

## वजन कम करने के साधारण उपाय

अधिक वजन होने से उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह और जोड़ों के दर्द इत्यादि परिस्थितियां उत्पन्न हो सकती हैं। स्वस्थ जीवन के लिये अच्छा तरीका यह है कि आप अपने शरीर का अतिरिक्त वजन कम करें। निम्नलिखित उपायों का दैनिक जीवन में प्रतिदिन प्रयोग करने से वजन कम करने में मदद मिलती है। आपके पूरे परिवार के इस दिनचर्या का पालन करने से आपको अधिक सफलता मिलेगी तथा आपके परिवार जनों के लिये (बच्चों के लिये भी) फायदेमंद होगा।

1. नियमित रूप से प्रतिदिन 45 से 60 मिनट व्यायाम करें। अगर आप इसके आदि नहीं हैं तो इसे धीरे धीरे 5 से 10 मिनट प्रतिदिन शुरू करें। कुछ सप्ताह में इसे 45 से 60 मिनट तक बढ़ा दें। ज्यादा मेहनत कि कसरत जैसे धीरे धीरे दौड़ना, रस्सी कूदना, हॉकी, फुटबाल, बौडमिन्टन, टेनिस, तैरना ज्यादा फायदेमंद होती हैं। अगर आप ऐसी कसरत करने में असमर्थ हैं तो तेज़ तेज़ चलना ही सबसे सरल कसरत है। अगर आपको छाती में दर्द या अन्य कोई दिल की बीमारी है तो कृपया अपने डाक्टर से कसरत के बारे में विचार विमर्श करें।
2. टीवी, विडियो गेम इत्यादि पर आधे घंटे से कम समय बितायें।
3. अपने खाने में वसा (तेल और घी पदार्थ) कि की मात्रा को निम्नलिखित तरह से कम करें।
  - गाय के दूध का प्रयोग उत्तम है। भैंस के दूध में ज्यादा वसा होता है। उसे उबाल पर, फ्रिज में ठंडा करके ऊपर की क्रीम को निकाल कर ही प्रयोग करें। अगर क्रीम निकल(सपरेटा दूध) प्रयोग करें तो वह अति उत्तम है।
  - पूरी, पराठा, समोसा, कचौड़ी, दालमोठ, नमकीन, चाट, मेवे, क्रीम और मक्खन का प्रयोग ना करें। सब्जियों का प्रयोग उबाल कर करें। तलने से इसमें वसा बढ़ जाता है और पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं। नानस्टिक बर्तनों का प्रयोग करने से खाना बनाने में वसा कम लगता है। चावल पकाते समय घी/तेल में न भूनें। एक बड़े समोसे में 250 कैलोरी, एक दही बड़े में 150 तथा एक चाऊमीन की औसत प्लेट में 300 कैलोरी होती हैं।
  - अगर आप मांसाहारी तो मच्छली या चिकन (मुर्ग) को मटन की जगह ज्यादा इस्तेमाल करें और पीले वसा वाले भाग को काट कर पहले ही निकल दें और तलने की बजाये उबालें।

- अगर आप पूरा अंडा खाना चाहते हैं तो सप्ताह में दो ही दिन इसे लें पर सफेद हिस्सा रोज़ खाया जा सकता है। आमलेट या तले हुये अंडे से उबला हुआ अंडा बेहतर है।
  - मूंगफली सरसों का तेल, सनफ़लवर या कोर्न आयल का इस्तेमाल मक्खन-घी/नारियल तेल की जगह ज़्यादा उपयुक्त है, परन्तु इनका उपयोग भी निर्धारित मात्रा से अधिक ना करें। आपके महीने भर की वसा कि खपत 500 ग्राम से कम होनी चाहिये।
4. ताज़े फल और सबज़ियों का इस्तमाल ज़्यादा करें और रोज़ करें।
5. भोजन करने के अलावा बीच में ना खायें। भूख लगने पर सलाद , मट्टे व सब्ज़ियों का पतला सूप, चाये, काफी (बिना चीनी और कम दूध) या बिना चीनी के नींबू पानी का प्रयोग कर सकते हैं।
6. 5 फुट लम्बी महिला का वज़न 45 किलो तथा 5 1/2 (साढे पाँच फुट) लम्बी महिला का वज़न 58 किलो तक होना उचित है। 5 1/2 (साढे पाँच फुट) लम्बा पुरुष 65 किलो तथा 6 फुट लम्बा पुरुष 80 किलो तक होना चाहिये। अधिक वज़न हो तो इन निर्देशों का पालन करते हुए एक महीने में 1 से 2 किलो वज़न कम करने की कोशिश करनी चाहिये।