

परिचय

मोटापा तब होता है जब शरीर में बहुत अधिक वसा जमा हो जाती है, जिससे मधुमेह, हृदय रोग और उच्च रक्तचाप जैसे स्वास्थ्य जोखिम पैदा होते हैं।

मोटापे का इलाज करने के लिए अक्सर आजीवन योजनाओं की आवश्यकता होती है, और शरीर के वजन का केवल 5-10% कम करने से स्वास्थ्य में काफी सुधार हो सकता है। मोटापे को बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) का उपयोग करके मापा जाता है, लेकिन यह हमेशा वृद्ध वयस्कों और एशियाई लोगों जैसे कुछ समूहों के लिए सटीक नहीं हो सकता है। अन्य तरीके, जैसे त्वचा की तह माप या विशेष स्कैन, शरीर में वसा के स्तर का अधिक सटीक आकलन करने में मदद कर सकते हैं।

अपना स्तर जानें¹

बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स)

वर्गीकरण	बीएमआई (किग्रा/मी ²)
कम वजन	<18.5
सामान्य वजन	18.5 - 24.9
अधिक वजन	25 - 29.9
मोटापा वर्ग 1	30 - 34.9
मोटापा वर्ग 2	35 - 39.9
अत्यधिक मोटापा वर्ग 3	>40

कमर की परिधि

श्रेणी	सामान्य (कम जोखिम)	बढ़ा हुआ जोखिम	उच्च जोखिम
पुरुष	<94 सेमी	94-101.9 सेमी	>102 सेमी
महिलाएं	<80 सेमी	80-87.9 सेमी	>88 सेमी

बुरी आदतें जो आपको मोटा बनाती हैं²



ओजन भूलने की बीमारी



नींद की कमी



रात के खाने के बाद नाश्ता



जब मन हो तब नाश्ता करना



तरल कैलोरी



सुबह का
नाश्ता छोड़ना



"वसा रहित"
के बारे में भ्रम

घर पर अपने वजन को नियंत्रित करें



प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों
का सेवन बंद करें



अधिक प्रोटीन
खाएं



अतिरिक्त चीनी का
सेवन बंद करें



ब्लैक कॉफी पिएं



हाइड्रेटेड रहें



परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट
से बचें



समय-समय पर
उपवास करें



अधिक फाइबर
खाएं



नियमित हृदय-रक्तवाहिनी
संबंधित और प्रतिरोध
प्रशिक्षण बढ़ाएं



धीरे-धीरे खाएं



मिर्च डालें



अधिक नींद लें



क्या करें

- ✓ कम वसा वाला भोजन करें, जैसे सलाद, दालें, ओट्स आदि और तीन बड़े भोजन के बजाय हर कुछ घंटों में थोड़ा-थोड़ा भोजन लें।
- ✓ हर दिन सांस लेने के व्यायाम का अभ्यास करें।
- ✓ ब्रेड, डेरी उत्पाद, फास्ट फूड और प्रोसेस्ड फूड जैसे रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट और वसा से भरपूर खाद्य पदार्थों की लालसा को नियंत्रित करें।
- ✓ संतरे और अंगूर जैसे खट्टे फलों का अधिक सेवन करें क्योंकि वे वसा को कम करने में मदद करते हैं।
- ✓ अपने आहार में विटामिन बी12 से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल करें।
- ✓ शराब से बचें क्योंकि इसमें कैलोरी अधिक होती है और यह भूख भी बढ़ाती है।
- ✓ सुनिश्चित करें कि आप ज्यादातर गर्म या गुनगुना पानी पीते हैं।
- ✓ व्यायाम करना ज़रूरी है। खुद को शारीरिक रूप से सक्रिय रखें।
- ✓ दिन में कम से कम 7-8 घंटे की पर्याप्त नींद लें।
- ✓ अपनी इच्छाओं को जाने और यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करना सीखें।



ऐसा न करें

- ✗ भोजन न छोड़ें क्योंकि इससे शरीर में अधिक वसा जमा हो जाती है।
- ✗ अधिक न खाएं। भले ही आप सही खाना खा रहे हों, लेकिन अधिक खाना आपके लिए बुरा हो सकता है।
- ✗ देर से न खाएं और अपने खाने के समय को बार-बार न बदलें।
- ✗ यह महसूस करना कि आप मोटे हैं, एक भ्रम हो सकता है; अपने आप से नफरत करने में जल्दबाजी न करें।
- ✗ मोटे होने का भ्रम दूर हो जाएगा, इसलिए शांत रहें और घबराएं नहीं।
- ✗ वजन कम करने की कोशिश में तनाव न लें। यह आपके प्रयासों को उल्टा कर देगा।

"अच्छा भोजन: मोटापे को नियंत्रित करने के लिए एक संतुलित दृष्टिकोण"

संतुलित आहार

मोटापे के लिए यह संतुलित आहार योजना वजन प्रबंधन को बढ़ावा देने के लिए मात्रा नियंत्रण और पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों पर केंद्रित है। यह स्वस्थ कैलोरी सेवन को बनाए रखते हुए संतोषजनक विकल्पों को प्रोत्साहित करता है।

आहार योजना:³

खाना	व्यंजन	मात्रा
नाश्ता	आलू पराठा	2 परांठे
	रायता	1 प्याला
	चीला	2 चीले
	वेजिटेबल उपमा	1 प्याला
	चपाती	2 चपाती
	दाल	1 प्याला
मध्य भोजन	फलों का सलाद	1 प्याला
	नारियल पानी	1 गिलास
	चाय/ कॉफी	1 कप
	उबले चने की चाट	1 कप
दोपहर का भोजन	मूँग दाल	1 कप
	राजमा	1 कप
	भिंडी	1 कप
	चिकन करी	1 कप
	चावल	1 कप
	चपाती	2 चपाती
	सलाद	1 हिस्सा

शाम	चाय/कॉफी	1 कप
	आलू चाट	1 कप
	पापड़ी चाट	1 कप
	मुर-मुरे चाट	1 कप
मध्य-भोजन	चपाती	2 चपाती
	जीरा आलू	1 कप
	मछली करी	1 कप
	मिक्स वेज	1 कप
	सरसों का साग	1 कप

मोटापा के लिए आहार योजना

यह मोटापा आहार योजना संतुलित पोषण और मात्रा नियंत्रण पर जोर देता है, जिसमें वजन प्रबंधन का समर्थन करने के लिए विभिन्न प्रकार के भोजन शामिल हैं।



कुल वसा	कैल्शियम	सोडियम	कार्बोहाइड्रेट	प्रोटीन	आयरन
22 ग्राम	600 ग्राम	1000 ग्राम	280 ग्राम	70 ग्राम	17 ग्राम

कुल कैलोरी
कैलोरी /दिन
1600

आहार योजना:⁴

भोजन का प्रकार	खाद्य उत्पाद
नाश्ता	<p>3 अंडे की सफेदी + 1 टोस्टेड ब्राउन ब्रेड + 1/2 कप कम वसा वाला दूध (बिना चीनी)</p> <p>1 प्याज़ के परोठा + 1/2 कप कम वसा वाला दही</p> <p>2 बेसन चीला + 1/2 कप कम वसा वाला दही</p> <p>1 कप वेजिटेबल ब्राउन ब्रेड उपमा + 1/2 कप कम वसा वाला दूध (बिना चीनी)</p> <p>1 खीरा दही की सैंडविच + 1/2 चम्मच हरी चटनी + 1 संतरा</p> <p>1 कप वेजिटेबल पोहा + 1 कप कम वसा वाला दही</p> <p>1 कप ओट्स के साथ कम वसा वाला दूध + 3-4 स्ट्रॉबेरी</p>
मध्य-भोजन	<p>1 कप पपीता</p> <p>1 कप नारियल पानी</p> <p>1 सेब</p> <p>1 कप खरबूजा</p> <p>1 कप छाछ</p> <p>1 कप तरबूज</p> <p>1 कप नारियल पानी</p>
दोपहर का भोजन	<p>1 कप अरहर दाल + 1 चपाती + 1/2 कप कम वसा वाला दही + सलाद</p> <p>1 कप मूँग दाल/चिकन करी + 1 चपाती + सलाद</p> <p>1 कप मसूर दाल + 1 चपाती + 1/2 कप कम वसा वाला दही + सलाद</p> <p>1 कप राजमा करी + 1 चपाती + सलाद</p> <p>1 कप सफेद चना/मछली करी + 1 चपाती + सलाद</p> <p>1 कप चना दाल + 1 चपाती + सलाद</p> <p>1 कप सोयाबीन करी + 1 चपाती + 1/2 कप कम वसा वाला दही + सलाद</p>
शाम का नाश्ता	<p>1 कप वेजिटेबल सूप</p> <p>1 कप अनार</p> <p>1 कप टमाटर का सूप</p>

	1 कप वेजिटेबल सूप
	1 कप कम वसा वाला मिल्क (बिना चीनी वाला)
	1 कप स्प्राउट्स सलाद
	1 कप फ्रूट सलाद
डिनर	1 कप कद्दू की सब्जी + 1 चपाती + सलाद
	1 कप बीन्स + 1 चपाती + सलाद
	1 कप गाजर मटर की सब्जी + 1 चपाती + सलाद
	1 कप परवल की सब्जी + 1 चपाती + सलाद
	1 कप फूलगोभी की सब्जी + 1 चपाती + सलाद
	1 कप टिंडा की सब्जी + 1 चपाती + सलाद
	1 कप घिया की सब्जी + 1 चपाती + सलाद

खाद्य पदार्थ जिन्हें आप आसानी से खा सकते हैं ⁵



कम से कम प्रोसेस्ड
खाद्य पदार्थ चुनें



साबुत फल



साबुत अनाज



मेवे, बीज और बीन्स



सब्जियाँ



वनस्पति तेल

वजन घटाने के लिए व्यायाम/योग-आसन जार्ने

वजन घटाने के लिए योग के आसन

धनुरासन

- हाथों और पैरों को मैट पर रखकर पेट के बल लेट जाएँ।
- साँस छोड़ें, धुटनों को मोड़ें और टखनों को नितंबों की ओर ले जाएँ।
- प्रत्येक टखने को संबंधित हाथ से पकड़ें, पंजों को सीधा रखें और टखनों को पकड़ें।
- टेलबोन पर खिंचाव महसूस करें।
- धनुरासन को 15 सेकंड तक रोके करें।



हलासन



- पीठ के बल लेटकर दोनों हाथों को एक दूसरे के ऊपर रखें।
- पैरों को इस तरह से ऊपर उठाएँ कि वे फर्श के लंबवत हों।
- कोहनियों को मोड़ते हुए, हाथों को कमर के नीचे रखें और पैरों को सिर के ऊपर धकेलें।
- जब तक संभव हो इसे तब तक धकेलने की कोशिश करें जब तक कि पैर की उंगलियाँ फर्श को न छू लें।
- लगभग कुछ सेकंड के लिए इस मुद्रा में रहें और फिर आराम करें।

चक्रासन

- अपनी पीठ के बल लेट जाएँ, घुटनों को मोड़ें और पैरों को नितंब के पास लाएँ।
- हथेलियों को अपने कंधों के नीचे रखें और उँगलियाँ पैरों की ओर रखें।
- धीरे-धीरे अपने नितंबों और ऊपरी शरीर को ऊपर उठाएँ, एक चाप बनाएँ।
- 5-10 सेकंड तक रुकें, फिर धीरे-धीरे मुद्रा को छोड़ें।



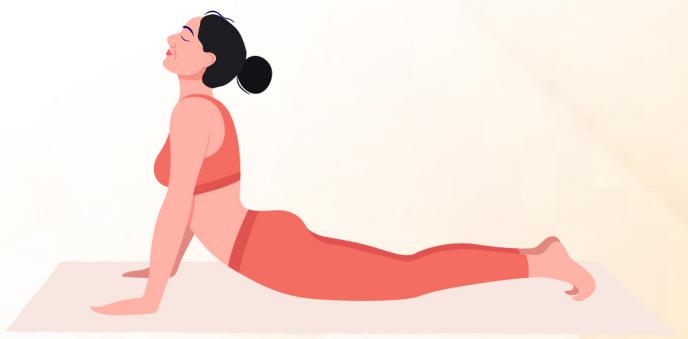
पादहस्तासन



- अपने पैरों के बीच 2 इंच का अंतर रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ।
- साँस लें, हाथों को ऊपर की ओर फैलाएँ और आगे की ओर झुकते हुए साँस छोड़ें।
- घुटनों को सीधा रखें और अपने सिर को अपने घुटनों की ओर लाएँ।
- अपनी पिंडलियों को पकड़ें, अपनी साँस को स्थिर करें और 40-60 सेकंड तक मुद्रा बनाए रखें।

भुजंगासन

- अपने पेट के बल लेट जाएँ, पैर की उँगलियाँ और माथा ज़मीन को छूता हुआ हो।
- हथेलियाँ अपने कंधों के नीचे रखें।
- साँस लें और धीरे-धीरे अपने ऊपरी शरीर को ऊपर उठाएँ, दोनों हथेलियों पर बराबर दबाव डालें।
- अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए एक हल्का मोड़ बनाएँ। 4-5 साँसों तक रुकें, 4-5 बार दोहराएँ।



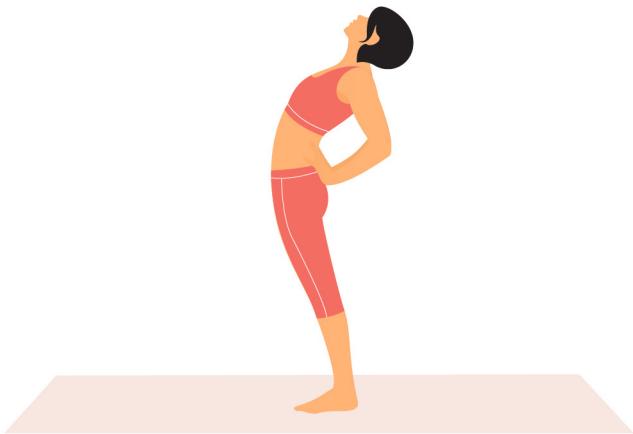
नौकासन



- अपनी पीठ के बल लेट जाएँ, पैरों को एक साथ रखें और बाँहें बगल में रखें।
- साँस लें, फिर साँस छोड़ें, अपनी छाती और पैरों को ज़मीन से ऊपर उठाएँ, बाँहों को अपने पैरों की ओर फैलाएँ।
- अपने पेट की मांसपेशियों को सक्रिय करें, मुद्रा को कुछ देर तक बनाए रखें, फिर सांस छोड़ें और छोड़ें।
- 3-4 बार दोहराएँ।

अर्ध चक्रासन

- सीधे खड़े हो जाएं, अपनी बाहों को ऊपर उठाएं और अपने घुटनों को मोड़े बिना पीछे की ओर झुकें।
- कुछ सेकंड के लिए अपनी सांस को रोककर रखें, फिर सांस छोड़ते हुए मुद्रा को छोड़ें।
- 4-5 बार दोहराएं।



सर्वांगासन



- अपनी पीठ के बल लेट जाएं और हाथों को अपने बगल में रखें।
- धीरे-धीरे अपने पैरों को फर्श पर सीधा उठाएं, फिर अपने नितंब और पीठ को ऊपर उठाएं, अपनी हथेलियों से सहारा दें।
- अपनी ठोड़ी को अपनी छाती की ओर लाएं, अपने पैरों को देखें और अपने शरीर को सीधा रखें।
- इस मुद्रा को कुछ सेकंड से लेकर 5 मिनट तक बनाए रखें।

योग आपके वजन घटाने की यात्रा में कैसे फिट बैठता है?

कोलेस्ट्रॉल का स्तर

वसा कम करने
पर काम करता है

हठ योग
(पुनर्स्थापनात्मक) और
विन्यास योग (जोरदार)

तनाव का प्रबंधन करें

कोर्टिसोल के स्तर को कम करें, नींद में
सुधार करें, और उन दवाओं की ज़रूरत को कम
करें जो वजन बढ़ाने का कारण बन सकती हैं।

भावनात्मक भोजन, तनावग्रस्त भोजन
और अत्यधिक भोजन को कम करता है

अपने वजन घटाने की दिनचर्या में योग को शामिल करें



योग कक्षा में
शामिल हों



ऐसे समुदाय में शामिल
हों जो वजन घटाने
में मदद करता हो



स्थानीय स्टूडियो
खोजें



अपने वर्कआउट में
योग को शामिल करें



वार्म-अप के रूप में
योग में शामिल हों

References:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278991/table/diet-treatment-obes.table4clas/>
2. <https://www.webmd.com/obesity/features/top-10-bad-habits-that-lead-to-weight-gain>
3. <https://www.lybrate.com/topic/indian-diet#>
4. <https://www.lybrate.com/topic/obesity-diet-chart>
5. <https://www.lybrate.com/topic/obesity-diet-chart>