



ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೀಗಿರಲಿ

ಉಪವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಇಫ್ತಾರ್ ನಂತರ ನಡಿಗೆ: ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಯೋಗ: ಸೌಮ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ದೇಹವನ್ನು ತ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಎರಡೇ ಊಟ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ರಂಜಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ. ರಂಜಾನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆ ಸಿರಪ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಏರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಊಟ ಎದೆ ಉರಿ (ಹಾರ್ಟ್‌ಬರ್ನ್) ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಂಜೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿ ಇರಿ.

ಗಮನಿಸಿ: ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವವರು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (ಹೈ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರಶ್ಚರ್) ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮೈಗ್ರೇನ್, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವವರು (ಇನ್ನುಲಿನ್ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು) ಉಪವಾಸ ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆದು. ಇದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರ ಮತ್ತು ಆಹಾರತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಿಯಮಿತ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆ

ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಸುಹೂರ್‌ಗೆ ಮೊದಲು ಅಂದರೆ ಉಪವಾಸ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಇಫ್ತಾರ್ ಬಳಿಕ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಊಟ ಮಾಡಿದ ಎರಡು ಗಂಟೆ ನಂತರ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಪವಾಸದಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳಂತಹ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಆಹಾರಗಳು ನಿಮಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಜೊತೆ ಮೊಟ್ಟೆ, ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಾಂಸ, ಮೊಸರಿನಂತಹ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಡೋಸ್ ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಬೆವರುವಿಕೆ, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ಗೊಂದಲ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಲೋ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್‌ನ ಸಂಕೇತಗಳು. ಹೀಗಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ಉಪವಾಸ ಮುಂದು ಗೂಕೋಸ್ ಸೇವಿಸಿ.

ಸುಹೂರ್-ಇಫ್ತಾರ್ ಸಮತೋಲನ

ಸುಹೂರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ: ಧಾನ್ಯಗಳು (ಓಟ್ಸ್, ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್, ಗೋಧಿ), ಪ್ರೊಟೀನ್ ಆಹಾರ (ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೊಸರು, ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಾಂಸ) ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬು (ಬೀಜಗಳು, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ), ನಾನಿಂಶ ಇರುವ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು (ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣು, ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಪಿಷ್ಟರಹಿತ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೌತೆಕಾಯಿ)

ಇಫ್ತಾರ್ ಆಹಾರ: ನೀರಿನಂತೆ ಇರುವ ಆಹಾರ (ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಸೂಪ್), ಲೀನ್ ಪ್ರೊಟೀನ್ (ಚಿಕನ್, ಮೀನು), ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್

(ಕ್ರಿಸ್ನೋವಾ, ಬೇಳೆ, ಗೋಧಿ ರೊಟ್ಟಿ), ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು (ಬಾದಾಮಿ, ಅಕ್ಟೋಟ್, ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣು)

ನಿಷಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳು: ಸಕ್ಕರೆ ಪಾನೀಯಗಳು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರಗಳು. ಇವು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಇನ್ನುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಗ್ಲೂಕೋಮೀಟರ್ ಬಳಸಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಪವಾಸ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಮುರಿಯಬೇಕೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಸಿನ ಮೇರೆಗೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಿಸ್ತು ತಾನಾಗಿಯೇ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಉಪವಾಸ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಲಾಭವೇನು?

ರಂಜಾನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗಿನಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದವರೆಗೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ (ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಇದ್ದರೆ) ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಉಪವಾಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಸಂಗ್ರಹಿತ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಮುಖಾಂತರ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

