



Dr. Rohi Shetty વજનના કદને નચિંતી થયેલા લાવવાની યોજના ડો. બચ્ચ થેલ સ, પી રડી, પેનીનસીલ વાનચિયા થજીય વશિ વવદિયાલયમં ક અનુભવી પોષણ શોધક ત દ વાય ભુમ અને સંચુચાત ઉપર જમન તેડવાનુ સંશોધન ૨૦ વર્ષ ધથી કથી થહયા છે. કદ પોતને સ વાદધિ ટ પોષક ખોથક લઈને સંતેષ આપે છે અને તેછત વજન છુ કથીને અને ખોથકમં સ વાદ અને વવિદિત છા કથીયા વીના શક ધ પ્નાવે છે. ડો. થેલ સે તેની વજન સંચલન કથીયાની યોજના આધરતિઠે કલ પના પ્નાવી છે. - આ ટૂમ તે અને ઉથ જા ખોથકનુ ધમત વ.

જમયા પછી પથપિથ ઇત ટૂમ તેની ભવનાની સંવેદના કથીવે છે. કદનો વચિટ ડ થેલ સે પેદા કથીયો હતે કે લોકોને ખોથકની મત થ જમયા પછી પેટ સંપુથ ઇ ભેલુ લાગે છે. ટૂમ તેનુ આ ભન કેટલી કેલેથી તેણે લીધી છે તેમા ઉપર નથિ ભ નથી કથેલ અથમા તેમા ખોથકમં કેટલા ગ થમ carbohydrates પ થેટીન સ અથમા ર્યબે તે ખાય છે. લોકો દથેક ખોથકમં તેજ મત થ ખાય છે. ક વાદ જયાથે તે ખોથકના ગ થમની ક નશિ રતિમત થ ખાય છે, તયાથે પથણિમં પથપિથ ઇત અને સંતેષનો અનુભવ કથે છે.

ડ થેલ સ સમ્ખાવે છે કે ટૂમ તેની ભવના વજન સંચલનમં ક ગથહાજર ઘટક છે. વજનના સંચલનની કુચી તે ક છો કેલેથીવાળો ખોથક જે પથપિથ ઇત સાથે સંતેષ આપે છે. ટૂમ તેનો અભવ મુખય કાથા છે. કેમ સૌથી સાથી ખોથકની યોજના સથા થેતચલતે નથી અથમા વધથે સમ્ચ ચલતે નથી. જયાથે લોકો ખોથક ખાધ પછી પુથ ઇપણે સંતેષ નથી, તયાથે તે બીજી વાદ ખોથક લેતે વખતે વધથે ખાય છે.

ઉથ જાની ઘનત વાનો અથ થકેલેથીની સંખયા ક ચેક કસ ઉલ લેખ કથેલા ખોથકનો છે. ખોથકની રકિ ઠી ઉપચની ઉથ જાની ઘનત ગણવા મટે કેલેથીને ક વાદ પીથસવાને ગ થમના વજનથી ભગ પાડો જેમંથી તને ખોથકના ઉથ જાની ઘનત મ્જાશે.
 ઉથ જા ઘનત વ
 ગ થમં વજન ક વાદ પીથસવા મટે

છી ઉથ જાવાળા ખોથકમં સાધથપણે પાણીનુ, થેસાનુ અને પોષક ત વનુ વધથે પ થાણ હોચ છે. ડો.થેલ સ ભ્લામ્ખા કથે છે કે ખોથકનો ક મેટો ભગ છી ઉથ જાના ઘનત વવાળા ખાવાના પદારથ થે જેવા કે ફળો, શાકભજી, સુપ, ફળી અને છી ર્યબેવાળા દુધમા પદારથેનો સમવેશ કથી જોઈ. ઉપચંતમં સાથ ખોથકો મ્ચમ ઉથ જાના ઘનત વવાળા જેવા કે વાલ, બટેટા, પાસ ત, ચેખા, છી ર્યબેવાળા સલાડ, મછલી અને ચમડી વગથની મ્ચી છે.

ઉચી ઉથ જાવાળા ખાદય પદારથે મં વધથે ર્યબે, ખાંડ અને સુદ ઘકથેલા carbohydrates છે, જે છા ટુથસ ત છે. કેટલાક ખોથકો, ખાસ કથીને ર્યબે, ઉચી ઉથ જા ગાટ હોચ છે. તેમં નાના પ થકાથની પેક કથેલી ઘણી કેલેથી હોચ છે. હવા ભેલા ખોથકો જેવા કે પાણિથેટી અને ખાથી કકથીના બસિ કીટ પણ ઉચ ઉથ જાનુ ઘનત વ છે. તેમં કેલેથી વધથે નથી પણ તે ભેલા પણ નથી. ટલે તે ઘણી બ્ધી પાણિથેટી ખાશો તે પણ તને ભેલુ પેટ નહી લાગે. ઉચી ઉથ જાવાળા ખોથકમં જેમં ઠે થી વધથે વાદ જેટલી કેલેથીનુ વજન છે, જેવા કે બેક, ઠેકન, ચેસ, તળોલા બટેટા, આઈસ ક થીમ, કુકીસ, પેસ ટ થીસ અને ચેક લેટ ખોથકમં પ થવિધલગાવવો જોઈ.

- ઉથ જા ઘનત વ
- ૧) વજન ઘટાડવા મટે પોતના લક ધને નથિ ધથતિ કથે. કદ ૫૦૦ થી ૧૦૦૦ કેલેથી દ વાય તમથ થેજના ખોથકને છો કથી પ થેત ચેક અઠવાડીયામં ક થી ઠે પાઉંડ ગુમવવા મટે ક દૃષ ટીકોણ પ થ્દાન કથે છે. તમથે થેજનો પ થ્દાતનકશો વાપથીને પ થ્દાતેનુ ઘીયાન થખો.
 - ૨) ખોથક લેવા મટે કદનો ઉપયોગ કથે :
 - ૧) જયાથ સુધે બ્ધી શકે, વો ખોથક પસંદ કથે, જેમં ઉથ જા ધમત વ ૧.૫ અથમા તેમાથી છુ હોચ.

2. બી) ૧.૫ થી ૪ ની ઉંચકાની ઘનત્વ વવાળો ખોથક નાના પાંચ અણમં લખ્યો.
3. સી) ખોથક જેમં ઉંચકા જાનુ ઘનત્વ ૪ અથ્થા વધે હોય તેમાથી દુર થ્હો અથ્થા ખેલી નાખો અથ્થા સંભળી લખ્યો.

4. ૩) ત્થય થેજના જીવનમં ૩૦ થી ૬૦ મનિટની સાધથ્થ શાર્થથીક પાંચ ધ્વૃત્તિ સંગઠતિક્થે. ત્થય પાંચ યંબંકિ લકાં ધ મટે ૧૦ છામં ૧૦ છા થેજ ૬૦૦૦ પગલા ભ્થે અને અંતરિ લકાં ધ ૧૦,૦૦૦ પગલા ભ્થે અને તેગણવા મટે pedometer નો ઉપયોગ ક્થે.

પાંચ ધ્વૃત્તિ સંગઠતિક્થે

1. ૧) કદ ૧ છુ ક્થ્થુ તેત્તને કેલેથી ન ગણત ત્થૂ વજન કેવી થીતસંભળવુ તેનો ય્થ્થ તે પ્તવશે. ખોથકમં કુલ કેલેથી મટે ભગનો આકાશ અને ઉંચકા જાનુ ઘનત્વ વ સંવત્તી શ્થૂપે યોગદાન આપે છે. ૧ ટલે તે મેટો ભગ ૧૦ છા ઘનત્વ વ અને નાનો ભગ મેટા ધ્મત્તી વવાળા ખોથક લેવાની પસંદગી ક્થી શકશો.
2. ૨) પાણી અને થેસા સા સામ્થા થી છે, જે ૧ છી ઉંચકા જાવાળો ગાટ ખોથક બ્થાવે છે. પાણી અથ્થા પાણીથી ભ્થેલા ખોથક જેવા કે શાકભજી અને ૧ છુ તેસ વાપથીને તે ઘણી બ્થી ડશિમં ઉંચકા જાનુ ઘનત્વ વ ૧ છુ ક્થી શકો છો, મેટો ભગ પીથ્થીને અને પુથ્થુ ણ સંતેષ આપીને.
3. ૩) કદ ત્થને ત્થય ભવત ખોથકો જેવા કે ચેકલેટ, કેક અથ્થા ત્થોલા બ્થેટા ખાવાથી થેકુતનથી. તેછત ઉંચકા જા ઘનત્વ વનુ ધ્મત્તીયાન કેન ઠ થતિક્થત ત્થને ત્થય ભવત ખોથકમં કેટલી કેલેથી છે, તેજાણવા મ્થદ ક્થે છે, સંપુથ્થુ ણ પછે પથ્થિસણુ લેવા ક્થત આ કદાર ત્થને થેડા કોળચિા લઈને થેકાવા મટે મ્થદ ક્થ્થે.
4. ૪) કદ સહેજે વાળી શકાય તે્થુ છે અને ત્થને ગમ્તી યોજના, ન ગમ્તી અને વચકા તગિતલકાં ધ મ્થાવવા છુટ આપે છે. તે પણ બેજા ખોથકની સાથેત્થમ તે અને ઉંચકા જાના ઘનત્વ વની પોતની કલ પનાનુ જોડાણ ક્થવે છે.
5. ૫) તેમા ઉપર ભથ્થુકવો કે જે વધે અસથ્થકાથ્થક છે, લોકો કેવો ખોથક ખાવો જોઈ નહીને કે ક્થો ખોથક નહી ખાવો જોઈ. વધે વજનવાળા કુટુંબે વધે વજન ૧ છુ ક્થ્થુ છે, જ્થાથે તેને કુળો અને શાકભજી ખાવા મટે, નહી કે વધે ર્થ્થી અને ખાંડ વાળા ભથે ખોથક ખાવા મટે પાંચેત્ત સાહીતક્થ્થા છે. ૨૦૦૫ના થેજના આહાથ મટેના દશિાનથિ દેશના અમેથીકનો આ દ્થશ્થાનને ટેકો આપે છે.
6. ૬) કદની યોજના મ્થત્તી વ અને નચિમતિક્થસથ્થેના છુપેલા લાભે ઉપર ભથ આપે છે.

પુથ્થુ ક્થ્થા મટે, કદના વજનની નચિંત્તી થ્થા યોજના ૧ ક સાથી સંશોધ્થા અને વજનને સંચલતિવચાવહાથીક દ્થષ ટીકોણ છે. નુકશાન ઉપર આધથતિખોથક સચિાચ ૧ છી ઉંચકા જાના ઘનત્વ વની સાથેપોષક ત્થ્થ વોથી ભ્થ્થુર ખાધ્થા પદાર્થ થેની ઠ વાથ ઉત્તી પાદતિત્થમ તેની ભવના ઉપર ધ્મત્તીયાન કેન ઠ થતિ છે. કદ ત્થને આજે જેટલુ ખાવ છો તેમા ક્થત વધે અને તે પણ વજન ૧ છુ થ્થને ખાવાની અનુમ્તિઆપે છે.

Contributed by: [Dr. Rohi Shetty](#)