



ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ 16/8 ಡಯಟ್, 5/2 ಡಯಟ್, ಆಲ್ಪರ್‌ನೇಟಿವ್ ಡೇ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸದ ಡಯಟ್ ಅನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. 16/8 ಡಯಟ್ ಎಂದರೆ ದಿನದಲ್ಲಿ 16 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು, ಉಳಿದ 8 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. 5/2 ಡಯಟ್ ಎಂದರೆ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ 5 ದಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಉಳಿದ 2 ದಿನ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು (500-600 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು) ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದು. ಆಲ್ಪರ್‌ನೇಟಿವ್ ಡೇ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಒಂದು ದಿನ ಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸ, ಒಂದು ದಿನ ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಾಗ ಅಸಿಡಿಟಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಟರ್‌ಮಿಟ್ಟೆಂಟ್ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ವಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲು ಸಹಕಾರಿ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೂಡ್ ಸ್ಟಿಂಗ್ಸ್ (ಮನಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು) ಈ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಅನುಸರಣೆಯಿಂದಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲೊರಿ ರಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಡಯಟ್

20-40 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಯೋಜಿಸದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತು, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ

ಕೊರತೆ, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಮತೋಲಿತ ಡಯಟ್

ಸಮತೋಲಿತ ಡಯಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಇರಲಿ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಪ್ರಕಾರ ದೈನಂದಿನ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಪಚನಶಕ್ತಿ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಇನ್ನಿತರ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ತೂಕದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ದೈನಂದಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ನಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪವಾಸ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯ ಅಳವಡಿಕೆಯು ಶರೀರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮೆಲೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬದಲಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಸಹಜ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಮರಳ ಬೇಕಾದಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಕೇವಲ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿದ್ದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರಿಂದ ತಿಳಿದು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ತಾವಾಗಿಯೇ ಅನ್ನ ಬಿಟ್ಟು ಚಪಾತಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಮಾಡುವುದು ಸಲ್ಲ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸುಮಾರಾಗಿ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಂಶವನ್ನು, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಆಂತರಿಕ ಸಂಯೋಜನೆಗಳಿಂದ ಅವು ಭಿನ್ನವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯರಾದ ನಮಗೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ ಬಂದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ದೇಹ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಿದೇಶಿಗರು ಬ್ರೆಡ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ ದಕ್ಷಿಣೀಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಮಗೂ ಸಹ ಅದು ಒಗ್ಗಬೇಕೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಡಯಟ್ ಅವಶ್ಯಕತೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಡಯಟ್ ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ. ಅದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ವಿಧವಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಿ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ. ದಿನದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿಯವರಾಗಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಇರಲಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಛಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಲಿ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: feedback@sudha.co.in