

# ಹೊಟ್ಟೆ ಬಾಕತನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ?



ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತು. ಆದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಳತೆ ಮೀರಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಯಾಕೆ? ದಿನವಿಡೀ ಪಠ್ಯದ ಆಹಾರ ತಿಂದು ಸಂಜೆ ಬೇಕರಿಯಿಂದ ಬರುವ ಕೇಕ್ ಸುವಾಸನೆ, ಚಾಟ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಪಾವ್‌ಬಾಜಿ ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ಶಪಥ ಮುರಿದುಬಿಟ್ಟರೆ ಬೊಟ್ಟು ಬರದೇ ಇದ್ದೀತೆ?

ಈ ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನಕ್ಕೆ ತಜ್ಞರು ಕೊಡುವ ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೀಗಿವೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ: ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಯಾಸ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಗೆ ಮಂಕು ಕವಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಹಾಗೂ ಶ್ರಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮೇಲೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸತತ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಸಂಕೇತವನ್ನು ಮೆದುಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುವ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗ್ರೆಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ನಿಯಂತ್ರಣ: ಸುಸ್ವಾದಾಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡ ಆಹಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸುವ ಆತುರ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ವಾಂಛೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಹಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಚಯಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆರಾಮದಾಯಕ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅರಗುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿ.

ಮುಂಜಾನೆ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಇಡಿ ಗೋಧಿಯು ಟೋಸ್ಟ್, ಮೊಟ್ಟೆಯು ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಅಥವಾ ನಾರಿನಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸಿರೀಲ್, ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿ. 7-9 ತಾಸು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ.

ಒತ್ತಡ: ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೇಹ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ

ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಮತ್ತು

ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂತ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಿಸು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ತೂಕ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಇಂಥ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಸುವುದೂ ಅಧಿಕ. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವವರು ದಪ್ಪಗಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ. ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಮತ್ತು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಸೇರಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕ.

ನಿಯಂತ್ರಣ: ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಯಾವಾಗಲೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ನೃತ್ಯ, ಓಡುವುದು, ಆಟ, ನಡಿಗೆ ಕೂಡಾ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು.

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಅಂಶ: ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಂತ ಅಧಿಕ ಇರುವ ಆಹಾರ ತಿಂದಾಗ ಮೆದುಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಸಂಕೇತ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ. ಆಹಾರ ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ, ಸುವಾಸನೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಮೂಡಿಸುವುದು ಮೆದುಳೇ.

ನಿಯಂತ್ರಣ: ತಿನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿದಾಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಕೊಬ್ಬು, ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಅಧಿಕ ಇರುವ ತಿಂಡಿಗಳ ಸೆಳೆತ ಅಧಿಕ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೇಕರಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಅಂಗಡಿಗಳ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಡಿ. ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಅದಮ್ಯ ಆಸೆಯಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂತವಿರುವ ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಬಾದಾಮಿ ತಿನ್ನಿ.

■ ಸುದ್ದಿ

## ತಾಯಿಯರೇ ಗಮನಿಸಿ

# Quick Dry™

## The Breathable, Waterproof Bed Protector

ಯೂರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾರಾಟವಾಗುವುದು

ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವುದು, ದುಡ್ಡಿಗೆ ಬೆಲೆ ಸರಿತೂಗುವುದು



No more Rubber Sheet

ಕ್ವಿಕ್ ಡ್ರೈ

ಮಗುವಿನ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ ಹಾಗೂ ವೇಗವಾಗಿ ಒಣಗುತ್ತೆ  
ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲ  
ಹಗರವಾದದ್ದು/ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಹೋಗಬಹುದು  
ಮೆಷಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಗೆಯಬಹುದು  
ಸೋಲರದೇಇರುವ ವಸ್ತ್ರ  
ಪರಿಶುದ್ಧವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದದ್ದು

ಮಕ್ಕಳು ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಮೂತ್ರದಿಂದ  
ವದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೆಂದು  
ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಯೋಚನೆ  
ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ !!

ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರೀತಿ ಪಡಿಯಬೇಕೆಂದೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ

# Quick Dry

ಕ್ವಿಕ್ ಡ್ರೈ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮಗು  
ಆನಂದದ ಮಗು



BANNARI AMMAN SPINNING MILLS LTD.,  
Coimbatore - 641 043, Tamil Nadu, India

For Enquiries, Please Call:  
09944260691 / 09886481117  
or e-mail at customercare@bannaritex.com

AVAILABLE IN ALL LEADING BABY & TEXTILE SHOPS. ALSO IN PHARMACIES