

ઉચ્ચ વધ્ધ શાર્થક ળલાવ થય છે અને લેઘી ધોષક ત્તી ધોની જૂઘીયાતપણ ળલતી જાય છે. વૃદ્ધ ધવસ ય દઘ્ધયાન ઉઘ્ધ જાની જૂઘીયાત ળી હોય છે કાઘ્ધકે પાયાના ઘ્યાપચ્ચની ક ઘયાનો દઘ (BMR) ૩૫ વઘ્ધ ળની ઉઘ્ધી શૂઘ થય છે. ૩૫ થી ૭૦ વઘ્ધ ળની ઉઘ્ધની વચ્ચં ઉઘ્ધ જાની જૂઘીયાત્તો દઘ લગભગ ૫% થી ૨૦% જેટલો ળ છેો થય છે. ઉર ઘ્ધ શઘીઘ્ધુ વજન ઉઘ્ધ અને શઘીઘ્ધના ળંધઘ્ધના ળલાવને ધુઘે કઘ્ધા કેલેઘીની મત્તી ય ળી કઘ્ધી જોઘ્ધ. સ ઘ્ધા લોકો ઉર ઘ્ધ શઘીઘ્ધુ વજન જાઘાવવા તે ળુ કઘ્ધાની જૂઘ છે

જ ઘ્ધાઘે ધ ઘેટીન, ળનજિ અને વટિમન ળની જૂઘીયાતતેઘી જ ઘ્ધેશે, ત ઘ્ધાઘે ળનજિ અને વટિમન ળનો વઘઘે ધડતે લેવાતે ળોઘક ળાસ કઘીને કેલ ળચિઘ, આઘ્ધ ઘન અને ળી કોઘ્ધ ધલેક ળ વટિમન ળ કદાર ઘદ કઘે છે, કાઘ્ધકે તેશ ઘેળ ૬ સ ઘ્ધ ઉધઘ કાઘ કઘ્ધુતનઘી.

ળ ળ ળ ળ ળ ળ

- ળ ગળી જાય ળવા અને ન ળ ગળી જાય તેઘા ઘેસ ળાને ધુઘ્ધ ધ ઘ્ધાઘં લેવાઘી તેકળ્ધીયાત્તો સાઘ્ધો કઘી શકે છે.
- ળઘેળ ઘીતકઘ્ધના ધદાઘ ઘેને કાઘવા જૂઘ પડુત ળ ઘ્ધાઘી લેવાઘી સ ળાઘુ સંકોઘય છે અને લેઘી કળ્ધીયાત્તો ળી કઘે છે.
- સઘ્ધાતઘી ધરે તેઘો નઘ્ધ ળોઘક લેવો.
- નાના અને વાઘ્ધવાઘ ળોઘક લેવો.