



हरदुआंगंज-अलीगढ़(उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर अहिल्याबाई होलकर स्टेडियम में आयोजित कार्यक्रम के दौरान अलीगढ़ मंडल आयुक्त अजयदीप सिंह, आई.ए.एस. को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. कमलेश, ब्र.कु. मीनू तथा ब्र.कु. सत्यप्रकाश। साथ ही पतंजलि योगपीठ हरिद्वार से साध्वी ज्ञानवती, कार्यक्रम संयोजक रविकर आर्य तथा अन्य।



मोहाली-पंजाब। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास कराते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. प्रेमलता। मंचासीन हैं तेजदीप सिंह सैनी, पी.सी.एस. डायरेक्टर, सोर्ट्स यू.टी. चण्डीगढ़ तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



राँची-हरमू रोड(झारखण्ड)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए व्यापारी एवं समाजसेवी रिदेश गुप्ता, एडवोकेट विशाल तिवारी, ब्र.कु. निर्मला तथा ब्र.कु. प्रदीप।



मुरलीगंज-बिहार। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. रूबी, वार्ड पार्षद दिनेश मिश्रा, समाजसेवी उदय चौधरी तथा अन्य।



कोटद्वार-उत्तराखण्ड। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम के पश्चात् भारत इलेक्ट्रॉनिक्स लिमिटेड के सहायक अभियंता चंद्रमोहन कुकरेती को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति।



वरनाला-पंजाब। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में योग के बारे में बताते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वृज। उपस्थित हैं ब्र.कु. सुदर्शन, योगा टीचर दलबीर चौहान, आई स्पेशलिस्ट डॉ. त्रिलोकनाथ व ई.एन.टी. सर्जन डॉ. सुभाष।

मेटाबॉलिज़्म फास्ट होगा तो हमेशा रहेंगे चुस्त व दुरुस्त, वज़न भी नहीं बढ़ेगा

स्वास्थ्य

मेटाबॉलिज़्म बढ़ाने के लिए उपयोगी 8 उपाय

हममें से अधिकांश लोग अपने मेटाबॉलिज़्म को लेकर बहुत ज्यादा चिंतित नहीं रहते, लेकिन होना चाहिए। मेटाबॉलिज़्म वह प्रोसेस है, जिसके तहत शरीर ग्रहण किए गए भोजन को ऊर्जा में बदलता है। तो जिसका मेटाबॉलिज़्म तेज़ होगा, वह भोजन को ज़्यादा बेहतर ढंग से पचा पाएगा और जिसका धीमा होगा, उसके पाचन की कैपेसिटी उतनी ही कम होगी। इसका असर वेट लॉस पर भी पड़ता है। फास्ट मेटाबॉलिज़्म वाले लोगों का वज़न कंट्रोल में रहता है, जबकि स्लो मेटाबॉलिज़्म वाले लोगों को अक्सर मोटापे की समस्या रहती है। यहाँ जानते हैं कि कौन से फूड मेटाबॉलिज़्म की रफ़्तार बढ़ा सकते हैं :-

आंवला जूस : आंवला शरीर के टॉक्सिन्स को बाहर निकालने और इस तरह डिटॉक्सिफिकेशन में मदद करता है। रोज़ाना एक गिलास पानी में तीन चम्मच आंवले का रस मिलाकर पिएं। इससे शरीर के मेटाबॉलिज़्म को बढ़ाने में मदद मिलेगी। और वज़न भी नियंत्रित किया जा सकेगा।

2. ग्रीन टी : इसमें कैटेचिन्स

नामक तत्व भरपूर मात्रा में होता है। कैटेचिन्स हमारे शरीर के मेटाबॉलिज़्म को बढ़ाने में मददगार होते हैं। कई स्टडीज़ में यह



साबित हो चुका है कि जो लोग नियमित तौर पर ग्रीन टी पीते हैं, उनके मेटाबॉलिज़्म की रफ़्तार भी तेज़ होती है। मेटाबॉलिज़्म फास्ट होने से वे चुस्त-दुरुस्त भी ज़्यादा होते हैं।

3. चिली फ्लैक्स : स्टडीज़ के अनुसार चिली फ्लैक्स (बीज सहित लाल मिर्च) में पाया जाने वाला कैप्साइसिन नामक तत्व शरीर के मेटाबॉलिज़्म को बढ़ाने में अहम भूमिका निभाता है। इसलिए बघार(छौंक) में पीसी हुई लाल



मिर्च के बजाय चिली फ्लैक्स का इस्तेमाल करना ज़्यादा बेहतर है।

4. काली मिर्च : इसमें पिपराइन नामक कम्पाउंड होता है जो शरीर के मेटाबॉलिज़्म को बढ़ाने में मददगार होता है। सादे दही में चुटकी भर काली मिर्च के पाउडर का नियमित तौर पर सेवन करें। मेटाबॉलिज़्म बढ़ाने में फायदेमंद

होगा। इसी तरह फ्राइड राइस या वेजिटेबल सूप



में भी काली मिर्च के पाउडर का सेवन किया जा सकता है।

5. त्रिफला : यह तीन औषधियों आंवला, बहेड़ा और हरड़ का मिश्रण होता है। ये तीनों ही शरीर में जमे टॉक्सिन्स को बाहर निकालकर मेटाबॉलिज़्म को बढ़ाने में मददगार होती है। हालांकि त्रिफला का सेवन कब, कैसे और कितना करना है, इसके लिए ए



किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह जरूर लें।

6. प्रोटीन : कई अध्ययनों में साबित हो चुका है कि डाइट में जितना अधिक प्रोटीन शामिल रहेगा, मेटाबॉलिज़्म की रफ़्तार भी उतनी ही अधिक रहेगी। यानी



वज़न घटाने के लक्ष्य को भी उतनी ही आसानी से पाना संभव

होगा। ऐसा इसलिए क्योंकि कार्बोहाइड्रेट्स की तुलना में प्रोटीन को ब्रेक करने में शरीर को अधिक मेहनत करनी पड़ती है।

7. तुलसी : इसका नियमित सेवन करने से भी शरीर के मेटाबॉलिज़्म की रफ़्तार को तेज़ कर



अपने वज़न को कंट्रोल में रखा जा सकता है। एक कप चाय में तुलसी के चार से पाँच पत्तों को पीसकर या क्रश करके मिला दीजिए। दिन में दो बार इस चाय का सेवन करना पर्याप्त रहेगा।

8. ब्राह्मी : यह आयुर्वेदिक औषधि शरीर में क्रियाशील तमाम हॉर्मोन्स को बैलेन्स कर हमारे मेटाबॉलिज़्म की रफ़्तार को बढ़ाने में मददगार होती है। इसी तरह अश्वगंधा भी मेटाबॉलिज़्म को



बढ़ाकर वेट लॉस में मदद करता है। हालांकि इनका सेवन कैसे और कितनी मात्रा में करना है, इसके लिए किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह ले लनी चाहिए।

पेट में ही क्यों जमा होता है फैट?

चार हॉर्मोन्स का असंतुलन है फिटनेस को बिगाड़ने के लिए जिम्मेदार सपाट पेट लोगों का सपना होता है। लेकिन कई लोग ताउम्र इसके लिए संघर्ष करते रहते हैं। वे तमाम जतन कर लेते हैं, लेकिन तोंद है कि कम होने का नाम नहीं लेती। कई लोगों की शिकायत होती है कि बाकी शरीर तो उनका ठीक है, लेकिन पेट पर फैट हमेशा बना रहता है। ऐसे में यह सवाल उठना लाज़मी है कि आखिर ऐसा क्यों होता है? खासकर पुरुषों की टेंडेंसी होती है कि उनके पेट पर फैट ज़्यादा जमा होता है, जबकि महिलाओं के हिप्स पर। इसके लिए हॉर्मोनल इम्बैलेंस भी जिम्मेदार होता है।

1. टेस्टोस्टेरोन : यह एक पुरुष हॉर्मोन है। इसी के प्रभाव के कारण सामान्यतः पुरुषों में पेट के चारों ओर तथा आंतरिक अंगों में अधिक चर्बी जमा होने से सेब के आकार का शरीर बनता है जो उनकी तोंद के रूप में दिखाई देता है। यह अपने साथ कई बीमारियों जैसे कि हृदय रोग, डायबिटीज़, कोलेरेक्टल कैंसर, स्लीप एपनिया, हाई बी.पी. के खतरे को बढ़ा देता है।

2. इंसुलिन : जब इस हॉर्मोन का असंतुलन होता है तो शरीर में अतिरिक्त ऊर्जा फैट में

परिवर्तित होकर पेट में जमा होनी शुरू हो जाती है। जाहिर सी बात है, इससे पेट बड़ा होने लगता है। इसके अलावा व्यक्ति डायबिटीज़ का शिकार तो होता ही है।

3. कॉर्टिसोल : अधिक तनाव और नींद की कमी के कारण शरीर में कॉर्टिसोल हॉर्मोन का उत्पादन सामान्य से अधिक मात्रा में होने



शरीर कैलोरी सेविंग मोड में चला जाता है, जिसके कारण वह एनर्जी को फैट के रूप में सुरक्षित कर इसका भंडारण करने लगता है। साथ ही वह वॉटर रिटेंशन भी करता है जिससे पेट फूला हुआ नज़र आता है।

4. एस्ट्रोजन : इसका असंतुलन महिलाओं के पेट पर फैट बढ़ाता है। अक्सर मेनोपॉज़ के बाद या पी.सी.ओ.डी. नामक बीमारी में एस्ट्रोजन हॉर्मोन का लेवल कम होने लगता है और टेस्टोस्टेरोन का लेवल बढ़ने लगता है। इस वजह से महिलाओं का भी पुरुषों की तरह पेट निकलने लगता है।

इन वजहों से भी बढ़ती है तोंद

ट्रांसफैट : जिन लोगों को अधिक मात्रा में ब्रेड, बिस्किट, हाई कैलोरी बेकरी उत्पाद और पैकेज्ड फूड खाने की आदत होती है, उनका पेट अक्सर फूला हुआ रहता है। इसकी प्रमुख वजह है इन फूड प्रोडक्ट्स में ट्रांसफैट, नमक और कुछ हानिकारक प्रिज़र्वेटिव्स की अधिक मात्रा का होना, जो वॉटर रिटेंशन और पेट में सूजन का कारण बनते हैं।

अल्कोहल : जो लोग अल्कोहल का बहुत अधिक मात्रा में सेवन करते हैं, उनके पेट में भी काफी अतिरिक्त फैट जमा हो जाता है। इस अवस्था को 'बियर बेली' कहा जाता है। इसकी वजह से भी पेट फूला-फूला नज़र आने लगता है।

तथा करें हम?

हम अपना जेनेटिक मेकअप यानी जीन की बनावट, चेहरा-मोहरा और हॉर्मोन का संतुलन तो बदल नहीं सकते, किंतु अपनी लाइफ स्टाइल तो अवश्य बदल सकते हैं। यह तो हमारे हाथ में है। पेट के आस-पास जमा फैट कम करने के लिए संतुलित भोजन लें, जिसमें पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन होना चाहिए। इसके अलावा प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट फिज़िकल एक्टिविटी को देकर टमी फैट को एकदम कम नहीं तो नियंत्रित तो कर ही सकते हैं।

- डॉ. विशाल जैन