

ઉચ્ચ વધત શાર્થિક ળલાવ થય છે અને લેણી ડોષક ત્તી ડોની જૂથીયાતપણ ળલતી જાય છે. વૃદ્ધ ધવસ ય દથ્થીયાન ઉથ્ જાની જૂથીયાત ળી હોય છે કાથકે પાયાના સ્યાપચ્ચની ક્થિયાનો દર (BMR) 3૫ વથ્ ળની ઉચ્ચી શૂર થય છે. 3૫ થી ૭૦ વથ્ ળની ઉચ્ચની વચ્ચં ઉથ્ જાની જૂથીયાત્તો દર લગભગ ૫% થી ૨૦% જેટલો ળ છે થય છે. ઉર સ્ત શથીથ્તુ વજન ઉચ્ચ અને શથીથ્તના ળંધથ્તના ળલાવને ડુથે કથ્વા કેલેથીની મત્તી થ ળી કથ્વી જોઈ. સ્થ્થા લોકો ઉરત્તી ત શથીથ્તુ વજન જાળવવા તે ળુ કથ્વાની જૂથ છે

જ્થાચે ડ થેટીન, ખનજિ અને વટિમનિ સની જૂથીયાતતેમી જ થ્હેશે, ત્થાચે ખનજિ અને વટિમનિ સનો વધે ડડતે લેવાતે ડોથક ખાસ કથીને કેલ સચિમ, આથ્થન અને ળી કોમ્ ડલેક ળ વટિમનિ સ કદાર મદ ક્થે છે, કાથકે તેશ્થે ળ ૬ સ્થ્થ ઉપર કામ કથ્તનથી.

ળળળળળળ ળળળળળળ

- ળ ગળી જાય ળવા અને ન ળ ગળી જાય તેમ્થા રેસ સને ડુથ્ત ડ ળથામં લેવાથી તે ક્ષ્થીયાત્તો સામ્નો કથી શકે છે.
- ળથેળ થીતેકથ્થના ડદાથ્થેને કાટવા જૂથ્થ ડડુત ડ થ્વાહી લેવાથી સ્થ્થ નાચુ સંકોચય છે અને લેણી ક્ષ્થીયાત્તે ળી ક્થે છે.
- સથ્થાતથી ડરે તેમ્થો નથ્થ ડોથક લેવો.
- નાના અને વાથ્થવાર ડોથક લેવો.