम आटे का परांठा बनाते हैं तो इसमें 120 कैलोरीज होती हैं। अगर आपको स्टफ्ड परांठे जैसे आलू का परांठा

कैलोरीज पर रखें ध्यान...

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो इसके लिए सबसे जरूरी है फैट बर्न करना। फैट बर्न करने का मतलब है आपके शरीर में जितनी कैलोरीज हैं, उनको कम करना। आप जो भी खाते या पीते हैं सभी चीजों में कैलोरी कुछ अमाउंट में जरूर होता है। जब आप खाने से ज्यादा कैलोरीज बर्न करना शुरू कर देंगे तब आपका वजन कम होना भी शुरू हो जाएगा। अगर आप भी डाइटिंग में थोड़ी रुचि रखते हैं तो आप क्या खा रहे हैं और उसके अंदर कितनी कैलोरीज हैं यह जानना काफी जरूरी होता है। आकाश हेल्थकेयर सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल में



सीनियर डाइटिशियन अनुजा गौर के मुताबिक आपकी 1 दिन की कैलोरी की मात्रा आपकी उम्र हाइट और वजन पर निर्भर करती है। आप सारे दिन में जितनी भी कैलोरीज की मात्रा खाते हैं, उसमें से आपको 500 से 1000 कैलोरीज कम का सेवन आपके वजन कम करने की

जर्नी को आसान कर सकता है। साथ ही यह ध्यान रखें कि एक बार में पूरा मील खाने की जगह छोटे-छोटे मील दिन में दो से तीन बार खाएं। आइए जानते हैं आपकी लंच की थाली में कितनी कैलोरीज हो सकती हैं।

अगर आप छोटे साइज की रोटी में 50-70 कैलोरीज होती हैं। आप अपने डाइट प्लान के हिसाब से जितनी कैलोरीज आपको एक समय पर लेनी हैं, उतनी रोटी खा सकते हैं। अगर आप 35 ग्राम आटा लेकर रोटी बनाते हैं तो उसमें 100 कैलोरीज होती हैं।

अगर आप एक रेगुलर साइज का 35 ग्राम आटे का परांठा बनाते हैं तो इसमें 120 कैलोरीज होती हैं। अगर आपको स्टफ्ड परांठे जैसे आलू का परांठा

पसंद है तो इनमें एक में 200 कैलोरीज होती हैं।
● अगर रोटी के साथ पके हुए चावल भी लेते हैं तो जान लें कि एक बाउल चावल में 134 कैलोरीज होती हैं। अगर एक प्लेट भर कर चावल खाते हैं तो उसमें 270 कैलोरीज होती हैं। एक प्लेट में आमतौर पर 58 से 78 ग्राम चावल आते हैं।
● अगर 35 ग्राम दाल बनाते हैं तो उसमें लगभग 105 कैलोरीज होती है। यह मूंग दाल की कैलोरीज हैं। अन्य दालों में कैलोरी की मात्रा बदल सकती है। रिफाइंड दाल खाने से बेहतर है आप होल दाल ट्राई करें ताकि ज्यादा से ज्यादा पौष्टिक तत्व मिल सकें।
● 100 ग्राम दही में 100 कैलोरीज होती हैं। एक कटोरी दही खाने का अर्थ है आपने 50 कैलोरीज का सेवन किया है। दही पाचन के लिए भी अच्छी होती है क्योंकि इसमें प्रोबायोटिक्स पाए जाते हैं जो बेहतर डाइजेशन में मदद करते हैं। इससे मेटाबॉलिक रेट भी बढ़ता है।

● अगर 35 ग्राम दाल बनाते हैं तो उसमें लगभग 105 कैलोरीज होती है। यह मूंग दाल की कैलोरीज हैं। अन्य दालों में कैलोरी की मात्रा बदल सकती है। रिफाइंड दाल खाने से बेहतर है आप होल दाल ट्राई करें ताकि ज्यादा से ज्यादा पौष्टिक तत्व मिल सकें।
● 100 ग्राम दही में 100 कैलोरीज होती हैं। एक कटोरी दही खाने का अर्थ है आपने 50 कैलोरीज का सेवन किया है। दही पाचन के लिए भी अच्छी होती है क्योंकि इसमें प्रोबायोटिक्स पाए जाते हैं जो बेहतर डाइजेशन में मदद करते हैं। इससे मेटाबॉलिक रेट भी बढ़ता है।

● सूखी सब्जी जैसे आलू की, भिंडी की या पत्ता गोभी की एक कटोरी का सेवन करने से आपको 148 कैलोरीज मिल सकती हैं।
● अगर आपको खाने के साथ डेजर्ट भी खाना पसंद है तो आप बेसन बर्फी का सेवन कभी-कभी कर सकते हैं। इसके दो पीस में 200 कैलोरीज होती हैं

इसलिए आपको मीठे का सेवन करते समय काफी सावधानी बरतनी होगी।
● 80 ग्राम फिश फ्राई का सेवन करने से आपको 188 से 200 कैलोरीज मिल सकती हैं। आप कभी कभार इसका सेवन कर सकते हैं क्योंकि यह प्रोटीन का अच्छा स्रोत होती है लेकिन हेल्दी तरह से कुक करना न भूलें।
● हो सकता है आपको हफ्ते में एक या दो बार कुछ मीठा खाने की क्रेविंग हो रही हो। ऐसा होने पर आप फ्रूट केक खा सकते हैं। इसके एक पीस में 73 कैलोरीज होती हैं। हालांकि मीठी चीजों का सेवन जितना कम करेंगे वजन कम करने की प्रक्रिया उतनी तेज होगी।

इसलिए आपको मीठे का सेवन करते समय काफी सावधानी बरतनी होगी।
● 80 ग्राम फिश फ्राई का सेवन करने से आपको 188 से 200 कैलोरीज मिल सकती हैं। आप कभी कभार इसका सेवन कर सकते हैं क्योंकि यह प्रोटीन का अच्छा स्रोत होती है लेकिन हेल्दी तरह से कुक करना न भूलें।
● हो सकता है आपको हफ्ते में एक या दो बार कुछ मीठा खाने की क्रेविंग हो रही हो। ऐसा होने पर आप फ्रूट केक खा सकते हैं। इसके एक पीस में 73 कैलोरीज होती हैं। हालांकि मीठी चीजों का सेवन जितना कम करेंगे वजन कम करने की प्रक्रिया उतनी तेज होगी।

इसलिए आपको मीठे का सेवन करते समय काफी सावधानी बरतनी होगी।
● 80 ग्राम फिश फ्राई का सेवन करने से आपको 188 से 200 कैलोरीज मिल सकती हैं। आप कभी कभार इसका सेवन कर सकते हैं क्योंकि यह प्रोटीन का अच्छा स्रोत होती है लेकिन हेल्दी तरह से कुक करना न भूलें।
● हो सकता है आपको हफ्ते में एक या दो बार कुछ मीठा खाने की क्रेविंग हो रही हो। ऐसा होने पर आप फ्रूट केक खा सकते हैं। इसके एक पीस में 73 कैलोरीज होती हैं। हालांकि मीठी चीजों का सेवन जितना कम करेंगे वजन कम करने की प्रक्रिया उतनी तेज होगी।

इसलिए आपको मीठे का सेवन करते समय काफी सावधानी बरतनी होगी।
● 80 ग्राम फिश फ्राई का सेवन करने से आपको 188 से 200 कैलोरीज मिल सकती हैं। आप कभी कभार इसका सेवन कर सकते हैं क्योंकि यह प्रोटीन का अच्छा स्रोत होती है लेकिन हेल्दी तरह से कुक करना न भूलें।
● हो सकता है आपको हफ्ते में एक या दो बार कुछ मीठा खाने की क्रेविंग हो रही हो। ऐसा होने पर आप फ्रूट केक खा सकते हैं। इसके एक पीस में 73 कैलोरीज होती हैं। हालांकि मीठी चीजों का सेवन जितना कम करेंगे वजन कम करने की प्रक्रिया उतनी तेज होगी।

इसलिए आपको मीठे का सेवन करते समय काफी सावधानी बरतनी होगी।
● 80 ग्राम फिश फ्राई का सेवन करने से आपको 188 से 200 कैलोरीज मिल सकती हैं। आप कभी कभार इसका सेवन कर सकते हैं क्योंकि यह प्रोटीन का अच्छा स्रोत होती है लेकिन हेल्दी तरह से कुक करना न भूलें।
● हो सकता है आपको हफ्ते में एक या दो बार कुछ मीठा खाने की क्रेविंग हो रही हो। ऐसा होने पर आप फ्रूट केक खा सकते हैं। इसके एक पीस में 73 कैलोरीज होती हैं। हालांकि मीठी चीजों का सेवन जितना कम करेंगे वजन कम करने की प्रक्रिया उतनी तेज होगी।

● चिया सीड्स...

जब हम गर्मियों में हाइड्रेटेड रहने के बारे में सोचते हैं, तो हमें सबसे पहले शुगरी ड्रिक्स ही ध्यान आते हैं। यह हमें झटपट ऊर्जा तो भर देते हैं, लेकिन ये ड्रिक्स हमारा वजन भी बढ़ाते हैं। गर्मी के इस मौसम में अपने शरीर के वजन को नियंत्रण में रखने के साथ ही शरीर में पानी की पर्याप्त मात्रा बनाए रखना बहुत जरूरी होता है। चिया सीड्स को लेने का सबसे अच्छा तरीका है कि उन्हें पानी में भिगोकर लें। चिया सीड्स अपने वजन का 10 गुना तक पानी सोख सकते हैं और वे पानी में डालने पर बहुत जल्दी फूल जाते हैं। इनसे बेहतरीन हाइड्रेटिंग और एनर्जी ड्रिंक तैयार होता है।

