

# खाने की लत के बारे में आपको जरूर जाननी चाहिए ये चीज



## यह लत कितनी सामान्य है?

आवश्यकता से अधिक भोजन के लिए कई कारण जिम्मेदार हैं। 'फास्ट फूड' की प्रचुरता, जंक फूड के विज्ञापन और कई प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में इस्तेमाल होने वाली अत्यधिक स्वादिष्ट सामग्री हमें भूख न लगने पर भी उन्हें खाने के लिए प्रेरित करती है। बहरहाल, कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें भले ही भूख नहीं हो और उन्हें भले ही व्यंजन पसंद नहीं हो, लेकिन वे स्वयं को खाने से रोक नहीं पाते। छह लोगों में से करीब एक व्यक्ति (15 से 20 प्रतिशत लोग) इस लत से पीड़ित हैं।

हम में से कई ऐसे लोग हैं, जिन्हें कोई विशेष व्यंजन खाना अच्छा लगता है, कुछ लोगों को एक मुश्किल काम के बाद विशेष व्यंजन खाना पसंद होता है, कुछ लोगों को कई घंटों तक काम करने के बाद भोजन करने से आनंद मिल सकता है और कई लोगों के लिए रात में स्वादिष्ट भोजन करना सुखदायी हो सकता है। कुछ लोग रजक फूड को खाने से स्वयं को रोक नहीं पाते। इससे उनकी दिन प्रतिदिन की कार्य प्रणाली बाधित हो सकती है और उनकी सामाजिक, कार्य या पारिवारिक दायित्व का निर्वहन करने की क्षमता भी प्रभावित हो सकती है।

खाने की लत अभी एक ऐसा विकार नहीं है, जिसकी क्लीनिकल जांच की जा सके, लेकिन मरीज डॉक्टरों से कई बार पूछते हैं कि वे इस लत से किस प्रकार छुटकारा पा सकते हैं। आमतौर पर 'थेल फूड एडिक्शन स्केल' का उपयोग करके इस लत का आकलन किया जाता है।

## क्या आपको भी यह समस्या है?

आमतौर पर लोगों को उन फूड को खाने की लत लगती है, जो अत्यधिक टेस्टी होते हैं, जिनमें एनर्जी, फैट, नमक या चीनी की मात्रा अधिक होती है, लेकिन उनमें पोषक तत्व कम मात्रा में होते हैं। इस संबंध में बहस जारी है कि क्या किसी व्यंजन की सामग्री के कारण उसकी लत लगती है या खाने का व्यक्ति का तरीका इस लत का कारण है या ऐसा इन दोनों वजहों से होता है। हमारे ताजा अनुसंधान के कारण किशोरावस्था में खाने की लत का संबंध जीवन की खराब गुणवत्ता या कम आत्मविश्वास से जुड़ा है और यह लत समय के साथ बढ़ सकती है। वयस्कों में इसका संबंध बढ़े हुए वजन या खराब मानसिक स्थिति से है।

## इसका उपचार कैसे किया जाए?

इसके उपचार के लिए कई पद्धतियों का परीक्षण किया जा रहा है। इनमें एक पद्धति भूख संबंधी हार्मोन को निशाना बनाने वाली नाल्ट्रेक्सोन और बुप्रोपियन जैसी दवाओं का इस्तेमाल है। इसके अलावा ऑस्ट्रेलिया में 'गैस्ट्रिक बैडिंग' प्रक्रिया सर्वाधिक इस्तेमाल की जाती है, जहां दबाव डालने और भूख कम करने के लिए पेट के ऊपरी हिस्से पर एक समायोजित होने वाला बैंड बांधा जाता है। इसके अलावा जीवन शैली को लेकर आहार एवं शारीरिक गतिविधि जैसे समग्र एवं व्यक्तिगत दृष्टिकोण भी आशाजनक परिणाम दिखाते हैं।

# वैक्सीन लगने के बावजूद भी कमल हसन कोविड पॉजिटिव

कोरोना के मामले दुनियाभर में बढ़ रहे हैं। हालांकि, लोगों में कोरोना के घटते मामलों को लेकर डर कम हो गया था। लेकिन धीरे-धीरे सामने आए मामलों ने चिंता और बढ़ा दी है। हाल ही में तमिल अभिनेता व राजनेता कमल हसन यूएस की यात्रा से लौटने के बाद कोरोना पॉजिटिव पाए गए हैं। 67 वर्षीय अभिनेता पहले ही कोविड-19 वैक्सीन लगवा चुके हैं, लेकिन हल्के लक्षणों के बावजूद उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया है। देश में धीरे-धीरे बढ़ रहे कोरोना के मामले इस बात का संकेत हैं कि कोरोना महामारी अभी खत्म नहीं हुई है। इससे बचने के लिए मास्क और वैक्सीन एकमात्र सहायक हैं।

## कोविड-19 से बचने के लिए सुरक्षा अब भी जरूरी

भारत में हाल के सप्ताह में डेंगू, फ्लू और प्रदूषण से संबंधित बीमारियों का प्रकोप बढ़ रहा है, जिसके चलते कोविड-19 के प्रति लोग ढिलाई बरतने लगे हैं। कहने को कोविड पहले से कम डरावना हो गया है, लेकिन यह अच्छा नहीं है। बूस्टर शॉट्स की उपलब्धता की कमी, टीके की प्रतिरोधक क्षमता में कमी के कारण लोगों में एक डर यह भी है कि कहीं फिर से दूसरी लहर जैसी स्थिति ना झेलनी पड़े। यदि आप पूरी तरह से वैक्सीनेटेड हैं और महामारी से प्रेरित सामान्य स्थिति में जीवन फिर से शुरू कर रहे हैं, तो यहां कुछ सुरक्षा उपाय दिए गए हैं, जन्हें आपको कभी भूलना नहीं चाहिए। चाहे तीसरी लहर आए या नहीं।

## कोविड के नए वैरिएंट आने की संभावना

कहने को देश में कोरोना के मामलों में गिरावट आई है, लेकिन कोविड के नए वैरिएंट आने की संभावना लगातार बनी हुई है। अमेरिका और यूरोप के कुछ हिस्सों में विषम टीकाकरण वाली जगहों पर वृद्धि देखी जा रही है। हालांकि कहा जा रहा है कि वसंत ऋतु में कोविड-19 के नए वैरिएंट आ सकते हैं। अनुमान यह भी लगाया जा रहा है कि आने वाले हफ्तों में कोविड महामारी की गंभीरता देखने को मिलेगी। भले ही अभी बहुत ज्यादा संख्या में मामले रिकॉर्ड नहीं हो रहे, लेकिन इसे भारत में कोविड-19 का अंत नहीं



## एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



माना जा सकता।

## घर पर छोड़कर न निकलें अपना मास्क

महामारी में वैक्सीन के साथ मास्क ने हमें पूरी सुरक्षा दी है। मास्क न केवल भीड़ में लोगों की रक्षा करता है, बल्कि कोई बीमार व्यक्ति इसे पहन लें तो यह इसके प्रसार को भी सीमित कर देता है। इसके अलावा वैक्सीनेशन के साथ भी मास्क का सही उपयोग सुरक्षा को बढ़ाने और लक्षण की गंभीरता के जोखिम को कम करने में एक लंबा रास्ता तय करता है। मास्क किसी ऐसे व्यक्ति के लिए भी अच्छा है, जिसे टीका तो लग गया हो, लेकिन उस पर उतना प्रभावी ढंग से काम न करे। इसलिए आप अब भी अच्छी क्वालिटी के मास्क का इस्तेमाल करें। इस वक्त यह सबसे अच्छा सहायक है।

## सोशल गैदरिंग में सोशल डिस्टेंसिंग का अब भी करें पालन

लंबे समय तक अलग-थलग रहने के बाद लोगों ने सामान्य जीवन जीना शुरू कर दिया है। लोग धीरे-धीरे बाहर निकल रहे हैं, घूमने जा रहे हैं शादियों में शामिल हो रहे हैं। लेकिन ध्यान रखें कि सामाजिक तौर पर एक जगह एकत्रित होने पर अब भी सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करें। कोशिश करें, कि जिन लोगों के साथ आप उठ-बैठ रहे हैं, उन सभी ने वैक्सीन लगवा ली हो। यह भी सलाह दी जाती है कि उन्हीं जगहों की यात्रा करें जहां कोविड का रिस्क बहुत कम हो और प्रोटोकॉल का सख्त पालन किया जा रहा हो।

## बढ़ता प्रदूषण बढ़ा रहा है कोविड का रिस्क

प्रदूषण का बढ़ता स्तर बहुत ही भयानक रिस्क फैक्टर है। यह निश्चित रूप से कोविड का रिस्क बढ़ाता है। बता दें कि वायु प्रदूषण की पहचान गंभीर कोविड मामलों में 11 प्रतिशत वृद्धि के कारण हुई है। हवा में भारी प्रदूषक भी वायरस को हवा में लंबे समय तक बरकरार रखने और संक्रमण की वजह बन सकते हैं।



## चीनी छोड़ गुड़ वाली चाय पीकर इस महिला ने घटाया 18 किलो वजन

ऐसी बहुत सी महिलाएं हैं जिनका वजन डिलीवरी के बाद बढ़ जाता है। ऐसे में इन महिलाओं को समझ ही नहीं आता कि वह अपना वजन कैसे कम करें। इन सभी महिलाओं के लिए एक प्रेरणा और मार्गदर्शक बन सकती है मेघना विद्वंदानी। आइए जानते हैं कैसे इन्होंने महज कुछ ही समय में घटाया 18 किलोग्राम वजन। महिलाओं के लिए सबसे ज्यादा खुशी की बात तब होती है जब वह मां बन जाती हैं। मां बनते ही उनके ऊपर जिम्मेदारियों का बोझ थोड़ा ज्यादा हो जाता है। ऐसा ही कुछ हुआ था महाराष्ट्र की रहने वाली मेघना के साथ। मेघना का वजन डिलीवरी के बाद 75 किलो तक पहुंच गया था। जिसकी वजह से उनकी कमर और घुटनों में दर्द रहने लगा था। खुद को इस स्थिति में पाने के बाद मेघना ने वजन घटाने का फैसला किया और घर के बने भोजन, योग का महत्व समझा। आज वह करीब 18 किलोग्राम वजन घटा चुकी हैं। मेघना बताती हैं कि डिलीवरी के बाद उनका वजन बहुत तेजी से 75 किलोग्राम तक पहुंच गया था। जिसकी वजह से उनके घुटने और कमर में दर्द रहने लगा था। इसके अलावा वह अक्सर आलस में ही डूबी रहती थी। यह बात उन्हें बहुत ज्यादा खलने लगी और मेघना ने वजन घटाने का फैसला कर लिया। अब मेघना अपनी इन शारीरिक समस्याओं से छुटकारा पाना चाहती थी। इसी राह पर चलते हुए उन्होंने कई बदलाव किए।

## शादी सीजन में क्या खाने से पेट नहीं होगा खराब

शादी का मौसम शुरू हो गया है। इस साल लोगों में शादी-ब्याह को लेकर एक अलग ही उत्साह है। पिछले साल शादियों में कुछ पाबंदियों के चलते लोग जैसे उत्सव को एन्जॉय नहीं कर पाए थे, लेकिन अब नवंबर से लेकर फरवरी तक होने वाली शादियों को लेकर व्यस्त हैं। वैसे शादियों में शामिल होने का मतलब है अपनी दिनचर्या में बदलाव होना। जैसे देर रात तक जागना, नींद न आना, एक्सरसाइज न कर पाना और बस कैलरी से भरपूर भोजन करते रहना। ऐसा होना स्वभाविक है, लेकिन इस दौरान इम्युनिटी को अच्छा और पाचन को स्वस्थ रखना भी बहुत जरूरी है। सिलेब्रिटी न्यूट्रिशनलिस्ट रुजुता दिवेकर ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर लोगों को पाचन संबंधी समस्याओं को कम करने के लिए मेथी के लड्डू से लेकर च्यवनप्राश खाने का सुझाव दिया है। आपको बता दें कि छाछ प्रोबायोटिक और विटामिन बी दोनों का एक बेहतरीन स्रोत है। हींग और काला नमक ब्लोटिंग और गैस को कम करने यहां तक की आईबीएस को भी रोकने में मदद करता है। शादी-ब्याह के मौसम में पेट में गड़बड़ी होना आम है। ऐसे में न्यूट्रिशनलिस्ट बताती हैं कि गुड़, घी और सोंठ से बने मेथी के लड्डू आपके पाचन को ठीक रखने में मदद कर सकते हैं।

## बिना प्रोटीन पाउडर और सप्लीमेंट्स के भी बन सकती है लीन बॉडी



एक लीन मसल्स से बनी बॉडी हर किसी व्यक्ति को आकर्षित करती है। हर व्यक्ति लीन मसल्स से बनी बॉडी पाना चाहता है। लेकिन जब भी बॉडी बनाने की बात आती है तो लोगों को यही लगता है कि इसके लिए प्रोटीन शेक और सप्लीमेंट्स लेना अनिवार्य है। जबकि लीन मसल्स पाने में केवल प्रोटीन ही नहीं बल्कि कई दूसरे तत्व भी मायने रखते हैं। इसके अलावा बाजार में मौजूद प्रोटीन पाउडर और सप्लीमेंट के कुछ नुकसान भी हो, सकते हैं जो भविष्य में देखने को मिल सकते हैं। वहीं शरीर में लीन मसल्स होने के कई लाभ होते हैं जैसे बॉडी की स्ट्रेंथ बेहतर होना, ऊर्जावान रहना, और मेटाबॉलिज्म तेज होना। हालांकि लीन मसल्स प्रोटीन बिल्ड करना प्रोटीन के अलावा इस बात पर भी निर्भर करता है कि आप किस तरह की एक्सरसाइज करते हैं। आइए जानते हैं लीन मसल्स पाने के लिए किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है।