

वजन कम करना है तो जान लें खाने में कितना हो कार्बोहाइड्रेट और फैट

नया साल शुरू हुए करीब एक महीना हो चुका है। ऐसे में नए साल में वजन घटाने का रेजॉल्यूशन लेने वालों में खासी खलबली होती है। रेजॉल्यूशन के साथ लोगों ने भले ही डाइटिंग शुरू कर दी हो लेकिन डाइटिंग में कार्बोहाइड्रेट और फैट को लेकर लोगों में कई तरह के कन्फ्यूजन होते हैं। इसको लेकर पिछले साल दो अहम स्टडी हुई थीं। आइए, आपको बताते हैं कि डाइटिंग में कितना कार्बोहाइड्रेट और फैट लेना आपके लिए सही है।

लो-कार्ब है जरूरी

इस बात में कोई दो राय नहीं है कि अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो आपको खाने में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम करनी चाहिए। हाई कार्ब फूड, जैसे वाइट ब्रेड आदि, जल्दी शुरु में तब्दील हो जाते हैं। इससे आपको जल्दी भूख लग जाती है और आपका ऐनर्जी लेवल जल्दी-जल्दी बदलता है। खाने में लो-कार्ब रखने से आपके शरीर में मौजूद फैट ही ऐनर्जी में बदलेंगे। आपको भूख भी देर से लगेगी।

इससे आपको वजन कम करने में मदद मिलेगी।

फैट फ्री होना कितना सही?

पहले लोग सोचते थे कि वजन कम करने का सबसे अच्छा तरीका है कि फैट फूड खाना बंद कर दें। इसके चलते मार्केट में फैट फ्री केक, कुकीज जैसी चीजें आ गईं जिसमें काफी शुगर होता है। वजन घटाने के लिए ये चीजें और भी नुकसानदेह हैं। न्यूट्रिशन एक्सपर्ट्स का कहना है कि फैट-फ्री खाना भी नुकसानदायक ही होता है क्योंकि शरीर को कई तरह के प्रोटीन अर्बोर्ब करने के लिए फैट की जरूरत होती है।

क्यों होते हैं असफल

शॉर्ट टर्म के लिए आप डाइट में लो-कार्ब और लो फैट फूड का सहारा ले सकते हैं। सब्जी और सलाद ज्यादा से ज्यादा खाएं। हो सके तो वेजिटेरियन खाना ही खाएं। लेकिन यह डाइट प्लान आपको लंबे समय तक मदद नहीं कर सकता है। अक्सर लोग डाइटिंग का ख्याल रखने के बावजूद वजन

कम करने में सफल नहीं हो पाते हैं। आपकी डाइट आपकी दिनचर्या पर निर्भर करती है। आपको कितना कार्ब, कितना फैट लेना चाहिए, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप दिनभर में क्या काम करते हैं। अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग तरह का डाइट सही होता है।

डाइटेशन से संपर्क करें

चूंकि, अलग-अलग लोगों के लिए अलग डाइट होते हैं, इसलिए डाइटिंग के लिए आपको किसी डाइटेशन की सलाह लेनी चाहिए।

उन्हें अपने दिनचर्या के बारे में बताएं और उसी हिसाब से अपना डाइट चार्ट बनवाएं। खाने-पीने का ध्यान रखने के अलावा आपको अपनी लाइफस्टाइल भी सही रखनी होगी। फिजिकल ऐक्टिविटी भी जरूरी है। अगर ऑफिस में आपका काम बैठे रहने वाला है तो आपको वर्कआउट के लिए अलग से समय निकालना चाहिए, लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का इस्तेमाल करें और योगा भी करें।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

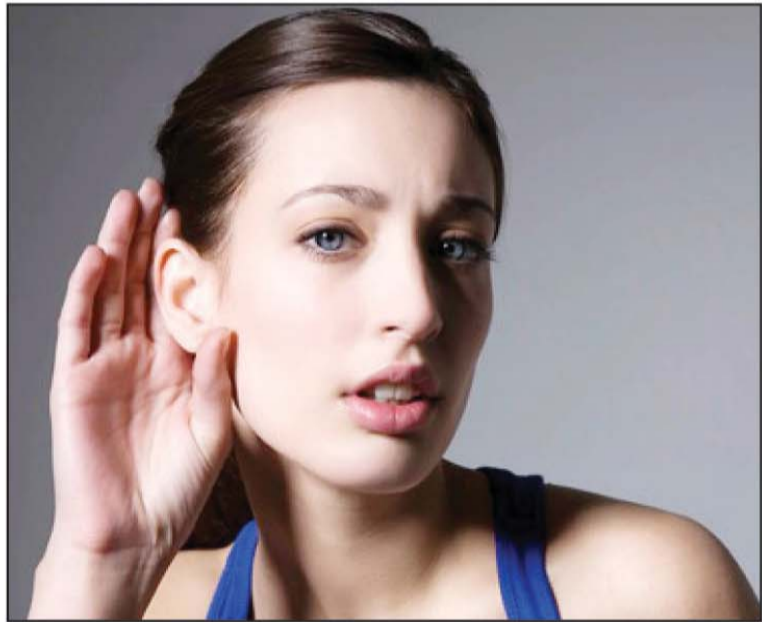


सुनने की क्षमता में कमी से इन बीमारियों का खतरा

कर सकती है। डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट के मुताबिक, दुनियाभर में करीब 36 करोड़ लोग सुनने की बीमारी से जूझ रहे हैं। जिनमें से एक-दसवां हिस्सा बच्चों का है। अमेरिका के ब्रिगैम एंड वूमज अस्पताल में इस संबंध में एक रिसर्च की गई। इस रिसर्च में 10,107 पुरुषों को शामिल किया गया, जिनकी उम्र 62 वर्ष थी। रिसर्च में सामने आया कि जिन पुरुषों के सुनने की क्षमता में गिरावट नहीं आई थी, उनकी तुलना में सुनने की क्षमता में हल्की गिरावट वाले पुरुषों में 30 फीसदी सोचने व समझने

की क्षमता कम हुई है। वहीं दूसरी ओर से सुनने की क्षमता में मध्यम गिरावट वाले 42 फीसदी सोचने व समझने की क्षमता कम हुई। एक्सपर्ट्स का कहना है कि सुनने की क्षमता में गिरावट से जहां बुजुर्गों की याददाश्त में कमी और डिमेंशिया का खतरा रहता है, बच्चों में इसके कारण बोलने की क्षमता और दिमागी विकास में बाधा आ सकती है। भारत में सुनने की क्षमता में कमी को अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है। डॉक्टरों का कहना है कि जन्मजात बहरापन में बहुत समय बाद बीमारी का

पता चलता, लेकिन नवजात बच्चों को अगर लंबे समय तक पीलिया, मेनिंजाइटिस रहता है तो उसे नजरअंदाज न करें। इससे नवजात शिशु की सुनने की क्षमता में मध्यम व गंभीर स्तर की कमी आ सकती है। डॉक्टरों का कहना है कि हीयरिंग लॉस के कारण होने वाली किसी भी जटिलता से बचने के लिए हीयरिंग एड, कोक्लियर इम्प्लांट, दवाइयों और करेक्टिव सर्जरी जैसे उपाय जल्द से जल्द उठाने चाहिए। ताकि इस तरह की समस्या को समय रहते दूर किया जा सके।



वैसे तो हर बीमारी सेहत के लिए खतरनाक होती है, लेकिन एक हालिया रिपोर्ट के मुताबिक सुनने की क्षमता में

कमी आपको नई मुसीबत में डाल सकती है। विशेषज्ञों के मुताबिक, सुनने की क्षमता में गिरावट बुजुर्गों की मेमरी को कमजोर

पर्सनल सवालों से परेशान नरगिस फाखरी ने बीच में छोड़ दिया अमावस का प्रमोशन?

अपनी पिछली फिल्म 5 वेडिंग्स की असफलता के बाद ऐक्ट्रेस नरगिस फाखरी एक बार फिर हॉरर फिल्म अमावस से रुपहले पर्दे पर वापसी करने जा रही हैं। हालांकि खबरें आ रही हैं कि नरगिस अपनी इस आने वाली फिल्म का और प्रमोशन नहीं करेंगी। भूषण पटेल के डायरेक्शन में बनी यह फिल्म 8 फरवरी को रिलीज होने जा रही है।

नरगिस फाखरी इस फिल्म के प्रमोशन के लिए जनवरी के पहले हफ्ते में इंडिया आई थीं लेकिन वह चुपचाप देश छोड़कर चली गईं हैं जिससे डायरेक्टर, प्रड्यूसर्स और फिल्म के लीड ऐक्टर सचिन जोशी हैरान रह गए हैं।

मीडिया में आ रहीं रिपोर्ट्स के मुताबिक, नरगिस 5 जनवरी को अमावस के ट्रेलर लॉन्च के मौके पर मौजूद थीं और इसके बाद अगले 10 दिनों तक उन्हें कई रिप्लेटी शोज और प्रमोशनल इवेंट्स में जाना था। उन्होंने 6 और 7 जनवरी को इंटरव्यू दिए जिनमें उन्होंने अपने मैट अलोजो के साथ हालिया ब्रेकअप और उदय चोपड़ा के साथ रहे रिलेशनशिप पर जवाब देने से इनकार कर दिया था।

बताया जा रहा है कि अगले 2 दिन भी उन्होंने प्रमोशन जारी रखा लेकिन एक इंटरव्यू में जब प्रेस ने उनसे पर्सनल लाइफ के बारे में सवाल पूछा तो वह झल्ला गईं। इसके बाद 9 जनवरी को होने वाले

इंटरव्यू नरगिस ने कैंसल कर दिए। हालांकि फिल्म के मेकर्स का कहना है कि नरगिस जल्द ही प्रमोशन के लिए लौटेंगी। नरगिस ने भी अपने इंस्टाग्राम पर एक विडियो शेयर करते हुए बताया है कि वह अपने किसी वर्क कमिटमेंट के कारण इस समय दुबई में हैं जो 1 फरवरी को होना है। अब ऐसा भी हो सकता है कि फिल्म अमावस के मेकर्स की यह प्रमोशनल स्ट्रैटिजी का हिस्सा हो लेकिन फैन्स तो खूबसूरत नरगिस फाखरी को एक बार फिर फिल्म का प्रमोशन करते हुए देखने के लिए बेताब हैं। देखते हैं, फिल्म के रिलीज से पहले नरगिस वापस भारत आती हैं या नहीं।

