

મેદસ્વીતાની  
સમજ અને નિયંત્રણ

લેખક  
ડૉક્ટર જશવંત શાહ  
(એમ.ડી., ડાયાબિટોલોજિસ્ટ)

અનુક્રમણિકા

| ક્રમાંક |                                    | પેજ નંબર |
|---------|------------------------------------|----------|
| ૧       | ઓબેસીટીની ચકાસણી / જાડાપણું એક રોગ | ૧        |
| ૨       | આપનું વજન વધારે હોવાના કારણો       | ૩        |
| ૩       | આપનું જોખમ                         | ૬        |
| ૪       | વજન ઘટાડવાથી થતા ફાયદાઓ            | ૯        |
| ૫       | વજન કેમ ઘટાડવું ?                  | ૧૧       |
| ૬       | ખોરાકની પસંદગી                     | ૧૩       |
|         | વિવિધ પ્રકારના ખોરાકનું પોષક મૂલ્ય | ૧૪       |
|         | વિવિધ પ્રકારના ખોરાક (ડાયેટ)       | ૨૨       |
|         | કસરત                               | ૨૫       |
|         | દવાઓ                               | ૨૮       |
|         | બેરીયાટ્રીક સર્જરી                 | ૨૮       |
| ૭       | વજનની જાળવણી અને સ્વમૂલ્યાંકન      | ૨૯       |

## ઓબેસીટીની ચકાસણી / જાડાપણું એક રોગ

આપણે પ્રાણી જગત પર નજર નાંખીએ તો સ્વેચ્છાએ મુક્તપણે ફરતાં અને પોતાના આહારની પસંદગી કરતાં પ્રાણીઓ એક સરખાં જ જણાય છે. આકાશમાં ઉડતા પંખીના ટોળાને જુઓ કે જંગલમાં વિચરતાં મૃગના ટોળાને જુઓ! પરંતુ માણસોને તો જુઓ! એક વ્યક્તિનું વજન ૨૫ કિલોગ્રામથી માંડીને ૨૨૫ કિલોગ્રામ સુધીનું જોવા મળે છે.

છેલ્લા ત્રણેક દાયકામાં સમગ્ર વિશ્વમાં અને ભારતમાં મેદસ્વીતા(Obesity) નું પ્રમાણ ખૂબ ઝડપથી વધી રહ્યું છે. દર વર્ષે તેમાંથી ૫ થી ૬% નો ઉમેરો થતો જાય છે. એટલું જ નહીં પણ મેદસ્વીતાનો ભોગ બાળકો પણ બનતા જાય છે. એક અંદાજ પ્રમાણે યુરોપ અને અમેરિકામાં વધારે વજન ધરાવતા લોકોનું પ્રમાણ ૫૦ થી ૭૫% જેટલું છે. ભારતવર્ષ પણ ઘણું પાછળ નથી. જો કે ચોક્કસ આંકડાકીય માહિતીના અભાવે તેનું પ્રમાણ જણાવવું મુશ્કેલ છે. પરંતુ આપણે અનુભવી શકીએ છીએ કે તેનું પ્રમાણ ૪૦ થી ૫૦% કરતાં ઓછું તો ન જ હોય.

શરીરની વિવિધ ચયાપચયની ક્રિયાઓ અને કાર્યોમાં જે આહાર ઊર્જા વપરાય તેના કરતાં વધારે ઊર્જા (કેલરી) ધરાવતો ખોરાક લાંબા સમય સુધી લેવામાં આવે છે. ત્યારે એક મેદ સ્વરૂપે શરીરમાં સંગ્રહાય છે. મેદનો આવો વિશેષ સંગ્રહ શરીરને અનેક રીતે હાનિકર્તા છે. આધુનિક જીવનની વ્યાપક બીમારીઓ જેવી કે ડાયાબિટીસ બ્લડ પ્રેશર, હાર્ટ એટેક, પક્ષઘાત અને હાઇ કોલેસ્ટ્રોલના સીધા તાર મેદસ્વીતા સાથે સંકળાયેલા છે. આ ઉપરાંત મેદસ્વિતાથી હર્નિયા, સ્લિપ એપનીયા સિન્ડ્રોમ, ડિપ્રેશન અને અન્ય માનસિક બીમારીઓ તેમ જ ઓસ્ટીયો આર્થરાઇટીસ અને કમરનો દુખાવો અને કેટલાક કેન્સર પણ મેદસ્વિતા સાથે સંકળાયેલા છે.

આપ વિવિધ માધ્યમો દ્વારા એ તો જાણતા જ હશો કે મધુપ્રમેહ એ મેદસ્વીતાના કારણે ઉત્પન્ન થતી બીમારી છે. અને વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાની આગાહી પ્રમાણે ૨૦૨૫ સુધીમાં વિશ્વભરમાંના મધુપ્રમેહના કુલ દર્દીઓના આડઘોઅડઘ દર્દીઓ માત્ર ભારતમાં જ હશે.

મેદસ્વીતાનું માપ શરીરનું વજન છે. જે ઊંચાઈના સમપ્રમાણમાં હોય છે. જો આપનું વજન આપની ઊંચાઈ પ્રમાણે હોવું જોઈએ તેના કરતાં ૨૦% વધારે હોય તો આપ મેદસ્વીતાના શિકાર બન્યા છો તેમ કહેવાય.

બી.એમ.આઈ. - મેદસ્વીતાને દર્શાવતો આંક છે. જેની ગણતરી આપના વજન (કિલો ગ્રામ - Kg) ને આપની ઊંચાઈ (મીટર - Meters) ના વર્ગના ભાગાકારથી મેળવી શકાય છે. એટલે કે,

$$\text{બી.એમ.આઈ.} = \frac{\text{વજન (kg)}}{\text{ઊંચાઈ (m}^2\text{)}}$$

જો આપનો બી.એમ.આઈ. ૩૦ કરતાં વધારે હોય તો મેદસ્વીતા કહેવાય. આ ઉપરાંત શરીરમાં રહેલી ચરબીની માત્રા એન્થ્રોપોમેટ્રીક મેઝરમેન્ટ કે સંવેદનશીલ મશીન દ્વારા માપી શકાય.

તો આપ એટલું તો સમજ્યા કે વધારે વજન કોઈ તંદુરસ્તીની નિશાની નથી. પરંતુ અનેક શારીરિક અને માનસિક બીમારીઓનું મૂળ છે. તેનાથી છુટકારો મેળવવો જ રહ્યો. તો આપ ઓબેસિટી ક્લિનિકના શ્રેણીબદ્ધ વૈજ્ઞાનિક અને સલામત વજન ઘટાડવાના ઉપાયોને અનુસરવા કટિબદ્ધ થાઓ અને આપના વજનને ઘટાડી આપના

शरीरने स्वस्थ अने तंदुरस्त बनावो अने समाज माटे उदाहरणरूप बनी  
मेदस्वीताने नाथवामां अने तंदुरस्त समाजना घडतरमां मददरूप थाओ.

## આપનું વજન વધારે હોવાના કારણો

આપને એમ થશે કે આપનો ખોરાક અન્ય પાતળા વ્યક્તિઓ કરતાં વધારે તો નથી છતાંય વજન કેમ વધારે છે? હું આપને કેલરીના સંતુલનનું એક સમીકરણ સમજાવું છું. જે ખૂબ સરળ અને સહેલાઈથી સમજી શકાય એવું છે. જો લાંબા સમય સુધી કેલરીનું સંતુલન ખોરવાય તો શરીરના વજનમાં વધઘટ થાય છે. આ સમીકરણ નીચે મુજબ છે.

ખોરાકમાંની કુલ કેલરી = શારીરિક ક્રિયાઓ + કસરતમાં વપરાતી કુલ કેલરી  
→ પરિણામ : શરીરનું વજન જળવાઈ રહેવું.

ખોરાકમાંની કુલ કેલરી > શારીરિક ક્રિયાઓ + કસરતમાં વપરાતી કુલ કેલરી  
→ પરિણામ : વજનમાં વધારો.

ખોરાકમાંની કુલ કેલરી < શારીરિક ક્રિયાઓ + કસરતમાં વપરાતી કુલ કેલરી  
→ પરિણામ : વજનમાં ઘટાડો.

આપણા શરીરમાં ભૂખ અને આહાર સંતૃપ્તિનું નિયંત્રણ કરતી ખૂબ સંવેદનશીલ રચના છે. જ્યારે આપ વિવિધ કાર્યોમાં વધારે કેલરી વાપરો છો ત્યારે ભૂખ વધારે લાગે છે અને આપ વધારે ખોરાક લો છો. જ્યારે જરૂરિયાત મુજબનો ખોરાક પેટમાં પહોંચે છે ત્યારે સંતોષ કે આહાર સંતૃપ્તિ અનુભવાય છે. અને આપ ખાવાનું બંધ કરો છો. ભૂખ અને આહાર સંતૃપ્તિની આ પ્રક્રિયાનું નિયંત્રણ મગજમાં આવેલા હાઈપોથેલેમસ દ્વારા થાય છે.

ખોરાકની સુગંધ, સ્વાદ, પ્રકાર પ્રમાણ તથા ખોરાકને ચાવતા સ્નાયુઓ મગજને ચોક્કસ પ્રકારના સંકેત મોકલે છે જે સંતૃપ્તિના અનુભવમાં મદદરૂપ થાય છે. આ ઉપરાંત શરીરની મેદપેશીઓ પણ કેટલાક રસાયણો અને અંત્રાવો બનાવે

છે. જે પણ સતત મગજને સંકેતો મોકલે છે અને શરીરમાં ઉપલબ્ધ મેદના જથ્થા અંગે જાણકારી પૂરી પાડે છે અને તદ્દનુસાર મગજ ભૂખ અને સંતૃપ્તિનું નિયંત્રણ કરે છે.

આહાર અને સંતૃપ્તિની આ શક્તિશાળી વ્યવસ્થા અનેક કારણોસર ખોરવાઈ શકે જેમાંના કેટલાંક મુખ્ય કારણો આનુવંશિક પર્યાવરણીય અને વ્યક્તિગત હોય છે.

૧. આનુવંશિકતા :

મેદસ્વીતાના કુલ કિસ્સાઓમાં આનુવંશિક કારણો ખૂબ જૂજ પ્રમાણમાં હોય છે. આશરે ૫ થી ૬% મેદસ્વીતાના કિસ્સાઓનું મૂળ કારણ આનુવંશિક હોઈ શકે. સામાન્ય રીતે આનુવંશિક કારણોસર થતી મેદસ્વીતામાં બાળપણથી જ વજન વધવા લાગે છે. જેનું નિદાન લેબોરેટરી દ્વારા ચોક્કસ તપાસ દ્વારા કરી શકાય. પરંતુ છેલ્લા ત્રણ દસકામાં મેદસ્વીતાનું પ્રમાણ જે ઝડપથી વધી રહ્યું છે તે એવું દર્શાવે છે કે તેનું મુખ્ય કારણ પર્યાવરણીય અને વ્યક્તિગત છે નહીં કે આનુવંશિકતા કેમ કે આનુવંશિકતામાં આટલો જલ્દી ફેરફાર શક્ય નથી.

આપણે આજે આધુનિકરણ, વૈશ્વીકરણ, ઉદ્યોગીકરણ અને કૃષિકાંતિના અર્વાચીન યુગમાં જીવી રહ્યા છીએ. આ અર્વાચીન યુગે આપણને એક'ઝેરી વાતાવરણ' પ્રદાન કર્યું છે. જેના કારણે આપણી આદતો બદલાઈ છે અને આપણે મેદસ્વીતા અને તેની સાથે સંકળાયેલી અનેક સમસ્યાઓનો ભોગ બન્યા છે.

૨. ખોરાક મેળવવામાં સરળતા :

ખોરાક ખૂબ વિપુલ જથ્થામાં ઉપલબ્ધ છે. જો આપ ફૂડ ઇન્ડસ્ટ્રીઝના વિકાસ તરફ નજર નાંખો અને તેમના વેચાણના આંકડાઓ જુઓ તો આપને આ વાતની ખાતરી થશે. ખોરાકની નિત નવી વાનગીઓ, ઊર્જા સંકેન્દ્રિત (કેલરી ડેન્સ) ચીજો (ચિપ્સ, મીઠાઈઓ, પેસ્ટ્રીસ, કેક, ચોકલેટ, આઇસ્ક્રીમ વગેરે) નિત નવા સ્વરૂપ અને સ્વાદ સાથે અને નવા લોભામણા વિજ્ઞાપનો સાથે મળે છે. આ બધી વસ્તુઓની

ઉપલબ્ધિ પણ ખૂબ સરળ બની છે. જો આપ શહેરમાં વસતા હોવ તો થોડાંક ડગલાં ચાલતાં આપણને આવું કંઈ ન મળે એ શક્ય નથી. વળી ખોરાકને લાંબા સમય સુધી સંગ્રહવા ફિઝ તેમજ અન્ય સાધનો દરેક પાસે હોય છે. શાળા કોલેજોમાં પણ સરકારની સહાયથી ચાલતી આહાર યોજનાઓ તેમજ કેન્ટીનો બાળકો માટે આવા ખોરાક મેળવવાનું સરળ બનાવે છે.

### ૩. ખોરાકની પસંદગી :

ફાસ્ટફૂડ ઇન્ડસ્ટ્રીનું પણ સમાજમાં આક્રમણ વધ્યું છે. આવો ખોરાક શરીરને ફાયટાકારક વિટામિન્સ અને ફાઇબર્સ રહિત હોય છે અને અસંતુલિત પણ હોય છે. યુવાનોમાં આવા ફાસ્ટફૂડને નિયમિત ખાવા માટેની ઘેલછા ભયજનક રીતે વધી રહી છે. ઉદાહરણ તરીકે બાળકોમાં પિઝા, બર્ગર, વડાપાંચ જેવી ચીજો માટેની પસંદગી, વલણ અને વપરાશ ખૂબ ઝડપથી વધતા જોવા મળે છે.

હોટલ અને રેસ્ટોરન્ટમાં પિરસાતી વાનગીઓનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. ઉદાહરણ તરીકે પિઝા અને બર્ગરનું કદ પહેલાં કરતાં ઘણું વધ્યું છે.

આજે હોટલોમાં પંજાબી સબ્જીઓ વધારે પ્રમાણમાં અપાતી જોવા મળે છે. પહેલાં તે વાટકીમાં પિરસાતી હતી, હવે તે હાંડી કે મોટા બાઉલમાં પિરસાતી જોવા મળે છે.

વધતી જતી સમૃદ્ધિ સાથે વધારે કેલરીવાળો ખોરાક જે સામાન્ય રીતે વધારે મોંઘો હોય છે. જેમ કે ઘી, તેલ કે ડ્રાયફ્રૂટના ઉપયોગથી બનાવાતી વાનગીઓ જે વધારે મોંઘી હોય છે. તેની ખરીદશક્તિ અને વપરાશ પણ વધ્યો છે. નાના મોટા પ્રસંગોપાત જમણવારનું આયોજન કરવું અને તેમાં આવી મોંઘી વાનગીઓ પીરસવી તે ખૂબ સામાન્ય બન્યું છે. પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિની અસર તળે આપણે સલાડ પર ક્રીમ ડ્રેસિંગનો ઉપયોગ કરતાં થયાં છીએ જેથી તે પણ કેલરી મૂલ્યમાં વધારો કરે છે.



ટ્રેકમાં બટર, ચીઝ, ઘી અને ડ્રાયફ્રૂટના ઉપયોગથી બનતી વાનગીઓનો વપરાશ ખૂબ વધ્યો છે. ફાસ્ટફુડની સાથે સાથે પાણીના બદલે ઠંડાપીણાં પીવાનું ચલણ પણ વધતું જાય છે.

આપ સમજી શકો છો કે પાણીમાં કોઈ જ કેલરી નથી. જ્યારે ઠંડાપીણામાં કેલરી તથા હાનિકારક રસાયણો હોય છે.

૪. બેઠાડું જીવન :

ટેકનોલોજીના વિકાસ સાથે વિવિધ યંત્રોએ શારીરિક શ્રમનું સ્થાન લીધું. આપણા ઘરમાં નજર નાંખીએ તો લોટ દળવાથી માંડીને રોટલી બનાવવા સુધીના અત્યંત આધુનિક સાધનો ઉપલબ્ધ છે. ઉપરાંત વોશિંગ મશીન, ડિશ વોશર, ફ્લોર વાયપર અને ક્લિનર વગેરે સાધનોને લીધે પણ શારીરિક શ્રમ ઘટ્યો છે. અને જીવન વધારે ને વધારે બેઠાડું બનતું જાય છે. પરિવહન માટે પણ વિવિધ સાધનો ખૂબ સહેલાઈથી ઉપલબ્ધ છે. આ ઉપરાંત આપને ચાલવાનું કષ્ટ પણ ન પહોંચે તે માટે અત્યંત આધુનિક લિફ્ટ અને એસ્કેલેટર જેવાં અનેક યંત્રો શારીરિક શ્રમને તદ્દન ઓછો બનાવે છે. આ ઉપરાંત ધંધા કે નોકરીના સ્થળે સંદેશા વ્યવહારની ઉપલબ્ધ આધુનિક સગવડો, કોમ્પ્યુટર, ટેલિવિઝન વગેરેના કારણે જીવન વધારે બેઠાડું બન્યું છે.

આનંદ પ્રમોદ કે નવરાશના સમયના ઉપયોગ માટે રમતગમતનું સ્થાન ટેલિવિઝન અને કોમ્પ્યુટરે લીધું છે. ટેલિવિઝન જોતાંજોતાં ખાવાની આદત ઘણાં લોકોને પડી ગઈ છે. વળી ટેલિવિઝન પર ખોરાકની લોભામણી જાહેરાતો બાળકોના મનને લલચાવે છે.

ટ્રેકમાં ઉપરોક્ત જણાવેલા કારણોસર આપણી આસપાસ એક ઝેરી વાતાવરણ ઊભું થયું છે. તેનાથી આપણે બાકાત રહી શક્યા નથી અને આપણને કેલરી સંકેન્દ્રિત

અને જરૂરિયાત કરતાં વધારે કેલરીવાળો ખોરાક ખાવાની અને બેઠાડું જીવન જીવવાની આદત પડી ગઈ છે. આ ઉપરાંત આધુનિક જીવનનો તનાવ પણ વધારે પેદા થતાં હોર્મોન્સ વધારે ભૂખ લગાડે છે.

## આપનું જોખમ

કેટલાક લોકો અજ્ઞાનવશ વધારે વજનને તંદુરસ્તી કે સુખ અને સમૃદ્ધિની નિશાની સમજે છે. પરંતુ આપને એ જાણીને આશ્ચર્ય અને દુખ થશે કે વધારે પડતું વજન અનેક રોગો સાથે સંકળાયેલું છે. જો આપ આપની જરૂરિયાત કરતાં ૯.૩ કેલરી જેટલો વધારે ખોરાક લો તો આપના શરીરમાં એ ખોરાક ૧ ગ્રામ ચરબીરૂપે સંગ્રહાય છે. આવી વધારાની ચરબી પુરુષોમાં ખાસ કરીને પેટ પર અને પેટની અંદરના નાજુક અવયવો લીવર, કિડની તથા હૃદયની આસપાસ તેમ જ ફેફસામાં પણ જમા થાય છે. જ્યારે સ્ત્રીઓમાં તે વિશષ્ટ સાથળ, નિતંબ અને છાતીના ભાગમાં જમા થાય છે.

શરીર રોગનું ધર :

વધારાની ચરબી, ચરબીના કોષોમાં સંગ્રહાય છે અને ચરબીના કોષોનું કદ ત્રણથી ચાર ગણું વધે છે. આવા કોષો ચયાપચયની પ્રક્રિયામાં ગડબડ ઊભી કરે છે. જીવન જીવવા માટે અમૃતરૂપ તેવા ઇન્સ્યુલિન અંતઃસ્રાવના કાર્યમાં અવરોધ પેદા થાય છે. જેથી શરીરમાં રક્તસાકરની માત્રા જાળવી રાખવા માટે ઇન્સ્યુલિનની માત્રા વધે છે. જેને હાઈપર ઇન્સ્યુલિનેમિયા કહેવાય છે. આ હાઈપર ઇન્સ્યુલિનેમિયાને કારણે રક્તદાબ (બ્લડપ્રેશર)માં વધારો થાય છે. લોહીમાં Triglyceride અને LDL Cholesterol નામની ચરબીની માત્રા ઘટે છે. આમ વધારે વજનને કારણે આપને હાઈએટેક થવાનું જોખમ વધે છે. લાંબા સમયના હાઈપર ઇન્સ્યુલિનેમિયા બાદ સ્વાદુપિંડના Cells પૂરતું ઇન્સ્યુલિન બનાવી શકતા નથી ત્યારે મધુપ્રમેહ થાય છે. આ ઉપરાંત મેદસ્વિતાના કારણે લોહી જાડું બને છે અને લોહીની નળીઓમાં લોહી ગંઠાઈ

જવાની શક્યતાઓ વધે છે. જેથી હાર્ટએટેક ઉપરાંત લકવા જેવી બીમારીનું જોખમ પણ વધે છે.

ચયાપચયની પ્રક્રિયામાં ઊભી થતી ગડબડોને મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમ કે સિન્ડ્રોમ X તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

વધારે પડતું વજન શરીરના સાંધાઓમાં ઘસારો પેદા કરે છે અને ઘૂંટણ ઘૂંટ કે નિતંબના સાંધાનો અસ્થિ વા થાય છે. પેટ પરની વધારે ચરબી કરોડરજ્જુના નીચેના મણકાઓમાં તણાવ પેદા કરે છે અને તેમાં ઘસારો અને દુખાવો થાય છે. ખૂબ વધારે વજન ધરાવતા વ્યક્તિઓ ઝડપથી ચાલી શકતાં નથી. ચાલવાથી શ્વાસ ભરાઈ જાય છે જે આગળ વધતાં શ્વસનક્રિયામાં વધારે અવરોધ ઊભા કરે અને લોહીમાં કાર્બન ડાયોક્સાઇડની માત્રા વધારે છે જેને કારણે કામ કરવાની ક્ષમતા ઘટે છે અને આળસ અને ઘેન રહ્યાં કરે છે.

સ્લિપ-એપ્નિયા સિન્ડ્રોમ નામની તકલીફ ઘણા મેદસ્વી વ્યક્તિઓમાં જોવા મળે છે. રાત્રે ઊંઘમાં શ્વસનનો માર્ગ અવરૂઢ થતાં નસકોરા બોલે છે. ક્ષણિક શ્વસનની પ્રક્રિયા અટકી જાય છે જે દરમિયાન ક્યારેક ખેંચ પણ આવે છે અને ઊંઘ વારંવાર તૂટે છે. રાત્રી દરમિયાન મળતી અપૂરતી ઊંઘના કારણે આવા વ્યક્તિઓ દિવસ દરમિયાન કામ કરતાં કરતાં અચાનક થોડા સમય માટે ઝોકાં ખાઈ લે છે.

પેટ પરની વધારે ચરબી પેટના સ્નાયુઓને નબળા પાડે છે. નબળા સ્નાયુઓમાં પડતી જગ્યામાંથી પેટમાંના આંતરડા બહાર આવે છે. જેને હર્નિયા કહેવાય છે મેદસ્વી વ્યક્તિઓમાં ડુટીની આસપાસ કે પેટના નીચેના ભાગમાં હર્નિયા થવાનું જોખમ વધારે હોય છે. વળી પેટના કોઈ પણ ઓપરેશન બાદ ટાંકા તૂટી જવા અને ઓપરેશનના ધામાં જગ્યા ઊભી થવાનું જોખમ પણ મેદસ્વી વ્યક્તિમાં વધારે હોય છે.

મેદસ્વી વ્યક્તિઓને આંતરડા અને સ્તન કેન્સર જેવા જીવલેણ રોગ થવાનું જોખમ વિશેષ છે.

મેદસ્વી સ્ત્રીઓમાં માસિક ઋતુચક્ર અનિયમિત બને છે અને ગર્ભ ધારણની શક્યતાઓ ઓછી થાય છે. મેદસ્વી સ્ત્રીઓને સુવાવડ દરમિયાન વધારે સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે.

મેદના કારણે પેટના સ્નાયુઓ નબળા પડતા મેદસ્વી વ્યક્તિઓમાં કબજિયાતનું પ્રમાણ પણ ખૂબ વિશેષ હોય છે.

આ ઉપરાંત મેદસ્વી વ્યક્તિઓ હતાશા, માનસિક તનાવ, ચિંતા જેવી માનસિક બીમારીઓનો પણ ભોગ બને છે.

મેદસ્વી વ્યક્તિઓમાં નાના-મોટાં એક્સિડન્ટ થવાનું જોખમ પણ વધારે રહેલું છે. અકાળે અવસાનનું પ્રમાણ મેદસ્વી વ્યક્તિઓમાં નાના-મોટાં એક્સિડન્ટ થવાનું જોખમ પણ વધારે રહેલું છે. અકાળે અવસાનનું પ્રમાણ મેદસ્વી વ્યક્તિઓમાં વધારે છે.

## આપના જીખમ

### મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમ

- મધુપ્રમેહ
- ઉચ્ચ રક્તદાબ
- હાર્ટએટેક
- લકવો (પક્ષઘાત)
- હાઈકોલેસ્ટ્રોલ

### મિકેનિકલ પ્રોબ્લેમ્સ

- સ્લિપ એપ્નિયા સિન્ડ્રોમ
- અસ્થિવા
- કરોદરજીજુના મણકામાં ઘસારો
- હર્નિયા
- કબજિયાત

કેન્સર

ચિંતા  
હતાશા  
તનાવ

વ્યંધત્વ

## વજન ઘટાડવાથી થતા ફાયદાઓ

અગાઉના પ્રકરણ વાંચ્યા બાદ આપ એટલું તો સમજી ગયા હશો કે "મોટી કમર છોટી ઉમર" તો આપ કેટલા ઈંચ કમર અને કેટલા કિલોગ્રામ વજન ઘટાડવા કટિબદ્ધ છો. આ નિર્ણયથી આપે આપના સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી તરફ એક મહત્ત્વનું પગલું ભર્યું છે. કેમ કે વજનના ઘટાડાથી થતા ફાયદાઓ ખૂબ વ્યાપક અને તે માટે કરવો પડતો પરિશ્રમ કરતાં ખૂબ ઓછા હોય છે. આ બધાં ફાયદાઓની ટૂંકમાં છણાવટ કરીએ છીએ.

જો આપને મધુપ્રમેહ ન હોય તો આ બીમારી થવાનું આપનું જોખમ વજન ઘટાડવાથી અને ઘટાડેલા વજનને કાયમ જાળવી રાખવાથી ૪૦ થી ૫૦ % જેટલું ઘટી જાય છે.

- જો આપને મધુપ્રમેહ હોય તો વજનના ઘટાડાથી રક્તસાકર નિયંત્રણ વધારે સરળ બને છે. આપની ઇન્સ્યુલિન કે મધુપ્રમેહની દવાઓની માત્રા ઘટાડી શકાય છે.
- વજન ઘટાડાથી આપના બ્લડપ્રેશરમાં નોંધપાત્ર સુધારો થાય છે. ખાસ કરીને નીચેનું બ્લડપ્રેશર વધારે ઘટે છે. ઊંચા બ્લડપ્રેશરનો સીધો સંબંધ હૃદયરોગ અને પક્ષઘાત સાથે રહેલો છે. જેથી બ્લડપ્રેશરના ઘટાડા સાથે આપની આ બીમારીઓ થવાનું જોખમ પણ ઘટે છે.
- નિયમિત વ્યાયામ અને વજનના ઘટાડા સાથે આપના શરીરમાં હાનિકારક ચરબી LDL Cholesterol અને Triglycerides ની માત્રા ઘટે છે. જેના કારણે પણ

હૃદયરોગ અને પક્ષઘાત જેવી જીવલેણ બીમારીઓ થવાનું જોખમ ઓછું થાય છે. અને અકાળે અવસાનની શક્યતાઓ ઓછી થાય છે.

- વજનના ઘટાડા સાથે અગાઉ જણાવેલી મિકેનિકલ સમસ્યાઓમાં પણ ખૂબ સુધારો થાય છે. અસ્થિવા હાડકાના ઘસારાને કારણે થાય છે. વજન ઘટતા ઘસારાની પ્રક્રિયા મંદ પડે છે અને સાંધાના દુખાવામાં પણ રાહત અનુભવાય છે. આ ઉપરાંત હર્નિયા, કબજિયાત અને સ્લિપ એપ્નિયા સિન્ડ્રોમ જેવી સમસ્યાઓમાં પણ ઘણો ફાયદો થાય છે.
- આપની શારીરિક તંદુરસ્તીમાં નિયમિત કસરત અને વજનના ઘટાડાથી સુધારો થાય છે. જેથી સમગ્ર દિવસનું કામ આપ તનાવરહિત રહીને સરળતાથી કરી શકો છો. જેની મોટી વિધેયાત્મક અસર આપની માનસિક તંદુરસ્તી પર પડે છે. આપ આખો દિવસ સ્ફૂર્તિપૂર્વક પ્રસન્નતાથી પસાર કરો છો. હતાશા, ચિંતા અને ગુસ્સો આપનાથી ઘણાં દૂર રહે છે.
- કસરતથી કસાયેલા સ્નાયુઓ કાર્યનો બોજ સરળતાથી લઈ શકે છે. આથી જ્યારે અચાનક કોઈકવાર વધારે કામ કરવું પડે ત્યારે સ્નાયુઓના દુખાવા થવા કે નાની મોટી સ્નાયુની ઈજા થવાની શક્યતાઓ ઘટી જાય છે.

વજનનો ઘટાડો સૌપ્રથમ આપની પેટ પરની ચરબીમાં નોંધાય છે અને આપનું કમરનું માપ ઘટે છે તેમજ આપની કાયા સુડોળ અને સામાજિક રીતે વધારે સ્વીકાર્ય બને છે.



## વજન કેમ ઘટાડવું

પ્રકરણ ૨ માં આપે કેટલીક સંતુલનનું સમીકરણ જોયું તેના પરથી આપ સમજી ગયા હશે કે આપે શું કરવાનું છે. કેલરી સંતુલનના આ સમીકરણને આપે કેલરીના વધારે વપરાશ તરફ ઢાળવાનું છે. એટલે કે આહારમાં લેવાતી કેલરી પ્રમાણ વધારવાનું છે. કેલરીની આવક કરતાં વપરાશનું પ્રમાણ રોજિંદુ ૫૦૦ કેલરી જેટલું વધારે હોય તો મહિને ૧.૫ થી ૨ કિલોગ્રામ જેટલું વજન ઘટાડી શકાય છે. આ પ્રક્રિયાને થોડી વિસ્તૃત રીતે સમજવા આપણે આપણા રોજિંદા ખોરાકમાંની કેલરીને અને રોજિંદા કાર્યો અને કસરતમાં વપરાતી કેલરીને સમજીએ.

આપણા ખોરાકમાં રહેલી કેલરીની ચકાસણી:-

આપણે જે કંઈ ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાં મુખ્યત્વે ત્રણ ઘટકો હોય છે. કાર્બોદિત પદાર્થો, પ્રોટિન્સ અને ચરબી. કાર્બોદિત પદાર્થ અને પ્રોટીનમાં ચરબીથી અડધા કરતાં પણ ઓછી કેલરી હોય છે. કાર્બોદિત અને પ્રોટીન પદાર્થના પ્રત્યેક ગ્રામ દીઠ આપણને ૪ કેલરી મળે છે. જ્યારે ચરબીમાંથી પ્રત્યેક ૧ ગ્રામ દીઠ આપણને ૯ કેલરી મળે છે. ખનીજ દ્રવ્યો, વિટામિન અને રેસાઓ જે સામાન્ય રીતે દરેક ખોરાકમાં હોય છે. તેમાં કોઈ કેલરી હોતી નથી.

- આપણે ખોરાકની વિવિધ વાનગીઓ અનાજ કઠોળ, શાકભાજી, તેલીબિયા, દૂધ અને અન્ય દૂધની બનાવટો, ફળો અને ઈંડા કે મીટના ઉપયોગથી બનાવીએ છીએ. અનાજ અને કઠોળમાં કાર્બોદિત પદાર્થ પ્રોટીન અને રેસાઓ તેમજ ખનીજ દ્રવ્યો હોય છે. તેમાં ચરબી હોતી નથી. તેથી આપના ખોરાકનો વિશેષ ભાગ અનાજ અને કઠોળમાંથી બનેલો હોય તે યોગ્ય છે. તેમાં ચરબી નહીં હોવાના કારણે કેલરી મૂલ્ય ઓછું રહે છે. ઉદાહરણ તરીકે રોટલી રોટલો, સાદો ભાત, દાળ કે ફણગાવેલા મગ, મઠ વગેરે. પરંતુ જો અનાજ કે

કઠોળમાં ઘી, તેલ કે તેલીબિયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેનું કેલરી મૂલ્ય વધી જાય છે. જેમ કે ફાઇડ રાઇસ, તળેલી રોટલી, થેપલાં, ભાખરી, પૂરી વિગેરે.

- લીલા શાકભાજી અને ફળોમાં માત્ર કાર્બોદિત પદાર્થ વિટામિન્સ અને ખનીજદ્રવ્ય હોય છે. તેમાં સામાન્ય રીતે પ્રોટીન કે ચરબી હોતી નથી. જેથી આપે આપના ખોરાકમાં લીલા શાકભાજી અને ફળોનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. સંતુલિત ખોરાકમાં રોજનાં ૩૦૦ થી ૪૦૦ ગ્રામ જેટલા શાકભાજી અને ફળો ખાવા જોઈએ
- દૂધ અને દૂધની બનાવટોમાં ચરબીની માત્રા વિશેષ હોય છે. આથી આપે મલાઈ ઉતારેલા દૂધનો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને દહીં છાશ પણ આવા દૂધમાંથી બનાવેલા જ વાપરવા જોઈએ.
- ઘી, માખણ કે મલાઈ વગેરેમાં ૯૦ થી ૧૦૦% ચરબી હોવાથી તેનો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ. ચીઝ અને પનીરમાં પણ આશરે ૫૦% જેટલી ચરબી રહેલી હોઈ તેનો ઉપયોગ ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં કરવો અથવા નહીં કરવો.
- તેલીબીયાં અને તેલમાં ચરબીની માત્રા વધારે હોવાથી તેનું કેલરી મૂલ્ય પણ ઘણું વધારે છે. ખોરાકની કોઈપણ વાનગીમાં તેનો ઉપયોગ શક્ય તેટલો ઓછો કરવો જોઈએ. સિંગદાણા, તલ, સૂકું કોપરું, સૂકામેવા જેવા કે કાજુ, બદામ, અખરોટ વગેરેમાં ૧૦૦ ગ્રામ દીઠ ૫૫૦ થી ૭૫૦ જેટલી કેલરી હોય છે અને આવી વસ્તુના ઉપયોગથી બનેલી વાનગી નહીં ખાવી જોઈએ.
- મીટ અને અન્ય માંસાહારમાં કાર્બોદિત પદાર્થ હોતો નથી. તેમાં મુખ્યત્વે પ્રોટીન અને ચરબીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. ખાસ કરીને પ્રાણીના કલેજા

ગુદા, સ્તન કે અસ્થિમજ્જા જેવા ભાગોમાં કોલેસ્ટ્રોલ નામની ચરબીની માત્રા ખૂબ વધારે હોય છે. દીર્ઘાયું અને તંદુરસ્તીની ઇચ્છા ધરાવતા આપે આવો ખોરાક નહીં ખાવો જોઈએ.

## ખોરાકની પસંદગી

આપ રોજિંદા જે ખોરાક ખાઓ છે તે ખોરાકની પસંદગી આપની ખોરાક અંગેની માન્યતાઓ તેના રસ, સ્વાદ અને તેના પોષણ મૂલ્યના જ્ઞાન પર આધાર રાખે છે. લાંબો સમય કોઈ ચોક્કસ પ્રકારનો ખોરાક ખાવાથી તેની આદત પડી જાય છે. ખોરાક ખાવાની આવી આદતો ઘણીવાર તંદુરસ્તી માટે નુકસાન કારક હોવા છતાં પણ આપ સહેલાઈથી બદલી શકતા નથી તે માટે આપે મક્કમ નિર્ધાર કરવો પડે અને ઊંચું મનોબળ દાખવવું પડે. પ્રણાલિગત રીતે આપણાં સમાજમાં ધી ને ખૂબ આરોગ્યવર્ધક મનાયું છે. પરંતુ આપ સમજી શકો છો કે તેનું કેલરી મૂલ્ય વધારે છે અને તેનાથી બનાવેલી વાનગીઓનો કાયમી ઉપયોગ શરીરના વજનમાં વૃદ્ધિ કરે તો બીમારીઓ તરફ દોરી જાય. આવી જ રીતે શિયાળામાં ખવાતા પાક અને વસાણાં તથા સુવાવડ દરમિયાન અને પછી સ્ત્રીઓને અપાતા ખોરાક પણ વધારે કેલરીવાળા હોય છે અને તેનો ઉપયોગ વિવેકપૂર્વક કરવો જરૂરી છે.

બદલાતી જતી જીવનશૈલીમાં ફાસ્ટફૂડ તરફનું પસંદગી વલણ વધ્યું છે. મોટા ભાગના આવા ખોરાક ઊંચી કેલરીવાળા હોય છે. જેનો ઉપયોગ ટાળવો જરૂરી છે. કોઈ ચોક્કસ ખોરાક ખાવાની આદત આપના બાળપણનાં ઉછેર અને આપની આસપાસના વાતાવરણ અને કૌટુંબિક પ્રણાલિકા પર પણ આધાર રાખે છે. કેટલાક પ્રકારની ચોકલેટ કે આઈસ્ક્રીમની પસંદગી તેની વ્યવસાયિક જાહેરાતોના કારણે હોઈ શકે. તેમ જ કેટલાક કુટુંબોમાં સુકામેવા યુક્ત દૂધ કે મલાઈવાળી ચા પીવાની આદત પ્રણાલિગત હોય છે.

આવી જ રીતે તળેલો ખોરાક કે શાકભાજીમાં તેલનો વધારે ઉપયોગ પણ આદત અનુસાર હોય છે. આ બધી આદતોમાં સમજદારીથી ફેરફાર લાવવો શક્ય છે.

આપ વધારે રેસાવાળો , ઓછા કેલરીવાળો અને યોગ્ય પોષણ મૂલ્યવાળો સંતુલિત ખોરાક પસંદ કરી શકો તે માટે રોજિંદા વપરાશમાં આવતા ખોરાકનું પોષણ મૂલ્ય આપેલ કોષ્ટક ઉપરથી જાણી શકાય.

વિવિધ પ્રકારના ખોરાકનું પોષક મૂલ્ય: વધારે અને ઓછી કેલરીવાળી વાનગીઓ રોટી :

| નામ                          | પ્રમાણ | કેલરી | ચરબીની માત્રા (ગ્રામ) |
|------------------------------|--------|-------|-----------------------|
| નાન (ધી વગરની) (૬૦ ગ્રામ)    | ૧      | ૨૦૦   | ૧                     |
| રૂમાલી રોટી (૬૦ ગ્રામ)       | ૧      | ૨૦૦   | ૧                     |
| પૂરણ પોળી (વેઢમી) (૫૫ ગ્રામ) | ૧      | ૨૩૫   | ૬                     |
| મકાઈની રોટી (૩૦ ગ્રામ)       | ૧      | ૧૭૦   | ૭.૭                   |
| પૂરી (નાની) (૩૦ ગ્રામ)       | ૧      | ૧૯૨   | ૧૦.૫                  |
| ધંઉની ભાખરી (૩૦ ગ્રામ)       | ૧      | ૧૯૨   | ૧૦.૫                  |
| પરાઠા (૪૫ વગ્રામ લોટ)        | ૧      | ૨૪૩   | ૧૦.૭                  |
| સ્ટફ્ડ પરાઠા ( ૪૫ ગ્રામ લોટ) | ૧      | ૨૭૦   | ૧૦.૮                  |
| આલુ પરાઠા (૪૫ ગ્રામ લોટ)     | ૧      | ૨૯૦   | ૧૦.૮                  |
| ભટુરા (૩૦ ગ્રામ લોટ)         | ૧      | ૨૩૫   | ૧૫.૫                  |

પાઉં :

| નામ          | પ્રમાણ | કેલરી | ચરબીની<br>માત્રા (ગ્રામ) |
|--------------|--------|-------|--------------------------|
| બ્રાઉન બ્રેડ | ૨      | ૯૮    | ૦.૫                      |
| પાઉં (મોટા)  | ૨      | ૧૪૭   | ૦.૫                      |
| બન બ્રેડ     | ૧      | ૧૫૦   | ૧.૫                      |

બિસ્કિટ :

| નામ         | પ્રમાણ | કેલરી | ચરબીની<br>માત્રા (ગ્રામ) |
|-------------|--------|-------|--------------------------|
| મેરી        | ૨      | ૫૬    | ૧                        |
| મોનેકો      | ૨      | ૫૦    | ૨                        |
| ચ્યુકોઝ     | ૨      | ૬૭    | ૨                        |
| બોરબોન      | ૨      | ૧૨૬   | ૫                        |
| ખાજા        | ૨      | ૨૧૧   | ૧૦.૫                     |
| ખારી (નાની) | ૨      | ૨૦૦   | ૧૫                       |

|                 |   |     |      |
|-----------------|---|-----|------|
| ચોકલેટ બ્રાઉનીસ | ૨ | ૬૬૨ | ૩૯.૪ |
|-----------------|---|-----|------|

રાઇસ :

| રાઇસ              | માત્રા  | કેલરી | ચરબીની<br>માત્રા (ગ્રામ) |
|-------------------|---------|-------|--------------------------|
| રાઇસ (રાંધેલા)    | ૧ પ્લેટ | ૧૦૩   | ૦.૧                      |
| ખીચડી             | ૧ પ્લેટ | ૧૦૩   | ૦.૩                      |
| સનવા મિલિટ (સામો) | ૧ પ્લેટ | ૧૦૨   | ૧.૪                      |
| પીસ પુલાવ         | ૧ પ્લેટ | ૨૩૬   | ૧૦.૨                     |
| ટોમેટો પુલાવ      | ૧ પ્લેટ | ૩૨૭   | ૧૦.૫                     |
| વેજ પુલાવ         | ૧ પ્લેટ | ૩૨૧   | ૧૨.૬                     |
| કાશ્મીરી પુલાવ    | ૧ પ્લેટ | ૩૬૨   | ૧૩.૫                     |
| વેજ બીરયાની       | ૧ પ્લેટ | ૩૮૫   | ૨૦.૭                     |

❖ ૧ પ્લેટ = ૩૦ ગ્રામ ચોખા

ફૂટસ :

| નામ              | માત્રા    | કેલરી | ચરબીની<br>માત્રા (ગ્રામ) |
|------------------|-----------|-------|--------------------------|
| પપૈયા            | ૧૦૦ ગ્રામ | ૩૨    | ૦.૧                      |
| પાઇનેપલ          | ૧૦૦ ગ્રામ | ૪૬    | ૦.૧                      |
| આમળા             | ૧૦૦ ગ્રામ | ૫૮    | ૦.૧                      |
| વોટરમેલન (તરબૂચ) | ૧૦૦ ગ્રામ | ૧૬    | ૦.૨                      |
| અંજીર            | ૧૦૦ ગ્રામ | ૩૭    | ૦.૨                      |
| સ્ટ્રોબેરી       | ૧૦૦ ગ્રામ | ૪૪    | ૦.૨                      |
| ઓરેંજ            | ૧૦૦ ગ્રામ | ૪૮    | ૦.૨                      |
| પેર              | ૧૦૦ ગ્રામ | ૫૨    | ૦.૨                      |
| લીચી             | ૧૦૦ ગ્રામ | ૬૧    | ૦.૨                      |
| સ્વીટલાઇમ        | ૧૦૦ ગ્રામ | ૪૩    | ૦.૩                      |
| પીચ              | ૧૦૦ ગ્રામ | ૫૦    | ૦.૩                      |
| ગ્વાલા (જમરૂખ)   | ૧૦૦ ગ્રામ | ૫૧    | ૦.૩                      |
| જાંબુ            | ૧૦૦ ગ્રામ | ૬૨    | ૦.૩                      |
| ગ્રેપ્સ          | ૧૦૦ ગ્રામ | ૭૧    | ૦.૩                      |
| ઝીઝીફસ (બોર)     | ૧૦૦ ગ્રામ | ૭૪    | ૦.૩                      |
| બનાના (કેળું)    | ૧૦૦ ગ્રામ | ૧૧૬   | ૦.૩                      |
| જાંબુ (વ્હાઇટ)   | ૧૦૦ ગ્રામ | ૧૯    | ૦.૪                      |
| ગ્રેપ્સ (બ્લુ)   | ૧૦૦ ગ્રામ | ૫૮    | ૦.૪                      |
| મુલબેરી          | ૧૦૦ ગ્રામ | ૪૯    | ૦.૪                      |
| મેંગો            | ૧૦૦ ગ્રામ | ૭૪    | ૦.૪                      |
| સીતાફળ           | ૧૦૦ ગ્રામ | ૧૦૪   | ૦.૪                      |



|                    |           |     |     |
|--------------------|-----------|-----|-----|
| ડેટ્સ (ફેશ) (ખજૂર) | ૧૦૦ ગ્રામ | ૧૪૪ | ૦.૪ |
| એપલ                | ૧૦૦ ગ્રામ | ૫૯  | ૦.૫ |
| ચેરીઝ (લાલ)        | ૧૦૦ ગ્રામ | ૬૪  | ૦.૫ |
| પ્લમ               | ૧૦૦ ગ્રામ | ૫૨  | ૦.૫ |
| રાઝબરી             | ૧૦૦ ગ્રામ | ૫૬  | ૦.૬ |
| લેમન               | ૧૦૦ ગ્રામ | ૫૭  | ૦.૯ |
| ચીકુ               | ૧૦૦ ગ્રામ | ૯૮  | ૧.૧ |

કર્ડ (દહીં) :

| નામ              | માત્રા   | કેલરી | ચરબીની માત્રા (ગ્રામ) |
|------------------|----------|-------|-----------------------|
| બટરમિલ્ક (છાશ)   | ૧ ગ્લાસ  | ૩૦    | ૨                     |
| કર્ડ (કાઉ મિલ્ક) | ૧ એમ.એલ. | ૯૦    | ૬                     |
| લસી (સોલ્ટી)     | ૧ ગ્લાસ  | ૯૦    | ૬                     |
| લસી (સ્વીટ)      | ૧ ગ્લાસ  | ૧૫૦   | ૬                     |

રાયતા :

| નામ          | પ્રમાણ   | કેલરી | ચરબીની માત્રા (ગ્રામ) |
|--------------|----------|-------|-----------------------|
| કચુંબર રાયતા | ૧ એસ.કે. | ૩૮    | ૨.૪                   |
| કેળાના રાયતા | ૧ એસ.કે. | ૧૭૧   | ૪.૩                   |
| બુંદી રાયતા  | ૧ એસ.કે. | ૧૬૩   | ૧૧.૨                  |

❖ ૧ એસ.કે. સ્મોલ કટોરી નાની વાટકી / કટોરી ૧૫૦ ગ્રામ / ૧૫૦ મિલી

મિલ્ક :

| નામ                        | માત્રા    | કેલરી | ચરબીની<br>માત્રા (ગ્રામ) |
|----------------------------|-----------|-------|--------------------------|
| સ્કિમ્ડ મિલ્ક પાઉડર        | ૧૦૦ ગ્રામ | ૩૫૭   | ૦.૧                      |
| સ્કિમ્ડ મિલ્ક              | ૧ કપ      | ૪૩    | ૦.૧                      |
| મિલ્ક (સ્કિમ્ડ / મલાઈ વગર) | ૧ ગ્લાસ   | ૫૮    | ૦.૨                      |

મિલ્કશેક :

| નામ                 | પ્રમાણ       | કેલરી | ચરબીની<br>માત્રા (ગ્રામ) |
|---------------------|--------------|-------|--------------------------|
| કેસરપિસ્તા મિલ્કશેક | ૧ મોટો ગ્લાસ | ૨૬૪   | ૧૮.૨                     |

મિલ્કશેક વીથ આઈસક્રીમ :

| નામ         | પ્રમાણ       | કેલરી | ચરબીની<br>માત્રા (ગ્રામ) |
|-------------|--------------|-------|--------------------------|
| વેનીલા      | ૧ મોટો ગ્લાસ | ૩૯૩   | ૧૫.૭                     |
| ચોકલેટ      | ૧ મોટો ગ્લાસ | ૪૨૦   | ૧૮.૮                     |
| રોયલ ફાલુદો | ૧ મોટો ગ્લાસ | ૪૪૫   | ૨૩                       |

ટી એન્ડ કોફી :

| નામ                         | માત્રા | કેલરી | ચરબીની<br>માત્રા (ગ્રામ) |
|-----------------------------|--------|-------|--------------------------|
| બ્લેક ટી                    | ૧ કપ   | ૪૦    | ૦                        |
| બ્લેક કોફી                  | ૧ કપ   | ૪૦    | ૦                        |
| ટી (સ્કિમ્ડ મિલ્ક/ નો સુગર) | ૧ કપ   | ૧૪    | ૦                        |

|                                |              |     |      |
|--------------------------------|--------------|-----|------|
| ટી (વીથ સ્ક્રિમ મિલ્ક)         | ૧ કપ         | ૫૪  | ૦    |
| કોફી (સ્ક્રિમ મિલ્ક / નો સુગર) | ૧ કપ         | ૧૪  | ૦    |
| કોફી (વીથ સ્ક્રિમ મિલ્ક)       | ૧ કપ         | ૫૪  | ૦    |
| ટી                             | ૧ કપ         | ૯૮  | ૩.૨  |
| કોફી                           | ૧ કપ         | ૯૮  | ૩.૨  |
| કોલ્ડ કોફી                     | ૧ ગ્લાસ      | ૨૧૦ | ૯.૨  |
| કોલ્ડ કોફી વીથ આઇસક્રીમ        | ૧ મોટો ગ્લાસ | ૨૮૪ | ૧૨.૮ |

ચીઝ :

| નામ           | માત્રા    | કેલરી | ચરબીની માત્રા (ગ્રામ) |
|---------------|-----------|-------|-----------------------|
| ચીઝ ક્યુબ     | ૨૫ ગ્રામ  | ૮૭    | ૬.૨                   |
| પનીર (કાઉ)    | ૧૦૦ ગ્રામ | ૨૬૫   | ૨૦.૮                  |
| પનીર (બફેલોઝ) | ૧૦૦ ગ્રામ | ૨૯૨   | ૨૩                    |
| ચીઝ           | ૧૦૦ ગ્રામ | ૩૪૮   | ૨૫.૧                  |

ચાયનીસ વેજ :

| નામ              | માત્રા | કેલરી | ચરબીની માત્રા (ગ્રામ) |
|------------------|--------|-------|-----------------------|
| સ્વીટ કોર્ન સુપ  | ૧ બાઉલ | ૧૪૫   | ૫                     |
| વેજ હક્કા નુડલ્સ | ૧ બાઉલ | ૩૯૫   | ૧૫.૬                  |

❖ ૧ બાઉલ = ૨૫૦

મેક્સિકન :

| નામ            | માત્રા  | કેલરી | ચરબીની માત્રા (ગ્રામ) |
|----------------|---------|-------|-----------------------|
| મેક્સિકન રાઇસ  | ૧ પ્લેટ | ૨૩૦   | ૭.૮                   |
| ચીલી બીન સુપ   | ૧ બાઉલ  | ૨૩૦   | ૧૧.૭                  |
| મેક્સિકન ટાકોસ | ૨       | ૪૨૩   | ૧૯.૨                  |

એગ (ઈંડા) :

| નામ                | માત્રા   | કેલરી | ચરબીની માત્રા (ગ્રામ) |
|--------------------|----------|-------|-----------------------|
| બોઈલ એગ            | ૧        | ૮૫    | ૬.૬                   |
| પોચડ એગ            | ૧        | ૮૫    | ૬.૬                   |
| કસ્ટર્ડ એગ         | ૧ એમ.કે. | ૨૬૧   | ૬.૭                   |
| એગ ઓમલેટ           | ૧        | ૧૩૦   | ૧૧.૬                  |
| સ્કમબલ્ડ એગ        | ૧        | ૧૨૦   | ૧૧.૬                  |
| એગ મસાલા           | ૧ એમ.કે. | ૧૮૦   | ૧૧.૭                  |
| એગ સેન્ડવીચ        | ૧ પ્લેટ  | ૨૫૮   | ૧૩.૪                  |
| એગ અને દાલ કટલેટ્સ | ૨        | ૨૮૦   | ૧૪                    |
| ફ્રેન્ચ ટોસ્ટ      | ૧ પ્લેટ  | ૨૩૨   | ૧૪.૧                  |
| એગ ભુરજી           | ૧ એમ.કે. | ૧૯૫   | ૧૫                    |
| મેકરોની ચીઝ ફીટર્સ | ૧ પ્લેટ  | ૩૯૬   | ૧૫.૨                  |
| એગ એન્ડ પોટેટો કરી | ૧ એમ.કે. | ૨૨૭   | ૧૫.૩                  |
| એગ એન્ડ દાલ કરી    | ૧ એમ.કે. | ૨૭૨   | ૧૬                    |
| અકુરી              | ૧ બી.કે. | ૩૨૪   | ૨૬                    |

- ❖ ૧ એમ.કે. - મિડિયમ કટોરી
- ❖ ૧ બી.કે. - બિગ કટોરી

ઠંડા પીણાં :

| નામ     | પ્રમાણ | કેલરી | ચરબીની માત્રા (ગ્રામ) |
|---------|--------|-------|-----------------------|
| સાઇટ્રા | કેન    | ૧૨૪   | ૦                     |
| પેપ્સી  | કેન    | ૧૪૪   | ૦                     |
| કોક     | કેન    | ૧૪૪   | ૦                     |
| થમ્સઅપ  | ૧ બોટલ | ૧૩૧   | ૦                     |
| થમ્સઅપ  | કેન    | ૧૪૪   | ૦                     |
| ફેન્ટા  | કેન    | ૧૪૪   | ૦                     |
| ફેન્ટા  | ૧ બોટલ | ૧૪૫   | ૦                     |

નશાકારક પીણાં :

| નામ      | પ્રમાણ  | કેલરી | ચરબીની માત્રા (ગ્રામ) |
|----------|---------|-------|-----------------------|
| બીયર     | ૧ ગ્લાસ | ૯૮    | ૦                     |
| બીયર     | ૧ ગ્લાસ | ૧૫૦   | ૦                     |
| બ્રાન્ડી | ૧ ગ્લાસ | ૯૮    | ૦                     |
| વ્હીસ્કી | ૧ પેગ   | ૨૫    | ૦                     |
| વ્હીસ્કી | ૧ ગ્લાસ | ૧૦૫   | ૦                     |

મિસસેલેનિયસ (અન્ય) :

| નામ                                 | માત્રા   | કેલરી | ચરબીની માત્રા (ગ્રામ) |
|-------------------------------------|----------|-------|-----------------------|
| બ્રેકફાસ્ટ બાસમતી કેલોઝ્સ (દૂધ વગર) | 30 ગ્રામ | ૧૧૪   | 0.3                   |
| બ્રેકફાસ્ટ કોર્નફ્લેક્સ (દૂધ વગર)   | 30 ગ્રામ | ૧૧૪   | 0.3                   |
| બ્રેકફાસ્ટ વ્હીટ કેલોઝ્સ (દૂધ વગર)  | 30 ગ્રામ | ૧૧૪   | 0.3                   |
| મકાઈ                                | ૧        | ૬૨    | 0.૪                   |
| બ્રેકફાસ્ટ સેરેલેક                  | 30 ગ્રામ | ૧૧૫   | ૧                     |
| કોર્નફ્લેક્સ (દૂધ વગર)              | 30 ગ્રામ | ૧૧૫   | ૧                     |
| ઓટ મીલ                              | 30 ગ્રામ | ૧૧૨   | ૨.3                   |
| મેકોની                              | ૧        | ૧૪૮   | ૫.૮                   |
| પાપડ (તળેલા)                        | એક       | ૧૪૨   | ૧૦.૨                  |
| પાપડ (શેકેલા)                       | એક       | ૫૨    | 0.૨                   |

આપે આપની આદતો બદલવા માટે થોડીક મહેનત તો જરૂર કરવી જ પડશે. આપની જૂની આદતો વારંવાર બળવો પોકારે અને મન સતત તેવા ખોરાકની ઝંખના કરે પરંતુ મક્કમ મનોબળથી આપે આવી ઇચ્છાઓ દબાવી દેવી પડશે. આપના ડાયનિંગ ટેબલ ઉપર આપ "ફેટ ઇઝ ફેટલ" જેવા સ્લોગન મૂકી શકો જે સતત આપને તંદુરસ્ત ખોરાકની પસંદગીમાં મદદ કરતા રહે.

જ્યારે આપ ઓછી કેલરીવાળો ખોરાક પસંદ કરો છો ત્યારે આપ મોટા ભાગે બાફેલો કે શેકેલો કે ઓછા તેલમાં બનાવેલો ખોરાક પસંદ કરો છો. ખોરાકની ઘણી બધી વાનગીઓ અને શાકભાજી બાફીને કે શેકીને સ્વાદિષ્ટ અને મજેદાર બનાવી શકાય છે. વળી જ્યાં તેલની જરૂર હોય જ ત્યાં તેનો ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરીને

તેવા ખોરાકનું કેલરી મૂલ્ય ઘટાડી શકાય છે. બજારમાં ઓછા તેલથી કે નહિવત્ તેલમાં કે તેલ વિના બનાવી શકાય તેવી વાનગીઓ બનાવવાની રીત દર્શાવતા પુસ્તકો ઉપલબ્ધ છે. જે આપ વાંચી શકો અને તદનુસાર આપની પસંદગી બદલી શકો.

ખોરાક રાંધવામાં તેલનું પ્રમાણ કેવી રીતે ઘટાડવું તે માટેના કેટલાક સૂચનો નીચે દર્શાવ્યા છે.

આપના ખોરાકમાં ચરબીની માત્રા ઘટાડવાના મહત્ત્વના ઉપાયો ખૂબ ધ્યાનપૂર્વક વાંચો અને અમલમાં મૂકો.

- ખોરાકમાં રોટલી કે રોટલાનો ઉપયોગ કરો જેમાં તેલનું મોણ ન નાંખો તેલમાં બનાવાતા ભાખરી, પરોઠા વિ. મર્યાદિત પ્રમાણમાં વાપરો.
- તળેલી વાનગીઓ, ફરસાણ જેમ કે ભજિયાં, ગોટા, સમોસા, પૂરી, પરોઠા વગેરેનો રોજિંદો વપરાશ ન કરવો અને ક્યારેક કરો ત્યારે બનાવ્યા બાદ ટીસ્યુ પેપરમાં રાખવું, જેથી વધારાનું તેલ શોષાઈ જશે.
- જો વાનગીમાં એક ચમચી તેલનો ઉપયોગ જરૂરી હોય તો તે માત્ર તર્ક /અંદાજથી નહીં, માપીને નાંખો.
- તેલનો વપરાશ ઘટાડવા માટે ઢાંકણાવાળા નોનસ્ટિક વાસણોનો ઉપયોગ કરો.
- જ્યારે ચાર વ્યક્તિ માટેની વાનગીમાં ૧ ચમચી તેલ વપરાય છે ત્યારે ગર્મીને કારણે તે શોષાઈ જાય છે, ત્યારે બિનજરૂરી તેલ ઉમેરવાની ભૂલ ન કરો તેને બદલે થોડું પાણી ઉમેરી શકાય.
- શાકભાજીને પહેલાં થોડાં બાફી લેવાં ત્યાર પછી રાંધવા જોઈએ. એ તેલનો વપરાશ ઘટાડવાનો એક સારો ઉપાય છે.
- નાળિયેર કે સુકા મેવાની પેસ્ટ - લુગદીને બદલે શાકભાજીની પેસ્ટની ગ્રેવી બનાવી શકાય.

- કેટલીક વાનગીઓને તેલમાં તળીને બનાવવાને બદલે Baking કરીને બનાવી શકાય.
- ચરબીરહિત દૂધની બનાવટો, ચરબીયુક્ત બનાવટોને બદલે વાપરી શકાય જેમ કે ઓછી ચરબીવાળું દૂધ, દૂધનો પાઉડર, દહીં અને પનીર.
- ઓછા તેલી એવા કચુંબરનો ઉપયોગ, મેયોનીઝ કે સલાડ ક્રીમને બદલે કરી શકાય.
- કાજુ, બદામ કે બીજા સુકા મેવાનો નાસ્તા તરીકે ઉપયોગ ન કરો.
- ખોરાકમાં પેકેટો ઉપરના સૂચનોને ધ્યાનથી વાંચો ને ચકાસો કે જેમાં ઓછી ચરબી હોવાનો દાવો કરાયો હોય. ઓછી ચરબીવાળી વાનગીઓમાં પણ તમારી ધારણા કરતાં વધુ ચરબી હોઈ શકે છે.
- વધુ ચરબીવાળી વાનગીઓ બાબતે સાવધાનીથી વર્તો જેમ કે કેફ પેસ્ટ્રી, દરેક પ્રકારની મીઠાઈઓ અને મિલ્ક બિસ્કીટ્સ ચોકલેટ્સ, બધા જ પ્રકારના તૈયાર સૂપ, બટરવાળી પોપકોર્ન અને વધુ પડતું તેલ માંસાહારી માટે (ઓર્ગન, મીટ-કલેજું, ભેજું, ગુદાં, બ્રેસ્ટ વગેરે અવયવોનું માંસ) બને ત્યાં સુધી ન લેવું.
- સી ફૂડમાં ખાસ કરીને ઓર્ગન સાથેની મોટી માછલી ઝીંગા, કરચલા વગેરે મર્યાદિત પ્રમાણમાં લઈ શકાય.
- ઈંડુ મર્યાદિત પ્રમાણમાં લઈ શકાય (અઠવાડિયે એકાદવાર)
- ચીકનનો ઉપયોગ ચામડી કાઢીને તથા નજરે જોઈ શકાય તેવી ચરબીને દૂર કરીને લઈ શકાય.
- માંસને બાફીને કે શેકીને જ વાપરવું. તળેલું માંસ ન લેવું.
- મીટ સૂપને વપરાશ બનાવ્યા બાદ ફીઝમાં રાખીને ચરબીની તરી કાઢીને ઉપયોગ કરી શકાય.
- દિવસમાં ૧૦-૧૨ ગ્લાસ પાણી પીવું.



આપને વજન ઘટાડવા માટે ઓછી કેલરીવાળો ખોરાક ખૂબ ઓછી કેલરીવાળો ખોરાક કે ફૂડ રિપ્લેસમેન્ટ જેવી ટ્રીટમેન્ટ સૂચવવામાં આવશે.

વજન ઉતારવા માટે અપાતા (વિવિધ પ્રકારના ખોરાક (ડાયેટ)

૧) એલ.સી.ડી. (લો કેલરી ડાયેટ)

- આ પ્રકારના ડાયેટમાં ૧૦૦૦-૧૫૦૦ કિલો કેલરી આપવામાં આવે છે.
- જેમાં આપનું વજન એક મહિનામાં ૧ થી ૨ કિલો ઘટે છે.
- આ પ્રકારના ખોરાકમાં ચરબી અને કાર્બોહાઇડ્રેટ પદાર્થો ઘટાડવામાં આવે છે. ફાઇબર (રેસાવાળો ખોરાક) તથા વિટામિન પૂરતા પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે.

૨) વી.એલ.સી.ડી. (વેરી લો કેલરી ડાયેટ)

- આ પ્રકારના ડાયેટમાં ૮૦૦ કેલરી કરતાં ઓછો ખોરાક આપવામાં આવે છે.
- શરીરમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ ઘટવાની શક્યતા રહેલી છે. ચરબીનું પ્રમાણ ઝડપથી ઘટે છે, સ્નાયુઓ સુકાવાનો ભય રહે છે.
- આ પ્રકારના ડાયેટમાં ખૂબ ઝડપથી વજન ઘટતા ડાયાબિટિક પેશન્ટમાં સુગર ઓછું થવાની શક્યતા રહેલી છે.

૩) ફૂડ રિપ્લેસમેન્ટ ડાયેટ

- આ પ્રકારના ડાયેટમાં એક સમયના મિલનું રિપ્લેસમેન્ટ ક્લિયર લીક્વિડ ડાયેટથી કરવામાં આવે છે. જેમ કે એક કે તેથી વધારે સમયનું જમણ કે નાસ્તો.
- આ માટે વિભિન્ન પ્રકારના જુદા જુદા ડાયેટ માર્કેટમાં ઉપલબ્ધ છે. પરંતુ તે સહેલાઈથી ઉપલબ્ધ ન હોવાથી તથા મોંઘા હોવાથી તેનો ઉપયોગ વ્યાપક બન્યો નથી.

વિવિધ કાર્ય, કસરત અને રમતગમતમાં વપરાતી ઊર્જા:

આપણે અગાઉ જોયું તેમ ઊર્જાનો વપરાશ વધારી આપણે વજનમાં ઘટાડો કરવાનો છે. સમગ્ર દિવસ દરમિયાન આપણે વિવિધ કાર્યો કે કસરતમાં ઊર્જા વાપરીએ છીએ. આ ઉપરાંત આહાર ઊર્જાનો મહત્ત્વનો હિસ્સો શરીરની કેટલીક યંત્રવત્ ક્રિયાઓ જેમ કે હૃદય ધબકવું અને આંતરડાનું હલનચલન અને ચયાપચયની પ્રક્રિયાઓમાં વપરાય છે. જેને Basal Metabolic rate કહે છે. ઊર્જાનો આ વપરાશ શરીરની બિલકુલ આરામની સ્થિતિમાં પણ ચાલુ હોય છે. ચયાપચયની પ્રક્રિયાઓમાં વપરાતી ઊર્જા સામાન્ય રીતે 0.૫ કેલરી / કિ.ગ્રા. / કલાક જેટલી હોય છે. પરંતુ તેમાં વ્યક્તિગત થોડા તફાવત હોઈ શકે. મેદસ્વી વ્યક્તિઓમાં આ ઊર્જાની વપરાશનો દર પણ ઓછો હોય છે. કેમ કે બી.એમ.આર. નો આધાર માંસપેશીના કદ ઉપર રહેલો છે. જે મેદસ્વી વ્યક્તિઓમાં ઓછું હોય છે. આ ઉપરાંત બી.એમ.આર. વ્યક્તિની જાતિ, આબોહવા, વાતાવરણ, માનસિક સ્થિતિ અને તંદુરસ્તી પર રહેલો છે.

કસરત અને રોજિંદા કાર્યોમાં વપરાતી ઊર્જા:

આપણે કોઈ પણ હેતુસર શરીરનું હલનચલન કરીએ છીએ ત્યારે તેમાં કેલરી વપરાય છે. જુદા જુદા કાર્યોમાં વપરાતી ઊર્જાનું પ્રમાણ કે વપરાતી કેલરીનું પ્રમાણ જુદું જુદું હોય છે. કાર્ય અને કસરતમાં થોડો તફાવત છે. કસરત એટલે યોજનાબદ્ધ રીતે કોઈ ચોક્કસ પ્રક્રિયાનું વારંવાર કરાતું પુનરાવર્તન. આપે આપના રોજિંદા કાર્યમાં વપરાતી કેલરીનું પ્રમાણ પણ વધારવાનું છે. જેમાં આપે આપની કામ કરવાની આદતો બદલવી પડશે. તેમજ નિયમિત કસરત કરવાના એક કાર્યક્રમને ચુસ્તપણે વળગી રહી કેલરીનો વપરાશ વધારવાનો છે.

વર્તણૂકમાં ફેરફાર :

આપના સમગ્ર દિવસ દરમિયાનના ઊંઘવાના અને નિત્ય કર્મના (જમવા નાહવા વગેરેના) કલાકો બાદ કરતાં આપની પાસે જે સમય બચે છે તેમાં આપ શું

કરો છો તે અંગે થોડું વિચારો. આપ જે કંઈ નોકરી કે ધંધો કરતા હોય તે કેટલા કલાક કરો છો અને તે દરમિયાન શું આપ આપના કાર્યમાં વધારો કરી વધારે કેલરીનો વપરાશ કરી શકો એમ છો કે નહીં તે વાસ્તવિકતા અંગે વિચારો. ઉદાહરણ તરીકે આપ કોઈ કામ બેઠા બેઠા કરતાં હોય તે કામ ઊભા રહીને કરી શકાય કે કેમ વળી જો આપ આપના કામના સ્થળે વાહન દ્વારા જતા હોય તો શું ચાલીને જઈ શકાય કે નહીં? ત્યાર બાદ કામના કલાકો સિવાયના નવરાશના કલાકોમાં શું આપ ટી.વી. જુઓ છો કે ગપ્પા મારો છો કે અન્ય કોઈ બેઠાડું પ્રવૃત્તિ કરો છો આવી પ્રવૃત્તિના પર્યાયરૂપે આપ કોઈ કેલરી વપરાશવાળી અન્ય પ્રવૃત્તિ રમતગમત કે કસરત કરી શકો તેમ છો તે અંગે ચિંતન કરો.

જુદા જુદા કાર્યોમાં વપરાતી અંદાજિત ઊર્જા નીચે ટેબલમાં દર્શાવી છે. તેના આધારે આપની પ્રવૃત્તિને આપ વધારે ઊર્જા વપરાય તેવી પ્રવૃત્તિમાં ફેરવી શકો.

જુદા જુદા કાર્યો અને જુદી જુદી કસરતોમાં તેનો પ્રકાર અને તીવ્રતા પ્રમાણે જુદાં જુદાં પ્રમાણમાં આહાર ઊર્જા ખર્ચાય છે તેની એક યાદી નીચે આપી છે.

| અ.ન. | પ્રવૃત્તિ                 | ઊર્જા/કિ.ગ્રા./કલાક |
|------|---------------------------|---------------------|
| ૧    | સાઇક્લિંગ (ઝડપથી)         | ૭.૬                 |
| ૨    | સાઇક્લિંગ (સાધારણ)        | ૨.૫                 |
| ૩    | વાસણ - ધોવાં              | ૧.૦                 |
| ૪    | કપડાં બદલવામાં            | ૦.૭                 |
| ૫    | વાહન ચલાવવામાં            | ૦.૯                 |
| ૬    | જમવામાં                   | ૦.૪                 |
| ૭    | કપડાં ધોવામાં (સામાન્યતઃ) | ૧.૩                 |
| ૮    | મોટેથી બોલીને વાંચવામાં   | ૦.૪                 |
| ૯    | દોડવામાં                  | ૭.૦                 |

|    |                                       |      |
|----|---------------------------------------|------|
| ૧૦ | મોટેથી ગાવામાં                        | ૦.૮  |
| ૧૧ | બેસીને ખાવામાં                        | ૦.૪  |
| ૧૨ | સીધા ઊભા રહેવામાં                     | ૦.૬  |
| ૧૩ | સફાઈકામમાં (ઘરેલું)                   | ૧.૪  |
| ૧૪ | ચાલવામાં (૩ કિલોમીટર/કલાક)            | ૨.૦  |
| ૧૫ | જોગિંગ (સામાન્ય)                      | ૬.૯૭ |
| ૧૬ | ફર્નિચરને ફેરવવામાં                   | ૫.૯૯ |
| ૧૭ | એરોબિક શીખવવામાં                      | ૫.૯૯ |
| ૧૮ | વજન ઉપાડવામાં                         | ૨.૯૯ |
| ૧૯ | ખેતીકામ, દૂધ દોહવામાં                 | ૨.૯૯ |
| ૨૦ | ઝડપથી ચાલવામાં (૪ કિલોમીટર/ કલાક)     | ૩.૪  |
| ૨૧ | ખૂબ ઝડપથી ચાલવામાં (૫.૩ કિ.મીટર/કલાક) | ૯.૩  |
| ૨૨ | જમીન ધોવામાં                          | ૧.૨  |
| ૨૩ | લખવામાં                               | ૦.૪  |
| ૨૪ | પગથિયાં ચઢવામાં                       | ૧.૮  |
| ૨૫ | પગથિયાં ઉતરવામાં                      | ૦.૭૨ |
| ૨૬ | રસોઈ કરવામાં                          | ૩.૫  |
| ૨૭ | ટાઇપ કરવામાં                          | ૨.૦  |
| ૨૮ | નૃત્ય કરવામાં                         | ૧૨.૫ |
| ૨૯ | ચિત્રકામ કરવામાં                      | ૬.૦  |
| ૩૦ | તરવામાં                               | ૧૨.૦ |
| ૩૧ | બાળકને ધવરાવવામાં                     | ૧.૩૬ |
| ૩૨ | હેલ્થક્લબમાં કસરત કરવાથી (સામાન્ય)    | ૨.૫  |
| ૩૩ | ક્રિકેટ (બેટિંગ અને બોલિંગ)           | ૨.૨૬ |

|    |                               |      |
|----|-------------------------------|------|
| ૩૪ | યોગાસનમાં                     | ૩.૯૯ |
| ૩૫ | બોડી-બિલ્ડિંગમાં              | ૫.૯૯ |
| ૩૬ | પ્લમ્બિંગ/ઇલેક્ટ્રિકલ કામમાં) | ૩.૫૦ |
| ૩૭ | ટેનિસ રમવામાં (સામાન્ય)       | ૬.૯૯ |

કસરત :

સામાન્ય રીતે મેદસ્વી વ્યક્તિની તંદુરસ્તી અને કસરત કરવાની ક્ષમતા અન્ય વ્યક્તિ કરતાં ઓછી હોય છે. આથી કસરતની શરૂઆત હળવી કસરતથી કરવામાં આવે છે. આપના માટે ચાલવું એ એક શ્રેષ્ઠ કસરત હોઈ શકે. કેમ કે ચાલવા માટે કોઈ વિશેષ તાલીમની જરૂર હોતી નથી. આ કસરત માટે જરૂરી કેટલીક મૂળભૂત માહિતી અહીં આપી છે.

કોઈપણ કસરતની શરૂઆત હાથપગના હળવા ફલનચલનથી અને સ્નાયુઓના હળવા ખેંચાણથી કરવી જોઈએ. જેને વોર્મ અપ એકસરસાઇઝ કહે છે. આવી વોર્મ અપ એકસરસાઇઝ ૫-૧૦ મિનિટ સુધી કરવી જોઈએ. જેનાથી શરીર મુખ્ય કસરત માટે તૈયાર થાય છે.

જેમ કસરતની શરૂઆતમાં વોર્મ અપ કસરત કરવી જોઈએ તેવી રીતે મુખ્ય કસરતના અંતે કુલ ડાઉન કસરત કરવી જોઈએ. જેમાં વોર્મ અપ કસરતની જેમ જ હાથ પગની હળવી કસરત અને સ્નાયુઓનું ખેંચાણ ૧૦ મિનિટ સુધી કરવું જોઈએ.

ચાલવા ઉપરાંત દોડવું, તરવું, સાયકલ ચલાવવી એ બધી એરોબિક કસરત કે Cardio vascular કસરતના ઉદાહરણ છે. જ્યારે સીટઅપ્સ, પુશઅપ્સ સીડી ચઢ ઉતર કરવી, ડમ્બેલ્સ કે અન્ય વજન, સ્ટ્રેન્થ ટ્રેઇનિંગ કસરતના ઉદાહરણ છે. જે સ્નાયુઓને મજબૂતાઈ આપે છે, અને વજન ઘટાડવામાં પણ મદદરૂપ થાય છે.

યોગ અને પ્રાણાયામ દ્વારા પણ ઊર્જાનો વપરાશ વધારી વજનમાં ઘટાડો કરી શકાય. પરંતુ યોગાસન કે પ્રાણાયામમાં વપરાતી ઊર્જા Cardio vascular કસરતમાં વપરાતી ઊર્જાની માત્રા કરતાં ઓછી હોય છે.

સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી માટે ચાલવું :

આપ રોજબરોજ ઘરમાં કે બજારમાં ચાલતા હશો જ્યારે હું ચાલવાની રીતની વાત કરું છું ત્યારે અજુગતું લાગશે પરંતુ આ સ્વાસ્થ્ય માટે ચાલવાની વાત છે. જ્યારે આપ ચાલવાની કસરત કરો ત્યારે શરીર કમર અને ગરદનમાંથી એકદમ સીધું રહેવું જોઈએ. ખભા સીધા ને છાતી થોડીક બહારની તરફ ખેંચાયેલી હોવી જોઈએ. હાથ કોણીમાંથી ૯૦° એ વાળેલા અને મુઠ્ઠી અધખુલ્લી હોવી જોઈએ. જ્યારે આપ ચાલવા માટે એક પગ આગળ મૂકો છો ત્યારે સૌ પ્રથમ પગની એડીનો ભાગ જમીનને અડકે છે. ત્યારબાદ પંજાની મધ્ય અને આગળનો ભાગ શરીરનું વજન લે છે. જ્યારે ઝડપથી ચાલવા જાઓ ત્યારે આપે પગના બે ડગલા વચ્ચેનું અંતર વધારવાનું નથી. પરંતુ ડગલા ખૂબ ઝડપથી ભરવાનાં છે. ઝડપથી ચાલો ત્યારે ચંત્રવત્ બે હાથનું હલનચલન બે જુદી દિશામાં થાય છે. હાથને ખભામાંથી હલાવવાને બદલે પુંઠના મોટા સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરી બાવડાથી હાથનું હલનચલન કરવું જોઈએ જેનાથી વધારે કેલરી વપરાય છે.

જરૂરી સાધનો :

ચાલવા માટે એક જોડ સારા વોકિંગ શૂઝ જરૂરી છે. આવા શૂઝ અંદરથી કુશનવાળા અને આગળથી વધારે પહોળા અને પંજા તથા આંગળીઓની હલનચલન થઈ શકે તેવા વધારે જગ્યાવાળા હોય છે. આવા બૂટને એડી હોતી નથી અને વજનમાં વધારે હલકા હોય છે. સ્પોર્ટ શૂઝ બનાવતી કોઈપણ કંપની પાસેથી આવા શૂઝ મળી રહે છે.

આબોહવાને અનુરૂપ પોશાક જરૂરી છે. સાડી ગાઉન, ધોતી ચાલવા માટે યોગ્ય નથી. ટ્રેકસૂટ, શોર્ટ્સ અને ટીશર્ટ વધારે અનુકૂળ વસ્ત્રો છે. પીડોમીટર સ્ટોપવોચ, હાર્ટરેટ મોનિટર વગેરે કસરતના પ્રમાણ અંતર કે તીવ્રતા માટે ઉપયોગી છે.

ક્યાં ચાલવું જોઈએ?

ખાડા , ટેકરા, પથ્થરો વિનાનો કોઈ પણ સપાટ રસ્તો આપના ચાલવા માટે યોગ્ય છે. ડામર, કોંક્રિટના રોડ કે આપની આસપાસના બગીચામાં પણ ચાલી શકાય. ટ્રેડમિલ કે વોકર ઘરમાં ચાલવા માટે ખૂબ સાદું સાધન છે. જ્યારે આપ ટ્રેડમિલ પર ચાલતા હોય ત્યારે આપ ટીવી પણ જોઈ શકો કે ઘરમાં ધ્યાન રાખી શકો. વળી બદલાતી આબોહવા પણ આપને ન નડે. ટ્રેડમિલ આપે કરેલ કસરતનો ચોક્કસ હિસાબ પણ બતાવે છે. પગે બાંધવાના વજનના ઉપયોગથી વધારે કેલરી બાળી શકાય પરંતુ તેનાથી પગ પર વધારે તનાવ આવે છે અને ઇજા થવાનો ભય રહે છે.

કસરત દરમિયાન ખોરાક અને પીણાં :

જ્યારે આપ મધ્યમ તીવ્રતાથી કસરત કરો છો ત્યારે શરીરમાં પાણી ઘટે છે આથી કસરતના અડધા કલાક પહેલાં ત્રણથી ચાર ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ. મધુપ્રમેહના દર્દીઓને કસરત દરમિયાન સાકર ઘટી જવાનો ભય રહે છે. તેથી કસરત પહેલાં ૧૫ થી ૨૦ ગ્રામ જેટલા કાર્બોદિત પદાર્થનો નાસ્તો કરી લેવો જોઈએ અને જો કસરત લાંબા સમય સુધી કરતાં હોય તો દર ૪૫ મિનિટે આવો નાસ્તો કરવો જોઈએ.

ક્યારે ચાલવું જોઈએ?

નવરાશનો કોઈપણ સમય ચાલવા માટે યોગ્ય છે. વહેલી સવારે પ્રદૂષણ રહિત વાતાવરણ હોય, મનની તાજગી અને શરીરની સ્ફૂર્તિ ચાલવા માટે ઉત્તમ સંજોગો પૂરા પાડે છે. પરંતુ આપ આપના કામના કલાકો દરમિયાન રિસેસમાં કે અન્ય કોઈપણ સમયે ચાલી શકો છો. મધુપ્રમેહના દર્દી માટે ઇન્સ્યુલિનની મહત્તમ અસરના સમયગાળા દરમિયાન કસરત કરવી યોગ્ય નથી. તેવી જ રીતે પૂર્ણ ભોજન પછીના કલાકથી દોઢ કલાકના ગાળામાં પણ ચાલવું યોગ્ય નથી.

સમય, અંતર અને ઝડપ :

સામાન્ય રીતે આપ ચાલવાની કસરત ચાલુ કરો છો ત્યારે શરૂઆતના પહેલા અઠવાડિયામાં ખૂબ ધીમેથી (૩ કિલોમીટર/કલાક) ચાલુ કરો અને આપની ઝડપને ક્રમશઃ પ્રત્યેક અઠવાડિયે વધારતા જાઓ અને આપની ક્ષમતા અનુસાર તે ૭ થી ૯ કિલોમીટર/કલાક સુધી વાપરી શકાય. જો આપ આપના હૃદયના ધબકારા માપતા હોય તો આપની ઉંમર પ્રમાણે આપના (સંભવિત મહત્તમ ધબકારા ૨૨૦ - ઉંમર) સંભવિત મહત્તમ ધબકારાના ૬૦ થી ૯૦% જેટલા ધબકારા થાય તેટલી ઝડપ હાંસલ કરી શકો.

ઉપરોક્ત ઝડપવાળી કસરત ઓછામાં ઓછી ૩૦ મિનિટ સુધી કરવી જોઈએ. આપ કેટલું ચાલો છો તેનો આધાર આપની ઝડપ પર છે. જે ૧.૫ કિ.મી. થી ૪.૫ કિ.મી. સુધીનું હોઈ શકે.

કેલરીનો વપરાશ :

આપ ચાલવાની કસરત દરમિયાન કુલ કેટલી કેલરી વાપરો છો તેનો આધાર આપના વજન, ચાલવાની ઝડપ, સમય અને આબોહવા પર રહેલો છે. સામાન્ય રીતે જ્યારે આપ ૩ કિ.મી. /કલાકની ઝડપે ચાલતા હોય તો આપ ૨ કેલરી/કિ.ગ્રા. વજન/કલાક વાપરો છો. જુદી જુદી કસરતોમાં વપરાતી કેલરીનું ટેબલ અગાઉ દર્શાવ્યું છે.

દવાઓ :

સામાન્ય રીતે બે પ્રકારની દવાઓ ઉપલબ્ધ છે.

સિબ્યુટ્રેમાઇન અને ઓરલીસ્ટ્રેટ. એક મહિના સુધી આહાર અને કસરતના પ્રોગ્રામને યોગ્ય રીતે અનુસરવા છતાં જો આપના વજનમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો ન થાય તો આપને આવી દવા આપવામાં આવે છે.



સિબ્યુટેમાઇન નામની દવા આપની ભૂખની સંવેદનાને નિયંત્રણમાં લે છે. તે મગજના જ્ઞાનતંતુઓ પર અસર કરે છે. ઉચ્ચ રક્તદાબ કે મધુપ્રમેહવાળા દર્દીઓએ પોતાના ફિઝિશિયનના પ્રિસ્ક્રિપ્શન અનુસાર આવી દવા લેવી જોઈએ. ઓરલીસ્ટ્રેટ નામની દવા ખોરાકમાંથી ચરબીનું પાચન અને શોષણ થવા દેતી નથી. પરિણામે ખોરાકમાં લીધેલી કેટલીક ચરબી પાચન થયા વિના મળ દ્વારા નિકાલ પામે છે. મળમાં ચરબી જવાથી તેની ચિકાસ વધે છે. ક્યારેક અપચો કે ઝાડા આ દવાથી થાય છે. ડૉક્ટરના પ્રિસ્ક્રિપ્શન પછી જ આવી દવાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

ખોરાક અને કસરતના યોગ્ય પ્રોગ્રામની સાથે સાથે આવી દવા વજન ઘટાડવામાં ખૂબ મદદરૂપ થાય છે અને સલામત છે.

બેરિયાટ્રીક સર્જરી :

જે વ્યક્તિની BMI ૪૦ કિ.ગ્રા./મીટર<sup>૨</sup> થી વધારે હોય અથવા તો BMI ૩૮ કિ.ગ્રા./મીટર<sup>૨</sup> કરતાં વધારે હોય પરંતુ ડાયાબિટિસ બ્લડપ્રેશર કે અન્ય કોઈ રીસ્ક ફેક્ટર હોય તેવા વ્યક્તિઓમાં બેરિયાટ્રીક સર્જરી દ્વારા અસરકારક રીતે વજન ઘટાડી શકાય છે.

આ પ્રકારની સર્જરીમાં ગેસ્ટ્રીક બેલ્ડિંગ , સ્લીવગેસ્ટ્રેક્ટોમી કે ગેસ્ટ્રીક બાયપાસ સર્જરી કરવામાં આવે છે. આવી સર્જરી દ્વારા હોજરીનું કદ ઘણું નાનું કરી દેવામાં આવે છે જેથી વધારે ખોરાક લઈ શકાતો નથી. આ પ્રકારની સર્જરી કરાવ્યા બાદ ઘણાં દર્દીઓમાં વજનના ઘટાડા ઉપરાંત ડાયાબિટિસ બ્લડપ્રેશર, સ્લિપ એપ્નિયા સીન્ડ્રોમ જેવી અન્ય તકલીફોમાં ખૂબ જ નોંધપાત્ર સુધારો જણાય છે.

આવી સર્જરી બાદ શરીરમાં કેટલાક ખનીજ દ્રવ્યો અને વિટામીનની ઊણપ પેદા થઈ શકે છે. જેની દવા દ્વારા પૂર્તિ નિયમિત રીતે કરવી પડે છે. આવી સર્જરી અત્યારે ખૂબ જ ખર્ચાળ છે.

## વજનની જાળવણી અને સ્વમૂલ્યાંકન

આપ ઓબેસિટી ક્લિનિકના ચોક્કસ કાર્યક્રમ અનુસાર જીવન-શૈલીમાં વિધેયાત્મક પરિવર્તનો કરી વજનમાં ઘટાડો કરો છો. ત્યારે આપની તંદુરસ્તીમાં અને સ્વાસ્થ્યમાં ખૂબ મોટો ફેરફાર થાય છે અને આપને મધુપ્રમેહ હાર્ટએટેક, બ્લડપ્રેશર જેવી મહાવ્યાધિ થવાનું જોખમ ખૂબ ઘટે છે. પરંતુ આ બધા ફાયદાઓ આપને જીવન-પર્યંત મળે તે માટે આપે નિયમિતરૂપે કસરત કરતાં રહેવાનું છે. આ કસરત આપની રોજિંદી ક્રિયાનો એક ભાગ અને આદત બની જવી જોઈએ. આપે વજન ઘટાડવામાં જે કસરત ચાલુ કરી હતી તેના કરતાં પણ થોડી વધારે કસરત આપે નિયમિત કરતાં રહેવાની છે. શક્ય છે કે ક્યારેક આપણને એકની એક પ્રકારની કસરતથી કંટાળો આવે. આપ "કોસ ટ્રેનિંગ" નો સહારો લઈ શકો છો. "કોસ ટ્રેનિંગ" એ સમયાંતર કસરતના પ્રકારને બદલવા માટેનું એક ફેન્સી નામ છે. આના બે ફાયદાઓ છે. એક તો કસરતનો પ્રકાર બદલાવાથી કંઈક નવીન લાગે છે અને જુદા જુદા પ્રકારના સ્નાયુઓ કેળવાય છે. જેથી શરીરનો સમતોલ વિકાસ થાય છે. માનો કે આપ રોજ ટ્રેડમિલ પર ચાલો છો તો ક્યારેક બગીચામાં કે રસ્તા પર ચાલવા જાઓ. ક્યારેક ચાલવાની વચ્ચે વચ્ચે થોડું દોડવાનું ઉમેરો. કોઈકવાર સાઇકલ કે સ્વિમિંગ કરી શકો. આમ આપ "કોસ ટ્રેનિંગ" નો સહારો લઈ કસરત માટેની ધગશ અને નિયમિતતા જાળવી શકો.

એકવાર આપનું વજન અપેક્ષા મુજબ ઘટી ગયું હોય તો પછી આપે વજનને જાળવી રાખવા માટે નોર્મલ કેલરીવાળો ખોરાક લેવાનો રહે છે. આ ખોરાક પ્રમાણમાં વજન ઘટાડવા માટે જે લો કેલરીવાળો ખોરાક લેતા હતા તેના કરતાં થોડોક વધારે હશે. પરંતુ આપે ઊંચી કેલરીવાળો ખોરાક તો બંધ જ રાખવાનો છે. આવા નોર્મલ કેલરીવાળા આપના ખોરાકમાં આપે રેસા યુક્ત ખોરાકનો (લીલા શાકભાજી ફળો

વગેરેનો) ઉપયોગ વધારે કરવો અને ચરબી યુક્ત ખોરાકનો (ઘી તેલ) સંયમિત ઉપયોગ કરવો.

આપે આપના શરીરના વજન પર સતત ધ્યાન રાખવાનું છે. આપના ઘરમાં વજન કાંટો વસાવવો ખૂબ આવશ્યક છે. દરેક અઠવાડિયે એકવાર વજન કરીને તેની નોંધણી રાખો. તેવી જ રીતે આપે આપની કસરતનું રોજિંદા કાર્યનું, તેમજ ખોરાકનું પણ મૂલ્યાંકન કરતાં રહેવું જોઈએ. આપની ડાટેટ ડાયરીમાં કામના દિવસો અને રજાના દિવસો દરમિયાન લેવાતા ખોરાકને સમયાંતરે નોંધતા રહો. તેવી જ રીતે આપે કરેલી કસરતના કલાક અને કસરતની તીવ્રતાની પણ એક નોંધ રાખો. આપના રોજિંદા કાર્યની નોંધ રાખો અને અવારનવાર પિડોમીટરના ઉપયોગથી રોજના કેટલા ડગલાં ચલાય છે તેની પણ નોંધ રાખો.

સ્વમૂલ્યાંકનની ઉપર જણાવેલી નોંધ સાથે આપ આપના ફિઝિશિયન અને ડાટેટિશિયનને દર ત્રણ થી છ મહિને મળો.

વધારે વજન એક દીર્ઘકાલીન સમસ્યા છે અને તેના ઉપચાર પણ દીર્ઘકાલીન હોય છે. જેમ મધુપ્રમેહ કે બ્લડપ્રેશરના દર્દીએ વારંવાર તેનું ચેકઅપ અને ડૉક્ટર પાસે ફોલોઅપ કરાવવું પડે છે, તેવી રીતે મેદસ્વી વ્યક્તિએ પણ વારંવાર ડાટેટિશિયન અને ફિઝિશિયન પાસે વારંવાર ફોલોઅપ કરાવવો જોઈએ. જુદા જુદા સર્વેક્ષણો એવું જણાવે છે કે ઘટાડેલું વજન અમુક અંશે થોડાક વર્ષોમાં પાછું વધે છે. જે વ્યક્તિઓ જિમમાં ખૂબ સખત પરિશ્રમ દ્વારા ટૂંકા ગાળામાં વજન ઘટાડે છે તેવી વ્યક્તિઓમાં ફરીથી વજનનો વધારો ખૂબ ઝડપથી થાય છે. તેની સામે જે વ્યક્તિઓ ઘેર હળવા પરિશ્રમવાળી નિયમિત કસરત કરે છે અને નિયમિત રીતે ફિઝિશિયન અને ડાટેટિશિયનના સંપર્કમાં રહે છે તેઓનું વજન પાછું ઝડપથી વધતું નથી અને લાંબા સમય સુધી વજનના ઘટાડાના ફાયદાઓ મેળવે છે. ઘણીવાર આપે વજનના

ઘટાડા અંગેની દવાઓ જે આપના ફિઝિશિયને આપી હોય તે લાંબા સમય સુધી લેવી પડે છે.