

# भेंट 2

## ऊर्जा सन्तुलन

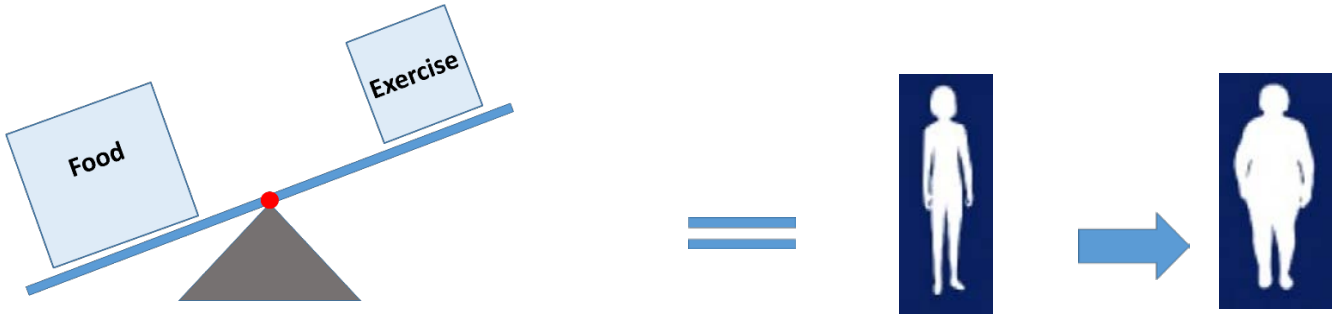


वजन कम करने का और उसे हमेशा कम रखने का एकमात्र विकल्प आपके खाने की आदत और आपकी शारीरिक क्रियाशीलता हमेशा के लिए बदलना यही है। आप जो खाते हैं और पीते हैं उससे ली गई पूरी ऊर्जा (कैलरीज) और आपकी रोजमर्रा की गतिविधियों में आपने खर्च की हुई पूरी ऊर्जा (कैलरीज) के बीच का सन्तुलन आपका वजन दर्शाता है।

आपका वजन बनाए रखने के लिए आप खाने और पेय के द्वारा जो ऊर्जा लेते हैं, वह आप दैनंदिन गतिविधियों में जो ऊर्जा खर्च करते हैं, उसके समान होनी चाहिए।



**वजन बढ़ाने का अर्थ** है कुछ समय में आपने जो ऊर्जा भीतर ली है, उससे कम ऊर्जा खर्च की है। सामान्यतः यह अन्तराल छोटा होता है, हर रोज सिर्फ 50- 100 अतिरिक्त कैलरीज इतना होता है।

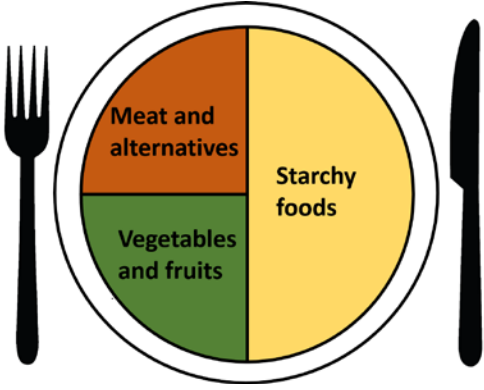


**वजन कम करने के लिए** आपको कम कैलरीज सेवन करनी चाहिए और/ या अधिक शारीरिक क्रिया करनी चाहिए। आपके खाने की योजना व्यक्तिगत रूप से आपके लिए बनायी गयी है। इस योजना पर काम करने के तहत आप हर सप्ताह में कम से कम ½ किलो या 1 पौंड वजन घटाएंगे।

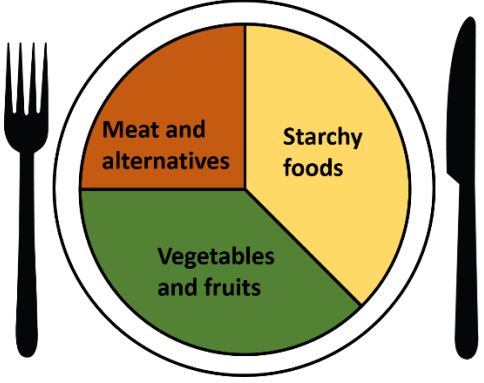


## खाने की थाली

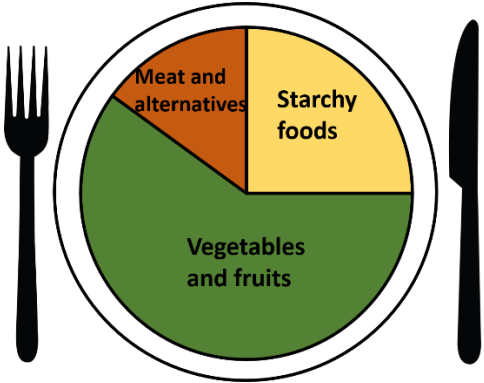
शरीर के वजन को कम करने का सर्वश्रेष्ठ विकल्प आप जो खाते हैं उसमें फायबर की मात्रा बढ़ाना है और अधिक सब्जियाँ और फल खाना है तथा माँस और अन्य विकल्प तथा स्टार्ची पदार्थ कम खाना है। आपकी खाने की थाली नीचे दी गई प्रतिमा की तरह होनी चाहिए जिसमें आधी थाली सब्जियाँ हैं।



पारंपारिक भोजन  
स्वास्थ्य के लिए विपरित अनुपात।



स्वस्थ 'सन्तुलित' भोजन  
इस तरिके से खाने में अनुपात बदलने से भोजन स्वस्थ होता है।



वजन कम करनेवाला भोजन  
इस तरिके से अनुपात बदलने से ऊर्जा का सेवन कम होगा और आपको वजन घटाने के लिए सहायता होगी और आप उसी पैमाने का भोजन भी कर सकेंगे।

### टिप्स:

- आप सामान्यतः जितनी सब्जियाँ बनाते होंगे, उससे अधिक बनाईए (तेल के बिना या न्यूनतम तेल में)
- पहले थाली में सब्जियाँ भरे जिससे आधी थाली उन्हींसे भर जाएं।
- उसके बाद स्टार्च अर्थात् आलू/ चावल।
- उसके बाद फिश/ माँस/ चीज अन्तिम आना चाहिए जिससे इन उत्पादों का आपका सेवन कम होगा।

# खाने की थाली का पोस्टर यहाँ



## स्वस्थ खाना

आप जो विजिट करने जा रहे हैं, उनमें आप विस्तार से स्वस्थ खाने के बारे में जाएंगे। उसके सार के तौर पर यहाँ मुख्य सूत्र इस प्रकार हैं:

**आप जो फैट सेवन कर रहे हैं, उसका अनुपात कम कीजिए:** मखन, चरबी, घी और सभी तेल जैसे कई प्रकार से फैट आता है और वह अन्य किसी भी खाद्य घटक से अधिक कैलरीज (ऊर्जा) देता है। तले हुए खाद्य पदार्थ और पेस्ट्री होनेवाले पदार्थों में फैट बहुत मात्रा में होता है। सभी फैट्स में कैलरीज का अनुपात समान होता है, इसलिए उनका आपके शरीर के वजन पर समान असर होता है। हालांकि वनस्पती और सब्जी से जुड़े फैट्स (मोनो और पॉली अनसैचुरेटेड फैट्स) प्राणिज फैट्स (सैचुरेटेड फैट्स) की तुलना में आपके स्वास्थ्य के लिए बेहतर हैं।



**फायबर से भरिए:** फायबर खाने से आपको अधिक समय तक पेट भरा हुआ लगता है और उससे आहार वजन कम करनेवाला होता है। सब्जियाँ, फल और पूर्ण धान खाद्य जैसे भूरा चावल,



भूरा पास्ता और पूरे गेहू के आटे में (जैसे ब्रेड और चपाती) में फायबर पाया जाता है।

**अतिरिक्त शक्कर के बारे में जागरूक रहिए:** आप जो खाते हैं, उस शक्कर के अतिरिक्त अनुपात को कम करने का प्रयास कीजिए। कई फिज्जी पेय और डेज़र्ट्स में शक्कर की अधिक मात्रा पायी जाती है। जो भी मिठा लगते हैं, उनमें सम्भवतः शक्कर होती है और वह आपके आहार में सीमित होना चाहिए।



**आप जो नमक खाते हैं, उसका अनुपात कम कीजिए:** यदि नमक से आपके शरीर पर कुछ असर नहीं होता है, उससे आपके रक्त दाब में वृद्धि हो सकती है और इसलिए उससे कार्डियोवैस्कुलर रोग की जोखिम बढ़ सकती है।



**अधिक सब्जियाँ और फल खाईए:** सब्जियाँ और फल कम कैलरी के होते हैं, उनमें बहुत थोड़ा फैट और नमक होता है और अधिक फायबर होता है। आपके आहार का सबसे बड़ा स्रोत सब्जियाँ और फल होना चाहिए।



**मद्यपान:** मद्यपान से आपके शरीर में कैलरी लाता है। आप जितना मद्यपान करते हैं, उसमें कितनी कैलरीज हैं, यह पता कर लीजिए। बीअर, सायडर, वाईन और शक्करयुक्त ड्रिंक्स में मिली स्पिरिटस सभी में अत्यधिक कैलरीज होती हैं।



इन

**खाद्य के लेबल पढ़ना सीखिए:** जब आप खाने के लिए खाद्य का चयन कर रहे हो, तब खाद्य के लेब वाकई बहुत उपयुक्त हो सकते हैं। कितनी कैलरीज हैं, कितना फायबर, कितनी शक्कर और नमक हैं, यह उस खाद्य पर बताया जाता है। एक बार आप खाद्य के लेबल्स समझ सकते हैं, तो आप आपके लिए बेहतर खाद्य का समझ कर चयन कर सकते हैं।

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 23 cup (55g)	
Amount per 23 cup	
Calories 230	
% DV*	
12%	Total Fat 8g
9%	Saturated Fat 1g
	Trans Fat 0g
0%	Cholesterol 0mg
7%	Sodium 160mg
12%	Total Carbs 37g
14%	Dietary Fiber 4g
	Sugars 1g
	Added Sugars 0g
	Protein 3g

**अनुपात की मात्रा:** आपकी थाली अधिक मत भरिए। अनुपात में मात्रा लीजिए। फैट होनेवाली करी, चावल और चपाति कम कीजिए और अधिक फल, सलाद और सब्जियाँ (कम तेल के साथ) लीजिए।



## खाना पकाने के लिए टिप्स

### माँस, मुर्गी या फिश पकाना

- पकाने से पहले माँस से सभी फैट को अलग कीजिए।
- मुर्गी से त्वचा अलग कीजिए।
- नॉन स्टिक तवे में कम तेल के साथ भूरा माँस पकाईए।
- नॉन स्टिक तवे में तेल के बिना ग्रिलिंग, पोचांग, मायक्रोवेव्हिंग, बेकिंग या सुखे तरिके से फ्राई कीजिए।
- एक दिन पहले माँस या चिकन कॅसिरोल्स पकाईए, रेफ्रिजरेटर में रखिए और सतह का फैट अलग कीजिए।
- पर्ल जौ, मसूर की दाल, मटर की दाल और बीन्स द्वारा माँस या चिकन करी को घना कीजिए।

### यदि आप पकाने में तेल का इस्तेमाल करते हो

- प्रति व्यक्ति 1 छोटे चम्मच से अधिकतम पूरे भोजन के लिए 1 बड़े चम्मच तक उसकी मात्रा सीमित रखिए।
- ओलिव, रॅप्सेसीड, कोर्न, सोया और सनफ्लावर तेल जैसे मोनो या पॉलीअनसैच्युरेटेड तेल का इस्तेमाल कीजिए।
- तवे को खाना न चिपके, इसलिए पानी या काटे हुए टमाटर जोड़ीए। गिलापन बढ़ाने के लिए साँस में आप प्याज की मात्रा दोगुनी कीजिए।
- यदि माँस या मिनस बना रहे हैं, तो तेल डालने की आवश्यकता नहीं है, सिर्फ माँस को भूरा कीजिए और सामान्य तरिके से मसाला, टमाटर और प्याज डालिए।

### यदि आप पकाते समय क्रिम का प्रयोग कर रहे हो

- स्वादिष्ट डिशेस के लिए, पकाते समय क्रिम डालने के बजाय पकाने के बाद कम फैट होनेवाला प्राकृतिक दही डालिए।
- सफेद साँस के आधार के लिए कम फैट का दुध इस्तेमाल कर के देखिए और उसे मक्की के आटे से घना कीजिए। हर्ब्स या तेज फ्लेवर के चीज से स्वाद बढ़ाईए।

### यदि आपको ग्रिल अच्छा लगता हो

- खाद्य पदार्थों के साथ निम्बू, निम्बू ज्यूस, टमाटर, सोयाबीन, फिश या ओईस्टर साँस से अचार बनाईए।
- ग्रिलिंग के पहले हर्ब्स, लहसून, अदरक, सरसो और अन्य मसाले लगाने से स्वाद और नजाकत बढ़ती है।
- यदि पकाने के पहले पदार्थ सामान्य तपमान में हो, तो समान रूप से पकाईए।

### यदि आपको रोस्ट अच्छा लगता हो

- तेल स्प्रे के साथ स्प्रे कर ड्राय रोस्टिंग कर के देखिए या छोटे अनुपात में मोनो या पॉलीअनसैच्युरेटेड का प्रयोग कीजिए।
- माँस के साथ लहसून, हर्ब्स, मसले जोड़िए और पूरे स्वाद के लिए हर्ब्स डालिए।
- माँस को बेकिंग डिश में पकाईए और गिलापन रहने के लिए उस पर पानी निचोडिए।
- खाद्य और फ्लेवरिंग को चमकी दीजिए या बेकिंग दीजिए।

### यदि आपको डेझर्ट्स अच्छे लगते हो

- कम फैट का आईस्क्रीम, कस्टर्ड और अन्य दुध होनेवाले पुडिंग जैसे खीर कम फैट के दुध के साथ और कृत्रिम स्वीटनर, शुगरफ्री जेली, कम फैट के दही का स्वाद लीजिए।
- कृत्रिम स्वीटनर के साथ फलों का मुरब्बा बनाईए और प्राकृतिक दही के साथ परोसिए।

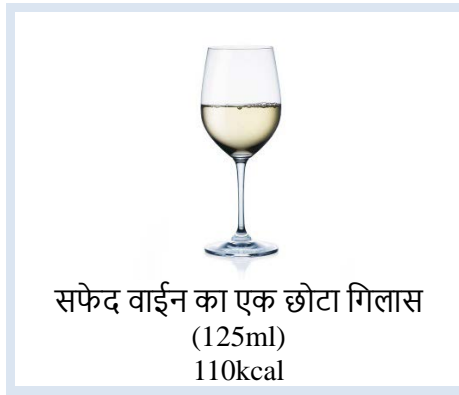
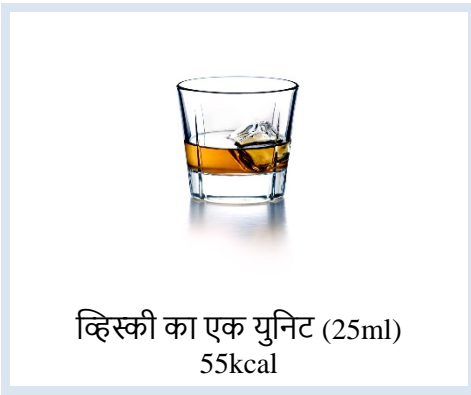
## मद्यपान

मद्य में अत्यधिक कैलरीज होती है और उससे आपकी भूख बढ़ती है और उससे वजन बढ़ने को मदद मिल सकती है। यदि आप वजन कम करने का प्रयास कर रहे हैं, तो आपको मद्यपान की मात्रा सीमित रखनी होगी।

नियमित रूप में छोटी मात्रा में मद्यपान करनेवाले अधिकांश लोगों के लिए वह स्वस्थ हो सकता है, पर अधिक अनुपात में वह हानिकारक हो सकता है और आपके स्वास्थ्य को लम्बे समय में खतरे का कारण बन सकता है। कई लोग मद्यपान की उनकी मात्रा को कम समझते हैं, इसलिए स्वस्थ सेवन के लिए आप कितने युनिट्स तक उसे रखना चाहिए और आप कितने युनिट्स ले रहे हो यह जानना जरूरी है।

भारतीय निर्देशों के अनुसार महिलाओं के लिए उपरी सीमा 14 युनिट्स/ सप्ताह है और पुरुषों के लिए वह 21 युनिट्स/ सप्ताह है। हालांकि यदि आप इतनी अधिक मात्रा में मद्यपान कर रहे हो, तो वजन कम करनेवाला आहार जारी रखना आपके लिए बहुत कठिन होगा।

सामान्यतः पिए जानेवाले कुछ ड्रिंक्स में कितनी कैलरीज होती हैं, यह देखिए (1 युनिट का नाप):



### ध्यान रखिए:

- पब की तुलना में घर लिए गए ड्रिंक्स अधिक घातक हो सकते हैं, इसलिए आप जितने ड्रिंक को पिते हैं, उसे कम मत समझिए।
- मद्य में कैलरीज बहुत होती है, इसलिए यदि आप वजन कम करना चाहते हैं, तो आपके सेवन को सीमित रखिए और कम कैलरीयुक्त मिक्सर ड्रिंक का प्रयोग कीजिए।
- छोटी मात्रा में मद्यपान करने पर लाभ मिल सकते हैं, पर कभी कबार भी बड़ी मात्रा में मद्यपान करने से आपके स्वास्थ्य को गंभीर हानि हो सकती है।

## वजन कम करने का महत्त्व

अगले 6 महिनों में वजन कम करना आपके लिए कितना महत्त्वपूर्ण है? (कृपया 1-10 में से अंक दीजिए)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
बिल्कुल महत्त्वपूर्ण नहीं		थोड़ा महत्त्वपूर्ण			महत्त्वपूर्ण				काफी महत्त्वपूर्ण

## आत्मविश्वास

आप अगले 6 महिनों में वजन कम कर सकते हैं, इसके बारे में आपको कितना विश्वास है? (कृपया 1-10 में से अंक दीजिए)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
कुछ भी विश्वास नहीं		थोड़ा विश्वास			विश्वास				बहुत विश्वास



## भेंट 2: व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारण

दिनांक	वजन	कमर का घेरा

बनाए गए लक्ष्य	पूरे किए गए लक्ष्य
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

उपर दिए गए लक्ष्य प्राप्त करने में सहायता हेतु ये प्रश्न स्वयं से पूछना आपकी सहायता कर सकता है:

- मैं इस लक्ष्य को पूरा करने के लिए क्या करूँगा?
- मैंने लक्ष्य पूरा कर लिया है, यह मुझे कैसे पता चलेगा?
- क्या इतने समय में यह लक्ष्य पूरा करना मेरे लिए करने जैसा है?