

ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, (ದೇಹದ ಮೇಲೆ ರಾತ್ರಿಯ, ಹಗುರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಧರಿಸಿ) ತೂಕ ನೋಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಕೇಳಲಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು- ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಎನ್ನುವುದು. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಕೊಂಚ ಭಿನ್ನವಾದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಉತ್ತರವೆಂದರೆ 'ಬಾಬು ಮಹಾಶಯನನ್ನು ಸೋಲಿಸಬೇಕು!'

ಯಾರು ಈ 'ಬಾಬು ಮಹಾಶಯ'?

ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಪಡೆದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಇತರ ಕಡೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ (triglycerides) ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದು! ಇದಕ್ಕೆ 'ಬಾಬು ಮಹಾಶಯ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಡೋಣ. ಈ ಬಾಬು ಮಹಾಶಯನ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ದಿನದ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಗೋದಾಮಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದು.

ದೇಹದ ಗುರುತ್ವ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಈತ ತನ್ನ ಗೋದಾಮನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಈತ ತನ್ನ ಪ್ರಮುಖ ಗೋದಾಮನ್ನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ; ಕೈಬೆರಳು, ಕಾಲುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ನಮ್ಮ ವಪೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಖಾಲಿ ಜಾಗ, ಕರುಳುಗಳ ನಡುವಣ ಭಾಗ, ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನಮ್ಮ ಯಕೃತ್ ನಲ್ಲಿಯೂ (Fatty Liver) ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹತ್ತು ಶೇಕಡಾಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿರುತ್ತಾನೆ ಖದೀಮ!

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ನಿತ್ಯದ ಸಾವಿರಾರು ಕೆಲಸಗಳಿಗಲ್ಲಾ ಈ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆಗ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಆಯಾ ವಿಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಅವುಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ದಹಿಸಿ ಆ ಕೆಲಸ ಸುಸೂತ್ರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಈ ಬಾಬು ಮಹಾಶಯನ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸ. ಆ ದಿನ ಆಹಾರವಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಉಳಿದವನ್ನು ಆತ ಹಾಗೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸಾಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಇಡುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹ ಅಥವಾ adipose tissue ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹವೇ ನಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕಕ್ಕೆ

ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

ಈ ಬಾಬು ಮಹಾಶಯನ ಮಾತನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಇಬ್ಬರು ಚೇಲಾಗಳಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದ ಹೆಸರನ್ನು ಇವರಿಗಿಡಬಹುದು. ನಾವಿಲ್ಲಿ ಪಂಚತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿರುವ ಮಹಾನ್ ತರ್ಲೆ ನರಿಗಳಾದ 'ಕರಟಕ' ಹಾಗೂ 'ದಮನಕ' ಎಂದು ಕರೆಯೋಣ. ಮೊದಲನೆಯವ ಕರಟಕ. ಇವನ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಕನ್ನಡದ ಗಾದೆ ಮಾತಿನ ಪ್ರಕಾರ "ಕುದುರೆ ಕಂಡರೆ ಕಾಲುನೋವು" ಬರಿಸುವುದು.

ಎರಡನೆಯವ ದಮನಕ. ಇವನ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ ತನಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಹಾಗೂ ತನಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣದ್ದನ್ನು ಬೇಡವೆನ್ನುವುದು.

ಸೋಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಈ 'ಬಾಬು ಮಹಾಶಯ'ನನ್ನು ಮತ್ತು ಇವನ ಇಬ್ಬರು ಚೇಲಾಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಹತ್ತೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸಪಾಟಾದ ಹೊಟ್ಟೆ ಪಡೆಯಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ', 'ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿ ಒಂದೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಕೆಜಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ' ಎಂಬ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲೂ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಬಾಬು ಮಹಾಶಯನನ್ನು ಸೋಲಿಸಲು ತೊಡೆ ತಟ್ಟಿ ಪಣತೊಡುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಇವೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ದುಬೈ ನಗರದಲ್ಲಿ 'ನಾಗರಿಕರು ಇಳಿಸಿದಷ್ಟು ತೂಕಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಒಂದು ಕೇಜಿಗೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಚಿನ್ನ' ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸರ್ಕಾರವೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತ್ತು!

ಆದರೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಇಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವೂ, ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಹೌದು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಊಟ ಬಿಟ್ಟು, ಪಟ್ಟುಬಿಡದೇ ಹಠ ಹಿಡಿದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಬೆವರು ಸುರಿಸಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಕೇಜಿ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರ ತೂಕವನ್ನು ಹತ್ತು ಕೇಜಿಗಳಿಗೆ ಏರಿಸಿ ತನ್ನ ಸೋಲಿನ ಸೇಡನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸೇನೆಯ ಕಮಾಯತಿನಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ದೇಹ ಹೊಂದಿದ್ದ ಯೋಧರು ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಅಮ್ಮನ ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿಯ ಕೈ ಅಡುಗೆ ತಿಂದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಕೇಜಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ತೂಕವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇಳಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಮೊತ್ತ ಮೊದಲಾಗಿ ಬಾಬು ಮಹಾಶಯನನ್ನು ಸೋಲಿಸಲೇಬೇಕೆಂಬ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಈ ಕುರಿತು ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸಬೇಕು.

ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವ

★ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಇಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ— ಇದು ಭಯಾನಕವಾದ ಸುಳ್ಳಾಗಿದ್ದು ಹೀಗೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಮಾತ್ರ ತಿಂದು ತೂಕ ಇಳಿಸಬಹುದು— ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೂಕವಿಳಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳೇನೋ ಇವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಬೀರುತ್ತವೆ.

★ ಸ್ಲಿಮ್‌ಿಂಗ್ ಟೀ ಕುಡಿದರೆ ತೂಕ