

मोटापा

वजन अधिक होना और मोटापे की परिभाषा क्या है ?

शरीर में चर्बी जमा होने के कारण वजन में असामान्य और अत्याधिक बढ़ती होना जिससे स्वास्थ्य के दोष उत्पन्न हो, ऐसी स्थिति को स्थूलता / मोटापा कहते हैं। यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक, दीर्घकालीन और बार बार लौट आने वाली समस्या है। भारतीय मानक के अनुसार जिनका BMI (Body Mass Index) 23.0 और 24.9 kg/m^2 है उन्हें अधिक वजन वाले और BMI 25 kg/m^2 या अधिक हो उनको मोटा कहते हैं।

रोगजनक अथवा गंभीर मोटापा किसे कहते हैं ?

जब BMI 35 kg/m^2 से अधिक हो जाए तो मोटापा रोगजनक / गंभीर होता है ।

मोटापे के कारण क्या हैं ?

मोटापे के सबसे महत्वपूर्ण कारण खाने का गलत चयन (जैसे ज्यादा मीठा, तेल युक्त या / और फास्ट फूड), जरूरत से ज्यादा खाना और शरीर की कम गतिविधि (सुस्त जीवनशैली), आदि होते हैं ।

आजकल भारत में बढ़ती हुई मोटापे की समस्या के लिए कौन कौन से घटक जिम्मेदार हैं ?

जिम्मेदार घटक निम्नानुसार हैं -

- गलत / अस्वास्थ्य खानपान जैसे कि ज्यादा मात्रा में संसाधित (processed), कर्बोदक (carbohydrate) और संतृप्त चर्बी/तेल युक्त (fatty) पदार्थ जिनमें अधिक मात्रा में कैलोरी अधिक मात्रा में और पोषणमूल्य कम रहते हैं।

- प्रक्रिया किए हुए (processed), पॅकेट वाली खानपान की चीजें आसानी से उपलब्ध होना
- आजकल बाहर खाना पसंद किया जाता है, जो अधिकतर रिफाइन्ड तेल में बनता है या फिर संसाधित (प्रोसेस्ड) होता है।
- धान पैदा करने के नए तरीके (हाइब्रिड धान) - जिसमें पैदावार बढ़ाने के लिए जनेटिक तरीके इस्तेमाल किए जाते हैं।
- व्यायाम की कमी
- सुस्त जीवनशैली

उम्र से जुड़े मोटापे के घटक बताएं।

दरअसल मोटापे की शुरुवात गर्भावस्था और बचपन में ही होती है। इसलिए गर्भवती माँ को अपने खानपान का खयाल रखना चाहिए। बच्चों को भी खाने की अच्छी आदतें सिखानी चाहिए ।

बढ़ती उम्र के साथ वजन का बढ़ना स्वाभाविक है। खास करके महिलाओं में माहवारी बंद होने की उम्र में वजन बढ़ने लगता है। इसलिए उम्र के बढ़ने के साथ खानपान (क्या और कितना खाना है) नियंत्रित करना उचित है।

क्या वजन ज्यादा होने या मोटापे की वजह से किसी बीमारी का खतरा रहता है ?

मोटापाग्रस्त लोगों के स्वास्थ्य में निम्नलिखित दीर्घकालीन समस्याओं का खतरा ज्यादा होता है

- टाइप 2 डायबीटीस
- उच्च रक्तचाप / हाई बी पी
- हृदय की बीमारियाँ
- जोड़ों की समस्याएं (खास कर घुटने और पीठ का दर्द)

- फेफड़ों के संकुचन कारी बीमारियाँ और
- वजन की वजह से खर्चाटे और नींद में श्वासन्मार्ग में रुकावट
- मोटपाग्रस्त लोगों में निराशा और आत्मविश्वास की कमी जैसी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी बीमारियाँ भी अधिक पायी जाती है ।
- मोटापे में कर्करोग / कैंसर का भी खतरा अधिक होता है ।
- लड़कियों में पूर्वकालीक (निर्धारित / अपेक्षित उम्र से पहले) यौवनावस्था शुरू होने की संभावना रहती है। पॉलीकीसटिक ओवेरीअन सिन्ड्रोम (PCOS) भी हो सकता है, जिस के कारण निःसंतान होने का खतरा होता है ।

सामाजिक और आर्थिक परिस्तिथी का मोटापे पर क्या प्रभाव होता है ?

सामाजिक-आर्थिक परिस्तिथी का मोटापे से बहुत गहरा रिश्ता है ।

- गरीबी में स्वस्थ खानपान मिलना मुश्किल होता है ।
- उसी तरह गरीबी में जब खाने मिले तो अत्याधिक खाया जाता है (क्यूँ कि खाने का अवसर ही कभी कभी मिलता है) ।
- हालांकि कुछ चीजों का खयाल रखने से (जैसे धीरे धीरे खाना, हर निवाले को 15-20 बार चबाना) से इसे रोका जा सकता है।
- इस के अतिरिक्त गरीब परिवारों के लिए स्वस्थ रखने वाला भोजन उन की आर्थिक पहुँच के बाहर होता है। वे कठिनाई से केवल वो भोजन हासिल कर पाते हैं जिन में श्वेतसार अथवा कार्बोहायड्रेट (carbohydrate) की मात्रा अधिक रहती है, और जिन से वज़न बढ़ने की संभावना रहती है। वे ऐसे तेल भी नहीं खरीद पाते जो वज़न बढ़ने से रोकने में मददगार रहते हैं।

शारीरिक गतिविधि (व्यायाम) और मोटापे के परस्पर संबंध बताएं ।

शारीरिक गतिविधि और मोटापे का बहुत निकट संबंध है तथा ये एक दुष्चक्र का हिस्सा भी हैं। एक ओर व्यायाम की कमी से मोटापा बढ़ता है, दूसरी ओर बढ़ते वज़न और मोटापे से शारीरिक गतिविधि में मुश्किल आती हैं। कम व्यायाम से

शरीर कमजोर होता है, और सांस की बीमारी, हाई बीपी, जिगर / लिवर (Liver) की बीमारी, डायबीटीस, जोड़ों का दर्द इत्यादि समस्याएं उत्पन्न होती हैं।

नींद और मोटापा एक दूसरे से कैसे प्रभावित होते हैं ?

दोनों का एक दूसरे पर गहरा असर होता है। मोटापे की वजह से खराटें और नींद में स्वसन अवरोध / सांस में रुकावट (Sleep apnea) की समस्या होती है, जिससे फेफड़ों की बीमारी होने की वजह से शारीरिक गतिविधि कम होती है, और फिर से वजन बढ़ता है ।

और तो और मोटे लोग अक्सर आत्मविश्वास खोकर मानसिक बीमारी (depression etc.) के शिकार होते हैं; जिससे नींद पर दुष्प्रभाव होता है। साथ साथ मोटापे की वजह से से खानपान सम्बन्धी रोग (binge eating) उत्पन्न होने से मोटापा और बढ़ सकता है।

तनाव किस तरह मोटापे का कारण बनता है ?

तनाव में अधिक मात्रा में / नियंत्रणहीन खाने (binge eating) के दौर हो सकते हैं, जो मोटापे को बढ़ावा देता है। मोटापे से भी मानसिक समस्याएं और तनाव बनता है और यह एक दुष्चक्र सा बन जाता है ।

सांस्कृतिक घटकों (Social Reasons) के प्रभाव से मोटापा कैसे बढ़ता या घटता है?

डायबीटीस का खान पान की आदतों से निकटतम संबंध है, और सांस्कृतिक घटकों का खानपान से। इस तरह सांस्कृतिक घटक डायबीटीस से जुड़े हुए हैं। अनाज और शक्कर ज्यादा खाने वाले समुदायों में मोटापा और चया पचय से जुड़ी डायबीटीस जैसी बीमारियाँ अधिक पायी जाती हैं । वैसे ही कुछ समुदायों की खानपान की

विशेष आदतें डायबीटीस और मोटापा रोकने और नियंत्रित करने में मदद करती हैं ।

दीर्घकालीन बीमारियाँ और मोटापे में क्या संबंध है ?

मोटापा अनेक दीर्घकालीन बीमारियों को बुलावा देता है, जैसे

- डायबीटीस, हाई बीपी जैसी चयापचय (metabolism related) की बीमारियाँ
- सभी तरह के कर्करोग / कैंसर
- हड्डी और जोड़ों की समस्याएं - पीठ, घुटने, आदि ।
- संक्रमण (जिससे मौत भी हो सकती है)

पर्यावरण का वजन पर क्या असर होता है ?

कुछ पर्यावरणीय घटक वजन पर असर करते हैं। ऐसे स्थल / क्षेत्र जहां वातावरण अति विपरीत होता है, या दिन / रात बहुत लंबे होते हैं, ऐसी जगहों में मानसिक समस्या हो सकती है, खान पान से संबंधित बीमारियाँ हो सकती हैं और जिससे मोटापा भी बढ़ सकता है ।

विभिन्न संप्रेरक/ हॉर्मोन्स वजन पर कैसे असर करते हैं ?

हॉर्मोन्स का वजन और मोटापे पर बहुत प्रभाव होता है। इंसुलिन से भूख बढ़ती है जिसके कारण अधिक खान पान और मोटापा होता है। अड्रीनल हॉर्मोन्स से भी भूख बढ़ती है, और मोटापा हो जाता है। myxomatous tissue के जमा हो जाने से थाइराइड हॉर्मोन की कमी (hypothyroidism) में भी वजन बढ़ सकता है।

खाने का व्यसन (Food addiction), भावनिक / तनावग्रस्त खाना क्या होता है ?

भावना और तनाव अनेक खानपान की समस्याओं से जुड़े हुए हैं, जिसमें खाने का व्यसन (food-addiction) / अनियंत्रित खाने (binge eating) की आदत बन जाती है और वजन बढ़ने से और मोटापा हो सकता है।

क्या मोटापा जेनेटिक होता है / परिवार में चलता है ?

मोटापा परिवार में चलने वाला (genetic) भी होता है, तथा अधिग्रहित (acquired) भी हो सकता है। इसके लिए अनेक घटक जिम्मेदार होते हैं। अधिग्रहित मोटापे की आगे चलकर (लगभग २ पीढ़ियों के बाद) जेनेटिक (genetic) में तब्दील होने की संभावना भी रहती है।

पारिवारिक संरचना और ताना-बाना वजन को कैसे प्रभावित करते हैं?

पारिवारिक संरचना और आदतों का मोटापे से सीधा संबंध है। परिवार की खाने के संबंधी धारणाएं एवं आदतें (खाना बनाने के लिए कितना तेल इस्तेमाल होता है, तली हुई चीजें ज्यादा पसंद है, बाहर खाने की आदत आदि) वजन और मोटापे को बहुत अधिक प्रभावित करती हैं; ऐसी स्थिति में कभी कभी तो पूरे परिवार को वजन कम करने की सलाह देनी पडती है ।

मानसिक स्वास्थ्य और वजन में क्या संबंध होता है ?

जो लोग मोटे होते हैं, उन्हें अपने शरीर की छवि/प्रतिमा के प्रति नकारात्मकता के कारण कई मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं। इससे डिप्रेशन के मामले हो सकते हैं, जो पहले बताई गई बिंज इटिंग (binge eating) से और बढ़ जाते हैं। यह वजन बढ़ने के चक्र में बदल जाता है।

सोशल मीडिया और साथियों / दोस्तों का प्रभाव और वजन, इनमें क्या संबंध है?

सोशल मीडिया और साथियों / दोस्तों के प्रभाव से गलत सलत खाने का चुनाव किया जा सकता है, जिससे वजन और मोटापा बढ़ता है ।

शराब और धूम्रपान का वजन पर कैसे असर होता है ?

शराब खुद ही ज्यादा कैलरी के सेवन का कारण है। इसके साथ तले हुए या नॉन-वेज (non-vegetarian) स्नैक्स (snacks) का सेवन भी होता है, जो मोटापे का कारण बन सकता है।

धूम्रपान भूख को कम करता है। जब कोई व्यक्ति धूम्रपान छोड़ता है, तो यह अधिक खाने और वजन बढ़ने का कारण बन सकता है। इसलिए धूम्रपान करने वालों को धूम्रपान छोड़ने के बाद वजन बढ़ने और मोटापे के प्रति सावधान रहना चाहिए। इसका अर्थ यह नहीं लगाना है की धूम्रपान वजन कम करने का उपाय है या फिर सेहत के लिए अच्छा है।

क्या किसी बीमारी की वजह से वजन बढ़ता है ?

कुछ बीमारियाँ वजन बढ़ने से जुड़ी होती हैं। इन्हें तीन मुख्य प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है:

- (1) ऐसी बीमारियाँ जो गतिशीलता ,व्यायाम और सक्रिय जीवनशैली को सीमित करती हैं, जैसे गंभीर दिल और फेफड़ों की बीमारियाँ, दीर्घकालीन किडनी और लीवर की बीमारियाँ, और गंभीर केंद्रीय तंत्रिका तंत्र (CNS) की बीमारियाँ।
- (2) एंडोक्राइन/हार्मोनल बीमारियाँ, मुख्य रूप से कुशिंग सिंड्रोम और मिक्सेडिमा।
- (3) कुछ दवाओं के सेवन से संबंधित हो सकती हैं, जैसे स्टेरॉइड्स (steroids), और मानसिक रोग के लिए इस्तेमाल की जाने वाली कुछ दवाएं (Anti-depressants/anti-psychotics)

क्रैविंग (खाने की तीव्र इच्छा) क्या होती है? क्रैविंग और भूख में क्या अंतर है?

क्रैविंग एक खास तरह के खाने की इच्छा होती है। यह भूख से संबंधित नहीं होती। यह क्रैविंग किशोरों में हो सकती है, और यह मोटापे का कारण बन सकती है।

क्या बच्चे भी मोटापे से प्रभावित होते हैं?

आजकल, बच्चों में मोटापे की समस्या बढ़ती जा रही है। फास्ट फूड (fast food) और प्रोसेस्ड फूड (processed food) खाने की प्रवृत्ति और शारीरिक गतिविधियों में कमी इसके दो मुख्य कारण हैं।

बचपन के मोटापे के दीर्घकालीन असर कौन से हैं?

बचपन के मोटापे के लंबे समय के प्रभाव गंभीर हो सकते हैं। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- (1) नॉन-कम्यूनिकेबल डिजीज़ (NCDs) जैसे उच्च रक्तचाप और टाइप 2 डायबिटीज़ का जल्दी शुरू होना।
- (2) किशोरावस्था के शुरुआती दौर में शरीर की छवि से संबंधित मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ।
- (3) किशोरियों में पीसीओडी (Polycystic Ovary Syndrome - PCOD) की समस्या।

वजन बढ़ने से (वजन ज्यादा होने से लेकर मॉर्बिड ओबेसिटी तक) स्वास्थ्य/सेहत पर क्या असर होते हैं ?

गंभीर मोटापे के स्वास्थ्य पर प्रभाव गहरे होते हैं। मोटापे के नकारात्मक प्रभाव कई गुना बढ़ जाते हैं। इन्हें फिर से सूचीबद्ध करते हैं:

- (1) निष्क्रिय/ सुस्त जीवनशैली, जिससे शारीरिक स्थिति कमजोर होती है और वजन बढ़ने में मदद मिलती है।
- (2) नॉन-कम्यूनिकेबल डिजीज़ (NCDs) जैसे डायबिटीज़ और उच्च रक्तचाप।
- (3) हड्डियों और जोड़ों की समस्याएँ, विशेषकर निचले अंगों में गठिया।
- (4) सांस लेने की समस्याएँ, जैसे नींद में सांस रुकना (स्लीप एपनिया /sleep apnea) और केंद्रीय हाइपोवेन्टीलेशन (central hypoventilation), जिससे सांस लेने में कठिनाई होती है और निद्रा के दौरान सांस रुकने से मृत्यु का डर भी रहता है।
- (5) मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ, जैसे डिप्रेशन।

मोटापे से प्रजनन क्षमता पर असर होता है ?

मोटापा पुरुषों और महिलाओं दोनों की प्रजनन क्षमता पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। महिलाओं में, यह पीसीओडी से संबंधित होता है। पुरुषों में, डायबिटीज़ का विकास स्वायत्त तंत्रिका संबंधी समस्याएँ पैदा कर सकता है, जिससे erectile dysfunction (लिंग संबंधी समस्याएँ) हो सकती हैं।

मोटापा और गर्भावस्था का एक दूसरे पर क्या असर होता है ?

गर्भावस्था के दौरान वजन बढ़ता है। कुछ महिलाएँ अपने गर्भावस्था से पहले के वजन पर वापस नहीं आ पातीं।

इसके विपरीत, मोटी महिलाएँ जो गर्भवती होती हैं, उन्हें उच्च रक्तचाप, डायबिटीज़ और गर्भावस्था की टॉक्सेमिया (toxemia of pregnancy) जैसी समस्याएँ होने का अधिक खतरा होता है।

गर्भावस्था के दौरान लेबर और सीज़ेरियन सेक्शन भी मोटापे के कारण कठिन हो सकते हैं।

क्या मोटापे का बुद्धिमत्ता पर असर होता है ?

खुद मोटापे का संज्ञानात्मक/बौद्धिक कार्य पर सीधे प्रभाव नहीं होता, लेकिन इससे जुड़ी मानसिक बीमारियाँ संज्ञानात्मक / बौद्धिक कार्य को प्रभावित कर सकती हैं। इसके अलावा, जल्दी शुरू होने वाले डिमेंशिया से संबंधित संज्ञानात्मक समस्याएँ भी हो सकती हैं।

क्या कोई मोटा होने के बावजूद स्वस्थ हो सकता है?

मोटा होने के बावजूद पूरी तरह से स्वस्थ होना संभव नहीं है ।

कमर की माप / परिधि का मोटापे में क्या महत्व है?

कमर की परिधि भी मोटापे का एक माप है। कमर और कूल्हे के अनुपात (waist / hip ratio) में वृद्धि का प्रभाव भी वजन बढ़ने के समान माना जाता है। पुरुषों में यदि कमर-हिप अनुपात > 0.9 और महिलाओं में > 0.85 है, तो इससे मोटापे से संबंधित बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है।

क्या मोटापे को उलट किया जा सकता है ?

जीवनशैली में बदलाव करके मोटापे को उलटाया जा सकता है, जैसे कि शारीरिक गतिविधियों को बढ़ाना और आहार की आदतें बदलना, जैसे:

- (1) सीधे शर्करा (simple sugars) का सेवन बंद करना।
- (2) आहार में कार्बोहाइड्रेट और वसा (तेल और चरबी) की मात्रा को कम करना।
- (3) धीरे-धीरे और चबा चबा कर भोजन ग्रहण करना।

मोटापे का इलाज कैसे करते हैं ?

मोटापे का सबसे अच्छा इलाज ऊपर बताए गए जीवनशैली में बदलाव से किया जा सकता है। हालांकि, गंभीर मोटापे के इलाज के लिए दवाएँ और सर्जिकल प्रक्रियाएँ उपयोग की गई हैं, लेकिन ये सलाह देने योग्य नहीं हैं।

मोटापे की वजह से स्वास्थ्य को क्या रिस्क हो सकता है ?

मोटापे की वजह से निम्न प्रकार की बीमारियों का डर रहता है।

- (1) डायबिटीज़ और उच्च रक्तचाप
- (2) दिल की समस्याएँ: एथेरोस्क्लेरोसिस और हृदय रोग
- (3) अचानक मृत्यु (sudden death): हार्ट अटैक और पल्मोनरी एंबोलिज़्म के कारण
- (4) नींद से संबंधित समस्याएँ: खर्चाटे और स्लीप एपनिया
- (5) श्वसन संबंधी समस्याएँ: फेफड़ों की अवरोधक और प्रतिबंधकारक बीमारी
- (6) लीवर की बीमारी: गैर-शराबी वसा युक्त यकृत रोग (NAFLD)
- (7) हड्डी और जोड़ की समस्याएँ: विशेष रूप से पैरों के जोड़ों में गठिया
- (8) मानसिक रोग
- (9) कैंसर का जोखिम

मोटापे की रोक थाम कैसे कर सकते हैं ?

मोटापे को एक स्वस्थ जीवनशैली द्वारा रोका जा सकता है, जिसमें आहार की सही आदतें और नियमित और अनुशासित शारीरिक गतिविधियाँ / व्यायाम शामिल हैं।

क्या मोटापे की रोकथाम और उपचार के लिए कोई विशेष आहार अधिक प्रभावी है?

शक्कर / चीनी और मीठे पदार्थों में कमी, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट और हाइड्रोजनेटेड वनस्पति तेलों में कमी, ऐसा आहार मोटापे को रोकने में मदद करता है। इसके अलावा, धीरे-धीरे खाना खाने से भी मोटापे की रोकथाम में सहायता मिलती है। मोटापे के बीज बचपन में ही बोए जाते हैं, इसलिए अच्छे आहार की आदतें बचपन से ही विकसित करनी चाहिए।

मोटापा कम करने के लिए कौन सा और कितना व्यायाम करना है ?

मोटे लोगों के लिए केवल एरोबिक व्यायाम की सिफारिश की जाती है। शुरुआती चरणों में, निगरानी में चलना और हल्की योगिक क्रियाएँ ही अनुशंसित व्यायाम हो सकती हैं। जैसे-जैसे वजन कम होता है, व्यायाम अधिक कठिन हो सकता है।

क्या मोटापे की परिभाषा केवल वजन पर आधारित होती है? क्या पुरुषों और महिलाओं के लिए प्रकार और/या मापदंड भिन्न होते हैं? पुरुषों और महिलाओं में मोटापे के बीच क्या अंतर है?

बीएमआई (BMI) मोटापे का सबसे स्वीकार्य माप है। बीएमआई को वजन (किलोग्राम में) को ऊँचाई (मीटर में) के वर्ग से विभाजित करके गणना किया जाता है। भारतीयों के लिए 26 या अधिक का बीएमआई मोटापे के रूप में माना जाता है। इसी प्रकार, पुरुषों में 90 सेंटीमीटर से अधिक और महिलाओं में 80 सेंटीमीटर से अधिक की कमर मोटापे के रूप में मानी जाती है। कमर-कूल्हे अनुपात (waist hip ratio) का उल्लेख पहले ही किया जा चुका है।

वजन प्रबंधन में हाइड्रेशन का महत्व

वजन कम करने की प्रक्रिया के दौरान पर्याप्त मात्रा में पानी (शक्कर रहित तरल पदार्थ) लेना बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि पानी मानव शरीर का की बनावट का ५५-

६० प्रतिशत हिस्सा है (पुरुषों में 60% और महिलाओं में 55%)। पानी की कमी से थकावट और कमजोरी हो सकती है।

खाद्य विपणन का उपभोक्ताओं के वजन प्रबंधन पर प्रभाव कैसे होता है ?

अच्छा विपणन और विज्ञापन खाद्य सेवन को प्रभावित कर सकते हैं, क्योंकि विपणक केवल खाद्य पदार्थों के सकारात्मक स्वास्थ्य प्रभावों को ही उजागर करते हैं। एक ऐसी विपणन चालाकी का उदाहरण "कोई अतिरिक्त चीनी नहीं" है, जबकि ऐसे उत्पादों में 10% तक चीनी हो सकती है। इसलिए, खाद्यउत्पाद का लेबल ध्यान से पढ़ना चाहिए और केवल विपणन जानकारी पर भरोसा नहीं करना चाहिए।

मोटापे की रोकथाम से संबंधित कोई सार्वजनिक नीतियाँ अस्तित्व में हैं क्या ?

मोटापे की रोकथाम से संबंधित केवल दो सार्वजनिक नीतियाँ हैं:

- a) FSSAI द्वारा सभी खाद्य वस्तुओं पर पोषण संबंधी जानकारी प्रदर्शित करना आवश्यक है।
- b) आरोग्य मंदिरों (सरकारी दवाखानों) में स्वास्थ्य संवर्धन के लिए योग और सलाह की उपलब्धता।

वजन प्रबंधन में नाश्ते का महत्व

हर व्यक्ति को अपने नाश्ते की आवश्यकताओं का निर्णय स्वयं करना चाहिए। पारंपरिक रूप से, भारतीयों ने कभी जल्दी नाश्ता करने में विश्वास नहीं किया है। एक कृषि प्रधान देश होने के नाते, किसानों का पहला भोजन 10-11 बजे होता था। बाद में पश्चिम से "राजा की तरह नाश्ता करो" का एक विचार आया। लेकिन दिन के अंतिम भोजन के बाद 12-16 घंटे का अंतराल देना सबसे अच्छा है। दोनों के समय का निर्धारण व्यक्ति स्वयं अपने काम के स्वरूप के अनुसार कर सकता है।

अंतराल उपवास क्या है?

दिन के अंतिम भोजन के बाद 16 घंटे का अंतराल रखने के विचार को अंतराल उपवास कहा जाता है।

वजन प्रबंधन के लिए आहार का प्रकार और खाने के समय क्या होने चाहियें।

आहार का प्रकार व्यक्ति की स्थानीय खाद्य उपलब्धता और परंपराओं के आधार पर तय किया जा सकता है, लेकिन इसमें सीधे शर्करा, रिफाइंड और सरल कार्बोहाइड्रेट (विशेष रूप से मैदा), प्रोसेस्ड और पैकेज्ड खाद्य पदार्थ, और सोडा कम होना चाहिए। भोजन के समय के बारे में ऊपर बताया जा चुका है।

कृपया स्वस्थ स्नैक्स (Snacks) के बारे में सुझाव दें।

हालांकि, स्नैकिंग (Snacking) कभी भी स्वस्थ नहीं होती, अगर किसी को स्नैक्स (Snacks) खानी ही हैं, तो ताजे फल, सूखे मेवे, सलाद, भुने चने और वसा/चरबी रहित अनाज बेहतर विकल्प हो सकते हैं।

कृपया वजन प्रबंधन के लिए ग्राँसरी खरीदारी के सुझाव दें ।

ग्राँसरी खरीदते समय, खरीदने से पहले खाद्य लेबल को ध्यान से पढ़ना आवश्यक है। प्रोसेस्ड और संरक्षित खाद्य पदार्थों से बचना सबसे अच्छा है, जिनमें चीनी, नमक और वसा (मुख्य रूप से पाम ऑयल) की उच्च मात्रा हो सकती है।

मोटापे को रोकने/उपचार के लिए खाना बनाने के तरीके/संशोधन

खाना पकाने के तरीके मोटापे के प्रबंधन के लिए महत्वपूर्ण हैं। ऐसे पकाने के तरीके जो न्यूनतम वसा/तेल का उपयोग करते हैं लेकिन जल्दी होते हैं, पोषण मूल्य और प्राकृतिक स्वाद को बनाए रखने के लिए सबसे अच्छे होते हैं। आमतौर पर, भाप में पकाना या बिना तेल के हल्का भूनना सबसे अच्छा होता है। यदि

तले, तो गहरे तलने (deep frying) को उथले तलने (shallow frying) पर प्राथमिकता दी जाती है।

वजन प्रबंधन में खाने के भाग (पोर्शन /portion) का महत्व

छोटे भाग/ पोर्शन और धीरे-धीरे खाने (हर बाइट में 15-30 बार चबाना) का वजन के प्रबंधन के लिए, विशेषकर डायबिटीज़ के प्रबंधन में अत्यधिक महत्व है ।

वजन प्रबंधन के लिए अपनाने योग्य व्यवहारिक नीतियाँ कौन सी हैं ?

वजन प्रबंधन के लिए सबसे महत्वपूर्ण व्यवहारिक नीति भोजन के समय और पदार्थ में नियमितता है। बाहर खाना खाने से बचना भी अच्छा होता है (विशेषकर फास्टफूड और संरक्षित खाद्य पदार्थ)।

वजन घटाने के विभिन्न कार्यक्रम होते हैं, क्या वे प्रभावी हैं? किसका पालन करना है, इस बात का निर्णय कैसे करें ?

सर्वश्रेष्ठ वजन घटाने के कार्यक्रम वे हैं जो 1 वर्ष या उससे अधिक में धीरे-धीरे वजन घटाने का प्रावधान करते हैं। हर महीने 1 किलो वजन घटाने का लक्ष्य सबसे यथार्थवादी है। साथ ही, वजन घटाने के दौरान ऊर्जा की कमी महसूस नहीं होनी चाहिए। जो कार्यक्रम/आहार तात्कालिक और अत्यधिक कमी की पेशकश करते हैं, उन्हें टाला जाना चाहिए।

सामाजिक कार्यक्रमों, आदि में बाहर खाने की मजबूरी में स्वस्थ खान-पान कैसे अपनाएँ?

बाहर खाने पर स्वस्थ खान-पान करना मुश्किल हो सकता है, क्योंकि पके हुए खाद्य पदार्थों में वसा की सामग्री और कच्चे खाद्य पदार्थों (जैसे फल, अंकुरित अनाज और सलाद) की स्वच्छता की अनिश्चितता होती है।

क्या वजन प्रबंधन की रणनीति बच्चों और वयस्कों में समान है?

वजन प्रबंधन की रणनीतियाँ वयस्कों और बच्चों में मूलतः समान होती हैं, लेकिन दो अंतर होते हैं:

- (1) बच्चों के लिए अनुशासन बनाए रखना कठिन हो सकता है, जबकि वयस्क इसे अधिक आसानी से कर सकते हैं।
- (2) बढ़ते बच्चों में बहुत अधिक प्रतिबंध आवश्यक पोषण की आवश्यकता को प्रभावित कर सकता है।

आंतों के स्वास्थ्य का वजन पर क्या प्रभाव है? प्रोबायोटिक्स की भूमिका क्या है?

आंतों का स्वास्थ्य (विशेषकर आंतों के फ्लोरा का संरक्षण) वजन प्रबंधन के लिए महत्वपूर्ण है। इसे दही और स्वाभाविक रूप से किण्वित खाद्य पदार्थों के सेवन से प्राकृतिक रूप से किया जाना चाहिए और पेट के आम्ल को प्रभावित करने वाली दवाओं से बचना चाहिए। धीरे-धीरे चबाना भी आंतों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है।

कीटो आहार क्या है? क्या सभी को इसकी सलाह दी जा सकती है?

कीटो आहार एक ऐसा आहार है जिसमें वसा और प्रोटीन अधिक होते हैं और कार्बोहाइड्रेट लगभग शून्य होते हैं, जिससे कीटोसिस की स्थिति उत्पन्न होती है, जो सैद्धांतिक रूप से भारी वजन घटाने का प्रभाव डाल सकती है। लेकिन ऐसे विशेष आहार लंबे समय में हानिकारक हो सकते हैं और इन्हें टालना सबसे अच्छा होता है।

क्या योग और ध्यान सक्रिय शारीरिक व्यायाम के रूप में वजन प्रबंधन/घटाने में मदद करते हैं?

हाँ, योग और ध्यान महत्वपूर्ण हैं। ये मन को स्थिर करने में मदद करते हैं ताकि तनाव और खाने की समस्याएँ कम हो सकें।

लायपोसक्शन (Liposuction) क्या है? बैरियाट्रिक सर्जरी (Bariatric Surgery) क्या है? क्या ये विधियाँ तात्कालिक और दीर्घकालिक रूप से उपयोगी हैं?

लायपोसक्शन एक प्रक्रिया है जिसका उपयोग अत्यधिक वसा को निकालने के लिए किया जाता है। बैरियाट्रिक सर्जरी एक ऐसी सर्जरी है जो कृत्रिम रूप से पेट के आकार को कम करती है ताकि भोजन की आवश्यकता कम हो सके। ये दोनों प्रक्रियाएँ प्रारंभ में नाटकीय प्रभाव दिखा सकती हैं लेकिन इनमें सामान्य सर्जरी से जुड़े जोखिम होते हैं। इन्हें तब तक टाला जाना चाहिए जब तक कोई व्यक्ति अत्यधिक मोटा न हो।

क्रैविंग (Craving), बिंज ईटिंग (Binge Eating), रात में खाने (midnight snacking) आदत आदि को कैसे नियंत्रित करें?

नियमित भोजन समय, सही तरीके से चबाना, 20-30 मिनट तक धीरे-धीरे खाना, और ध्यान कुछ ऐसी रणनीतियाँ हैं जो क्रैविंग और बिंज ईटिंग को नियंत्रित करने में मदद कर सकती हैं। रात में खाने से बचने के लिए जल्दी सोने और सुबह जल्दी उठने की रणनीति अपनाना सबसे अच्छा होता है।

विकृत खाने के पैटर्न क्या हैं?

विकृत खाने के पैटर्न वे हैं जो सामान्य नहीं होते। बिंज ईटिंग और/या रात में खाना खाने और बीच बीच में बार-बार खाना (snacking) ऐसे उदाहरण हैं।

जैसे अति वजन के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव होते हैं, क्या वजन कम होने पर भी ऐसा ही होता है?

अति वजन और कम वजन/अंडरवेट को हड्डियों की संरचना के संदर्भ में समझना चाहिए। समान आयु में सामान्य वजन छोटे (पतले) हड्डी की संरचना के लिए निचले सीमा से लेकर बड़े (भारी) हड्डी की संरचना के लिए ऊपरी सीमा तक होता है। यह बीएमआई द्वारा पूरी तरह से नहीं समझा जाता। इसलिए अतिरिक्त मापदंड जैसे कमर-हिप अनुपात का उपयोग किया जाता है। अंडरवेट या कुपोषण का मामला बचपन का होता है, जिसे वयस्कों में ठीक से अध्ययन नहीं किया गया है।

कार्यस्थल पर स्वस्थ जीवनशैली को कैसे बढ़ावा दें?

कार्यस्थल पर भी स्वस्थ जीवनशैली को आसानी से बढ़ावा दिया जा सकता है। सीढ़ियों का उपयोग करना, हर एक से दो घंटे में थोड़ा चलना, या कार्य के दौरान कंधों के लिए सरल व्यायाम करना ऐसे साधारण उपाय कर सकते हैं। मीटिंग्स में मीठे या कैफीन युक्त पेयों और नाशतों का अनावश्यक सेवन न करने का प्रयास करें।

व्यस्त कार्यालयीन वक्त/समय के दौरान शारीरिक गतिविधि को कैसे शामिल करें?

इसका ऊपर उल्लेख किया गया है। कार्यस्थल तक पहुंचने के लिए सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करने से चलने को बढ़ावा देने में भी मदद मिलती है।

टेक्नॉलजी / प्रौद्योगिकी का वजन पर प्रभाव बताएं ।

प्रौद्योगिकी (technology), जिसने जीवन को आसान बनाया है, शारीरिक निष्क्रियता का कारण बनी है। लिफ्ट, एस्केलेटर और वॉकालेटर्स की उपलब्धता इसका एक उदाहरण है। प्रौद्योगिकी जीवन को आसान बनाते हुए, लोगों को आलसी भी बनाती है।

वजन प्रबंधन में नियमित स्वास्थ्य जांच का महत्व क्या है ?

कोई भी अपने वजन की खुद निगरानी कर सकता है। वजन मशीन के बिना भी कमर और भुजाओं के चारों ओर कपड़े कसने से वजन बढ़ने के संकेत मिल सकते हैं। चिकित्सा जांच जीवनशैली से संबंधित बीमारियों का निदान करने में मदद करती है, लेकिन यह वजन प्रबंधन में सीधे मदद नहीं करती।

क्या जीवनशैली से संबंधित बीमारियाँ वजन कम करने के बाद उलटती हैं?

यदि आहार में अनुशासन को 1-2 वर्षों की अवधि में बनाए रखा जाए तो जीवनशैली से संबंधित बीमारियाँ, जैसे डायबिटीज़ और उच्च रक्तचाप, उलट सकती हैं। उसके बाद यह अनुशासन जीवन का हिस्सा बन सकता है।

मोटापे के प्रबंधन की प्रगति को कैसे मापें?

जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, मोटापे का प्रबंधन हर महीने 1-2 किलो वजन कम करने के लक्ष्य के साथ किया जाना सबसे अच्छा है। इस तरह का वजन कम करना स्थायी होता है।

एक बार वजन का लक्ष्य प्राप्त करने के बाद, दीर्घकाल के लिए आदर्श वजन को कैसे बनाए रखें?

जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, 1-2 वर्षों के लिए प्रारंभिक जीवनशैली का अनुशासन बनाए रखना कठिन है, लेकिन उसके बाद वजन घटाने के लाभकारी प्रभाव स्पष्ट होते हैं, जिससे यह बनाए रखना आसान हो जाता है।

अपने बच्चे का वजन नियंत्रित रखने और उसे मोटापे से बचाने के लिए हम क्या क्या उपाय कर सकते हैं ?

- अपने बच्चे को मोबाईल टीवी आदि से दूर रखे और खुले मैदान में खेलने के लिए बढ़ावा दें।
- बजार वाले तैयार, संसाधित पदार्थ जो सेहत के लिए अच्छे नहीं होते ऐसे पदार्थ खाने से रोकें।
- घर पे बने ताजे खाने के सेवन पर जोर दें।
- बच्चे को आदत डालें कि अपना खाना सभी परिवारजन के साथ बैठकर आराम से 20-30 मिनट के अवकाश में खाए। हर निवाला 15-30 बार चबाएं।
- टीवी, मोबाईल आदि देखते देखते खाने से मना करें।
- फल और सब्जियां खाने के फायदे उन्हें समझाएं रोज के खाने के डिब्बे में कोई ना कोई फल अवश्य दें।
- सब्जियां खिलाने के नए तरीके इस्तेमाल करें, जैसे चपाती, चावल खिचड़ी आदि में सब्जियों का समावेश करना।
- शक्कर/चीनी युक्त खाद्य पदार्थ, मिठाइयां, बेकरी उत्पाद, ब्रेड, चॉकलेट, पैकेज्ड तरल पदार्थ / पेय (ज्यादातर पेयों में 5-25 % शक्कर होती है) आदि की आदत से बचें।
- सबसे महत्वपूर्ण है की हम खुद इन सब उपायों का पालन करें, क्यूँ की बच्चे अनुकरण करके सीखते हैं।