

## मुलाकात ४

### कार्बोहाइड्रेट: स्टार्च युक्त भोजन, फाइबर और चीनी

कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थ हमें ऊर्जा देते हैं जो हमें पूरा दिन प्राप्त करने की आवश्यकता होती है। दोनों स्टार्च और चीनी सुपाच्य कार्बोहाइड्रेट हैं लेकिन स्टार्च युक्त भोजन शर्करा की तुलना में ज्यादा धीरे धीरे अवशोषित होता है और इसलिए वे हमारे लिए बेहतर हैं।

अधिकांश कार्बोहाइड्रेट जो आप खाते हैं, स्टार्च युक्त भोजन से आने चाहिए।

स्टार्च युक्त भोजन अनाज और आलू से बने हैं, उदा., रोटी, चपाती, चावल, नूडल्स, पास्ता और आलू

फाइबर कार्बोहाइड्रेट है जो हम पूरी तरह से हजम नहीं कर सकते हैं, इसलिए यह हमारे पूरे पाचन तंत्र से सभी जगह से बरकरार पसार होता है और आंत्र और दिल की सेहत के लिए अच्छा है और साथ ही खाद्य पदार्थों का थोक है और भोजन करने के हमें भरा हुआ और संतुष्ट बनाने में मदद करता है। फाइबर पौधों (अनाज और फल और सब्जियों) की कोशिकाओं की दीवारों से आता है, लेकिन अक्सर खाद्य प्रसंस्करण के दौरान हटा दिया जाता है। सफेद पास्ता, सफेद चावल और सफेद रोटी के आटे में अधिकांश फाइबर हटे हुए हैं।



बाद

ब्राउन/जंगली चावल, ब्राउन/पूरा गेहूं का पास्ता, ब्राउन/पूरे भोजन का आटा और ब्रेड और जई, सेम और मसूर की दाल फाइबर में उच्च हैं।

जितना हो सके 'सफेद' स्टार्च युक्त खाद्य पदार्थों के एक स्वस्थ विकल्प के रूप में इसे खाएं।



फलों और सब्जियों, नट्स और बीज में भी फाइबर शामिल हैं

- फलों और सब्जियों का सेवन करें
- नट्स और बीज की छोटी मात्रा का सेवन करें (याद रखें इनमें वसा काफी अधिक मात्रा में है)

छिपी हुई चीनी के पोस्टर यहाँ है



५०० मिली बोटल  
कोका-कोला या रिबेना



५०० मिली बोटल  
स्प्राइट या फैंटा



२०० मिली दफ़्ती  
रूबिकॉन आम का रस पेय



३०० मिली बोटल  
शुद्ध संतरे का रस



३३० मिली दफ़्ती  
१००% प्राकृतिक नारियल पानी



५०० मिली बोटल  
डाएट कोक

## ट्रिगर्स (उत्प्रेरक)

कई लोगों के लिए कुछ विशेष खाद्य पदार्थ या स्थितियां हैं जो उन्हें अपने खाने पर नियंत्रण खोना पैदा करता हैं। यह उन लोगों के साथ निपटने के लिए एक नीति विकसित करने के लिए सहायक हो सकता है।

### उत्प्रेरक खाद्य पदार्थों

उत्प्रेरक खाद्य पदार्थों खाद्य पदार्थ है जिसे आपको विरोध करने में बहुत मुश्किल हो सकती है। यदि आपको निम्न में से किसी का अनुभव होता है, जब खाना खाते हैं, तो यह शायद एक उत्प्रेरक खाद्य पदार्थ है:

- आप खाना खाते हैं जब भी आप यह देखते हैं
- आप यह खाना बंद करने के लिए मिल
- आप खाना खाते हैं यहां तक कि जब आप भूखे नहीं हैं
- आप भोजन के बजाय खाना खाते हैं

### सामना करने की नीतियाँ

इन खाद्य पदार्थों को खाने से बचना और कोशिश करना बेहतर हो सकता है। एक बार आपको महसूस हो कि आप अपने खाने के व्यवहार को बेहतर नियंत्रित करने में सक्षम हैं, उसे अपने आहार में वापस पुनः शुरू किया जा सकता है। कुछ लोगों को लगता है कि सभी खाना एक साथ बंद करने से उन्हें इसकी और अधिक लालसा होती है। यदि यह आपके साथ होता है, तो अभी भी इसे अपने आहार में शामिल करना संभव हो सकता है, लेकिन बहुत अधिक नियंत्रित तरीके से। उदाहरण के लिए:

- एक या दो पैक कि हुई चॉकलेट और बिस्कुट और चिप्स का एक पैकेट खरीदने की कोशिश करें।
- इससे पहले कि आप अपना उत्प्रेरक खाद्य पदार्थ खाना शुरू करते हैं, रूकें और आप बाद में कैसे महसूस करेंगे के बारे में सोचें।

### उत्प्रेरक खाद्य पदार्थों का अभ्यास:

सोचने की कोशिश करें यदि आपको कोई भी खाद्य पदार्थ अप्रतिरोध्य लगता है और उन्हें नीचे सूचीबद्ध करें:

सामना करने की कौन सी नीतियों पर चर्चा हुई है?

## उत्प्रेरक स्थितियां

कभी कभी यह नहीं कि आप क्या खाते हैं, लेकिन आप इसे कब और कैसे खाते हैं यह आपके नियंत्रण खोने का कारण होता है। आपकी उत्प्रेरक स्थितियों की पहचान करने की कोशिश करें।

### यहाँ कुछ आम हैं:

- मैं सारा दिन बहुत कम खाता/ती हूँ, लेकिन हररोज शाम को नाश्ता करता/ती हूँ।
- मैं अक्सर टीवी देखते समय खाता/ती हूँ।
- मैं अक्सर खड़े हुए खाता/ती हूँ।
- मैं खाना बनाते समय खाता/ती हूँ।
- मैं तुरंत खाता/ती हूँ जब काम से घर आता/ती हूँ।
- यदि मैं रात में जागता/ती हूँ, मुझे वापस सोने में मदद करने के लिए मैं कुछ खाता/ती हूँ।
- मैं अक्सर दोस्तों के साथ काम करने के बाद खाता/ती हूँ।
- मैं सुपरमार्केट से घर के रास्ते पर खाता/ती हूँ।
- यदि मैं बिस्कुट या चॉकलेट का पैकेट खोलता/ती हूँ, मैं आमतौर पर वह सब खाता/ती हूँ।

उत्प्रेरक स्थितियों को पहचानना उनका सामना करने की दिशा में एक बड़ा कदम है।

### उत्प्रेरक स्थितियों का अभ्यास:

समय को सोचने की कोशिश करें जब आप अपनी योजनाओं (खाना या गतिविधि) के साथ जुड़ने से उत्प्रेरक हुए हो और उन्हें नीचे सूचीबद्ध करें:

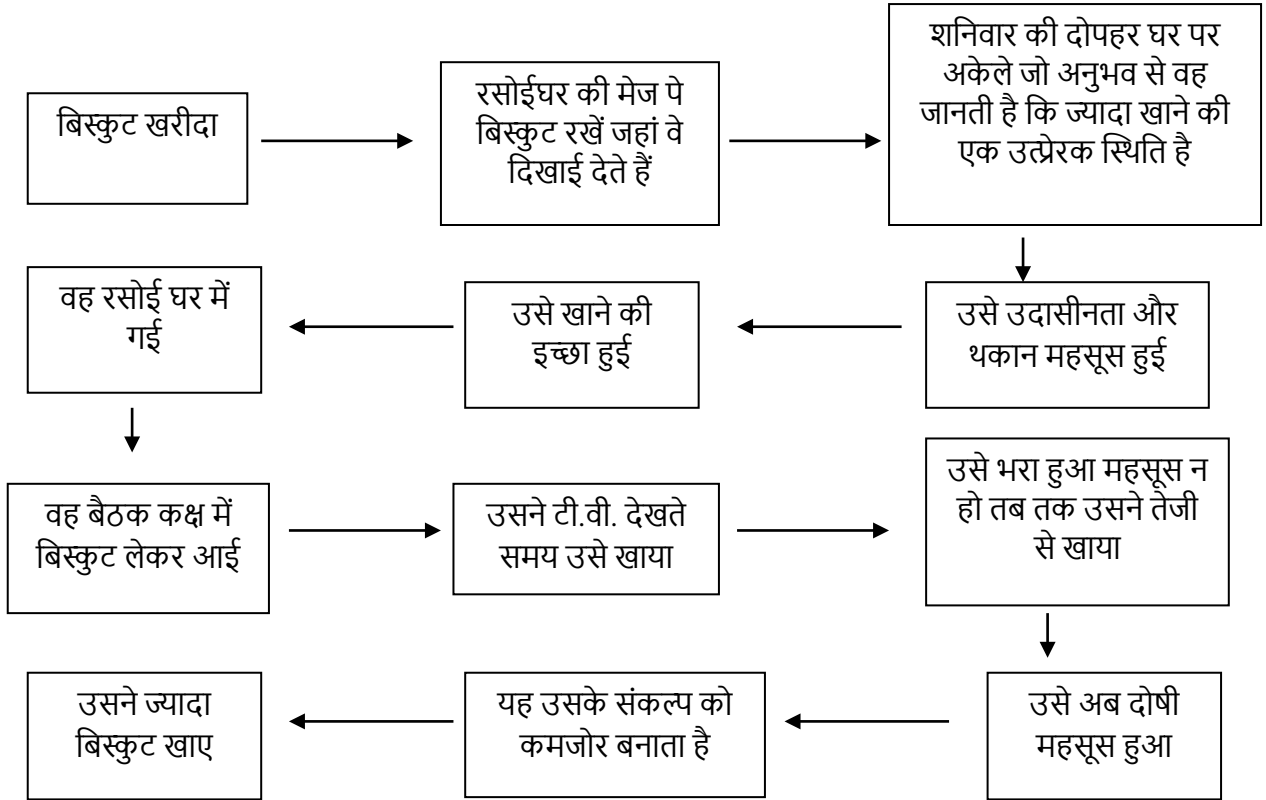
सामना करने की कौन सी नीतियों पर चर्चा हुई है?

## खाने के व्यवहार का अभ्यास

मनोवैज्ञानिकों खाने की घटनाओं की एक श्रृंखला के रूप में पहचानते हैं जो आम तौर पर खरीदने या भोजन की प्रस्तुति के साथ शुरू होती है और खाना खाने के साथ समाप्त होती है। बीच में घटनाओं की एक श्रृंखला मौजूद है जो नीचे दिए गए उदाहरण के माध्यम से सबसे अच्छी समझाई जा सकती है:

सान्वी वजन कम करने के लिए बहुत मुश्किल कोशिश कर रही है। सान्वी ने बिस्कुट का आधा पैकेट खा लिया, उसने दोषी महसूस किया और उसके बाद और भी अधिक खा लिया। उसका खाना खाने से पहले और बाद कई लिंक के साथ घटनाओं की एक श्रृंखला थी। हम श्रृंखला को देख सकते हैं जो शुरू होती है जब सान्वी ने बिस्कुट खरीदा।

इस श्रृंखला में 12 लिंक हैं:

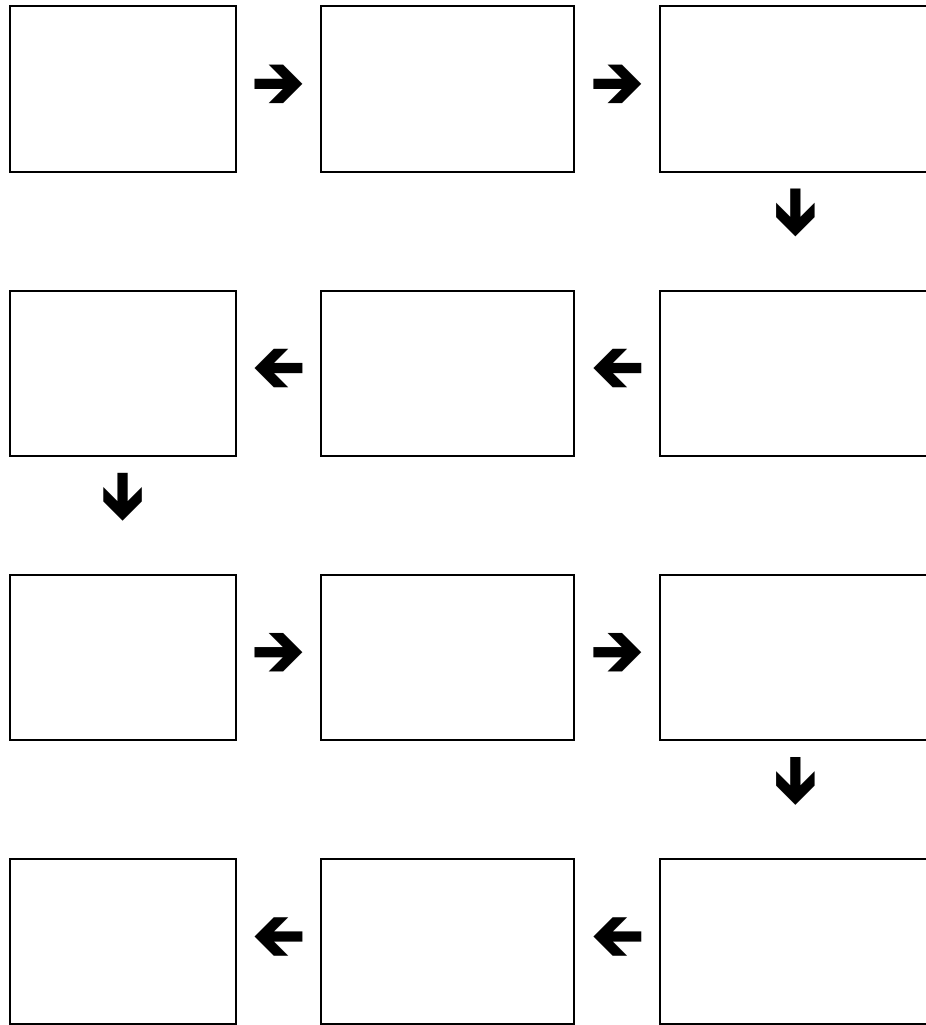


क्या आप इस उदाहरण से देख सकते हैं कि सान्वी के लिए उसकी 'उत्प्रेरक स्थितियों' और उसके उत्प्रेरक भोजन से खुद को दूर करने के लिए कई अवसर हैं?

यहाँ कुछ तरीके हैं जिससे सान्वी श्रृंखला में लिंक को 'तोड़' सकती थी जो उसे उसके बिस्कुट खाने के लिए नेतृत्व करती थी, और उसके खाने की आदतों पर अधिक नियंत्रण प्राप्त होता।

लिंक	लिंक तोड़ना
1. बिस्कुट खरीदना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• एक सूची से और भरे हुए पेट पर खरीदना।</li> <li>• बिस्कुट के रास्ते से बचना।</li> <li>• बिस्कुट के लिए कुछ स्वस्थ विकल्प खरीदना।</li> <li>• कुछ खरीदना जिसके लिए तैयारी की आवश्यकता हो।</li> <li>• एक साथी या दोस्त के साथ खरीदना।</li> </ul>
2. मेज पर बिस्कुट	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अपारदर्शी कंटेनर में संग्रह करना।</li> <li>• बिस्कुट को फ्रिज करना।</li> <li>• दृष्टि और पहुँच से बाहर संग्रह करना।</li> </ul>
3. उच्च जोखिम के समय पर घर	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आपको आनंद मिले ऐसा कुछ करना जैसे टहलने के लिए जाना।</li> <li>• घर से निकल जाना।</li> </ul>
4. थकान और उदासीनता	<ul style="list-style-type: none"> <li>• थोड़ी कसरत करना।</li> <li>• एक गर्म स्नान में आराम करना।</li> <li>• एक किताब/पत्रिका पढ़ना।</li> <li>• घर के काम करना।</li> </ul>
5. खाने की इच्छा	<ul style="list-style-type: none"> <li>• लालसा से भूख को अलग करने का सिखना।</li> <li>• १-१० के पैमाने पर अपनी भूख का मूल्यांकन करना यदि आप इसे ७ से कम मूल्यांकित करते हैं, नहीं खाने का संकल्प करना।</li> </ul>
6. रसोई घर में जाना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रसोईघर को स्पष्ट अनदेखा करना।</li> <li>• सुनिश्चित करना कि कम कैलोरी भोजन उपलब्ध हो।</li> </ul>
7. बैठक कक्ष में बिस्कुट लाना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• केवल एक ही कमरे में खाने का संकल्प करना।</li> </ul>
8. टी.वी. देखते समय खाना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• और कुछ नहीं करना, जबकि खा रहे हो।</li> </ul>
9. भरा हुआ न हो तब तक तेजी से खाना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• एक समय पर एक ही बिस्कुट परोसना।</li> <li>• खाने के दौरान रूकना।</li> <li>• अपने भोजन को अच्छी तरह चबाना।</li> <li>• आपने खाया हो वह सब कुछ के बारे में सोचना।</li> </ul>
10. दोषी/नाकाम महसूस होना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• उपलब्धियों के बारे में सकारात्मक सोचना।</li> <li>• योजना करना कि कैसे नुकसान को सीमित किया जाए।</li> <li>• यथार्थवादी लक्ष्यों की समीक्षा करना।</li> </ul>
11. संयम को कमजोर बनाना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• नियंत्रण बढ़ाने का संकल्प करना।</li> </ul>
12. ज्यादा खाना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• श्रृंखला की जांच करना।</li> <li>• रवैया जाल देखना।</li> </ul>

अतीत में सोचें और समय को पकड़ें जब आपने कुछ खाया था जो आप वास्तव में खाना नहीं चाहते थे । उस स्थिति की जांच करने के लिए नीचे दी गई व्यवहार श्रृंखला का उपयोग करें ।



लिनक	लिनक तोड़ने के लिए मेरी नीतियां
१.	
२.	
३.	
४.	
५.	
६.	
७.	
८.	
९.	
१०.	
११.	
१२.	



## मुलाकात ४: व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करना

दिनांक	वजन	कमर की परिधि

निर्धारित लक्ष्य	पूरा किया हुआ लक्ष्य
१.	
२.	
३.	
४.	
५.	
६.	

अपने आपको निम्नलिखित प्रश्न पूछना, ऊपरोक्त लक्ष्यों को प्राप्त करने में आपको मदद करने के लिए उपयोगी हो सकता है:

- मुझे इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए क्या करना होगा?
- मुझे कैसे पता चलेगा यदि मैंने इस लक्ष्य को पूरा किया है?
- मुझे उपलब्ध समय की मात्रा में इस लक्ष्य को प्राप्त करने का मेरे लिए वास्तविक है?