



ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಡಯೆಟ್ ಅನುಸರಿಸುವಾಗ ಅದರದ್ದೇ ಆದ ರೀತಿನೀತಿಗಳು ಹಾಗೂ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಯೆಟ್‌ನಲ್ಲೂ ಹಲವು ವಿಧ

ಕಡಿಮೆ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಇರುವ ಡಯೆಟ್. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಲೋ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಡಯೆಟ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಟೋ ಡಯೆಟ್, ಅಟ್ಲೆಟ್ಸ್ ಇವುಗಳು ಲೋ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಡಯೆಟ್‌ಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು (70-80%) ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (10%ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ) ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೀಟೋಸಿಸ್ (ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಅಥವಾ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಬದಲಾಗಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ಆಕರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಕೀಟೋಸಿಸ್) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅತೀ ವೇಗವಾಗಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಹಾಗೂ ನಾರಿನಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಎಂಬ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಈ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಎದುರಾಗಬಹುದು. 2008ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನವು ಇದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಎನ್.ಈ.ಜೆ.ಎಮ್.(ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್) ಅಧ್ಯಯನವು ಹೇಳುವಂತೆ ಲೋ ಫ್ಯಾಟ್ (ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ) ಡಯೆಟ್‌ಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಲೋ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಡಯೆಟ್ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಟಾ ಹೆಲ್ತ್‌ನ (2017-2020) ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ 35 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖ ಮಾಡಲು ಈ ಲೋ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಡಯೆಟ್ ಸಹಕಾರಿ.

ಹೈಪ್ರೋಟೀನ್ ಡಯೆಟ್

ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ. ಇಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶೇ. 25-35 ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ