वजन कमी करणे: मद्यपान केल्याने खरोखरच तुमचे वजन वाढते का? आम्ही स्पष्ट करतो

**TIMESOFINDIA.COM | शेवटचे अपडेट - 25 ऑक्टोबर 2021, 22:00 ISTशेअर करा**[fbshare](javascript://)[twshare](javascript://)[पिनशेअर](javascript://)***टिप्पण्या ( १ )***

**01 /7अल्कोहोल पिणे आपल्या आरोग्यास हानी पोहोचवू शकते?**



जेव्हा तुम्ही योग्य बीएमआय पातळी आणि वजन राखण्याचा प्रयत्न करत असाल, तेव्हा तुम्ही योग्य खाणे, कसरत करणे आणि विशेषत: तुम्ही काय खाता आणि काय प्यावे यावर लक्ष देणे योग्य आहे. आपल्या खाण्यापिण्याच्या सवयी आपल्या कंबरेला मोठा हातभार लावत असताना, मद्यपानाचा देखील निरोगी वजनावर परिणाम होतो. त्याच कारणास्तव, असे मानले जाते की अल्कोहोल पिणे ही एक भयंकर जीवनशैलीची सवय असू शकते ज्यामुळे वजन वाढू शकते आणि लठ्ठपणा येऊ शकतो (बिअर बेलीची घटना लक्षात ठेवा?).

[हेही वाचा: अल्कोहोल तुमच्या मेंदूच्या आरोग्यासाठी चांगले नाही, अभ्यासाचा दावा](https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/alcohol-is-not-good-for-your-brain-health-claims-study/photostory/82855298.cms)

आता, अल्कोहोलचे सेवन हे निश्चितच एक घटक आहे जे यकृताच्या आरोग्यासाठी समस्या निर्माण करू शकते, जर दीर्घकाळ सेवन केले तर, आणि अनेक प्रकारे एकंदर आरोग्यावर परिणाम होत असेल, तर दारू पिणे हे वजन वाढवणारे एक मोठे षड्यंत्र आहे का? तुम्ही खाल्लेले प्रत्येक पेय तुम्हाला वजन वाढण्यास संवेदनाक्षम बनवते का? तसे असल्यास, तुम्ही तुमच्या बिअरसोबत किती कॅलरीज वापरता? आम्ही वादाचे निराकरण करतो आणि अल्कोहोल आणि वजन वाढणे यांच्यातील नेमका संबंध स्पष्ट करतो...

[पुढे वाचा](javascript://)

**02 /7अल्कोहोलच्या सेवनाने वजन कमी कसे होते?**



मद्य हे नक्कीच चांगल्या आरोग्यासाठी अमृत नाही. संयत प्रमाणात मद्यपान केल्याने काही आरोग्य फायदे कमी होऊ शकतात, उदाहरणार्थ, एका ग्लास रेड वाईनमधून तुम्हाला मिळणारे अँटिऑक्सिडंट बूस्ट म्हणा, तुमच्या अल्कोहोलचे जास्त सेवन केल्याने नक्कीच चांगल्यापेक्षा जास्त नुकसान होऊ शकते. जर तुम्ही दीर्घकाळ मद्यपान करत असाल, किंवा सवयीने टोस्ट वाढवत असाल, तर काही आरोग्यविषयक परिणामांची भीती बाळगावी लागेल. अल्कोहोल न्यूरोटॉक्सिन म्हणून काम करू शकते आणि मेंदूच्या त्या भागांना कंटाळवाणे करू शकते जे तुमच्या निर्णय क्षमता नियंत्रित करतात, अल्कोहोलचे दीर्घकालीन परिणाम परिणामकारक असतात. कोलेस्टेरॉलची पातळी वाढवण्यापासून, उच्च रक्तदाब निर्माण करणे, जीवनशैली विकारांचा धोका वाढवणे, यकृत खराब होणे, जास्त प्रमाणात अल्कोहोल घेणे किंवा खूप नियमितपणे दीर्घकाळापर्यंत आरोग्य समस्या आणि दुष्परिणाम होऊ शकतात ज्यामुळे अप्रत्यक्षपणे लठ्ठपणाचा धोका वाढू शकतो.

जास्त बिअर घेतल्याने सर्वात सामान्यपणे चर्चिल्या गेलेल्या परिणामांपैकी एक म्हणजे बिअरचे पोट असू शकते. हे केवळ पोटाच्या चरबीपुरते मर्यादित नसले तरी, भरपूर बिअर (जी माल्टोज किंवा माल्टोडेक्स्ट्रिनच्या स्वरूपात साखरेपासून बनलेली असते) पिल्याने इतर ठिकाणीही वजन वाढू शकते.

[पुढे वाचा](javascript://)

**03 /7अल्कोहोलयुक्त पेयांमध्ये किती कॅलरीज असतात?**



आता, अल्कोहोल पिण्याशी संबंधित समस्यांपैकी एक म्हणजे तुम्ही घेत असलेल्या रिक्त कॅलरींची संख्या ही असू शकते. रिकाम्या कॅलरीज, म्हणजे कोणत्याही प्रकारचे वास्तविक पोषण नसलेले पेय/खाद्यपदार्थ हे वजन वाढवण्यामागे सर्वात वाईट प्रकारचे योगदान असू शकतात. मिळवणे याशिवाय, अल्कोहोलयुक्त पेये एक प्रकारचे पेय असू शकतात जे कॅलरींवर बर्‍यापैकी जास्त असू शकतात, इतर कोणत्याही प्रकारच्या अन्न किंवा पेयापेक्षा जास्त. एक साधी गणना करण्यासाठी, सरासरी अल्कोहोलिक ड्रिंकच्या प्रति ग्रॅममध्ये 4-7 कॅलरीज असतात (एका बिअरमध्ये प्रति 100 ग्रॅम 43 कॅलरीज असू शकतात, तर त्याच प्रमाणात मद्यमध्ये सुमारे 295 कॅलरीज असू शकतात). आता, जेव्हा तुम्ही ते इतर कॉकटेल सिरप किंवा ज्यूसमध्ये मिसळता (प्रक्रिया केलेले, साखरेचे प्रमाण जास्त असते आणि स्वतःच रसायने असतात), तेव्हा तुम्ही पुन्हा एकदा कॅलरीजवर भार टाकता आणि तुमच्या पेयातील साखरेची पातळी वाढवता. म्हणून, आपल्याकडे जितकी जास्त पेये आहेत, तुमची कॅलरी जितकी जास्त असेल तितकी. तुमच्याकडे खर्च करण्यापेक्षा जास्त कॅलरी असल्यास, तुम्ही वजन कमी करण्याच्या मूलभूत तत्त्वाचा पराभव करता आणि वजन वाढण्याचा धोका पत्करता.

[पुढे वाचा](javascript://)

**04 /7अल्कोहोल शरीराला चरबी जाळण्यापासून कसे दूर ठेवते?**



मोठ्या प्रमाणात \*उष्मांकांच्या सेवनाव्यतिरिक्त, अल्कोहोल पिणे एखाद्याच्या आरोग्यावर आणि वजन कमी करण्याच्या उद्दिष्टांवर एकापेक्षा जास्त मार्गांनी परिणाम करू शकते. आपल्या सर्वांना माहित आहे की वजन कमी होणे हे केवळ आहार किंवा व्यायामाचा परिणाम नाही तर अतिरिक्त जीवनशैली घटक देखील आहे. अल्कोहोलच्या सवयी आणि मद्यपानाच्या अतिसेवनामुळे तुमच्या जीवनशैलीवर नाट्यमयरित्या परिणाम होऊ शकतो आणि तुम्ही तुमचे अन्न आणि व्यायामाच्या सवयींवर नियंत्रण ठेवत असलात तरीही वजन कमी करणे अधिक कठीण वाटते.

लक्षात ठेवा की जास्त प्रमाणात मद्यपान केल्याने तुमच्या झोपेवर वाईट परिणाम होऊ शकतो. बरेच लोक झोपेसाठी मदत म्हणून अल्कोहोलवर अवलंबून असताना, त्याचा झोपेच्या गुणवत्तेवर देखील वाईट परिणाम होतो. अभ्यासात असे आढळून आले आहे की अल्कोहोलचे न्यूरोटॉक्सिक प्रभाव शरीरातील मेलाटोनिनच्या पातळीशी गोंधळ करू शकतात, तुम्हाला झोपेचा कालावधी खराब करू शकतात, गुणवत्ता खराब करू शकतात आणि वारंवार विस्कळीत स्वप्नांचा धोका निर्माण करू शकतात. हे तुम्हाला मिळालेल्या स्वप्नांवर देखील परिणाम करू शकते (हॅलो, भयानक स्वप्ने!). आणि, जेव्हा तुम्हाला चांगल्या दर्जाची, अखंड झोप मिळत नाही, तेव्हा तुम्हाला भूक लागते, उर्जा नसते आणि हार्मोनल स्राव देखील व्यत्यय येतो. या सर्व महत्त्वाच्या पातळीशी जुळत नसलेल्या अवस्थेत, तुम्ही मुद्दाम स्वत:ला लठ्ठपणाशी संबंधित असलेल्या जोखीम घटकांच्या समोर आणत आहात.

[पुढे वाचा](javascript://)

**05 /7मद्यपान केल्याने हार्मोन्सवर परिणाम होऊ शकतो**



अल्कोहोलच्या सेवनामुळे तुमच्या हार्मोनल स्तरावर मोठ्या प्रमाणावर परिणाम होतो, जे निरोगी कार्य नियंत्रित करते, चयापचय प्रभावित करते, वजन वाढवते आणि कमी होते. जेव्हा अल्कोहोल अवलंबित्व तुमच्यासाठी चांगले होते, तेव्हा ते हार्मोनल ग्रंथी बिघडू शकते. हे देखील आढळून आले आहे की जास्त सेवनाने कोर्टिसोलची पातळी वाढू शकते, म्हणजे तणाव संप्रेरक ज्याचा थेट संबंध वजन वाढण्याशी आहे.

**06 /7हे तुम्हाला नेहमीपेक्षा जास्त भूक लावू शकते**



वजन कमी होणे हे कालांतराने गाठलेल्या कॅलरीच्या कमतरतेमुळे होते आणि नेहमीपेक्षा कमी कॅलरी असतात (म्हणजे नेहमीपेक्षा कमी खाणे, किंवा मध्यम प्रमाणात). अल्कोहोलयुक्त पेये क्वचितच एकटे असताना, तुमच्या पिण्याच्या सवयींचा तुमच्या भुकेच्या पातळीवर दोन प्रकारे परिणाम होऊ शकतो- एक, तुमच्या ड्रिंक्ससोबत कोणताही स्नॅक्स घेताना, तुम्हाला हव्या त्यापेक्षा जास्त कॅलरी वापरून, आणि दुसरे म्हणजे, भूकेवर परिणाम होतो. संप्रेरक पातळी. अल्कोहोल तुम्हाला भूक वाढवते, झोपेचे स्वरूप खराब करते (जे भुकेच्या पातळीवर देखील परिणाम करू शकते) आणि विशेषतः कार्बोहायड्रेट-समृद्ध अन्नाची लालसा वाढवते. याशिवाय, अल्कोहोल पिण्यामुळे मेंदूचा भूक नियंत्रित करणारा भाग नियंत्रित होतो, लेप्टिन आणि घरेलिन सारख्या संप्रेरकांवर प्रभाव पडतो आणि त्यामुळे तुम्हाला उच्च-कॅलरीयुक्त पदार्थ मिळतात, असे सुचवणारे काही पुरावे आहेत.

[पुढे वाचा](javascript://)

**07 /7जर तुम्ही वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करत असाल तर तुम्ही मद्यपान पूर्णपणे थांबवावे का?**



निर्णय स्पष्ट आहे- अल्कोहोल हे निश्चितपणे उच्च उष्मांक असलेले पेय असले तरी, ते इतर जीवनशैलीच्या सवयींवर आणि वजन वाढण्यास कारणीभूत घटकांवर देखील प्रभाव टाकू शकते. म्हणून, जर तुम्ही तुमच्या अल्कोहोलच्या सेवनाबद्दल जागरूक असाल, किंवा व्यसन असेल, तर तुम्हाला लठ्ठपणा आणि हृदयरोग, यकृत निकामी, पाचन समस्या, कर्करोग आणि अगदी मानसिक आजारांसह इतर आरोग्य समस्यांचा धोका असेल.

असे म्हटल्यावर, लक्षात ठेवा की ताण हा अल्कोहोलच्या सजग वापरावर आहे. जादा अल्कोहोल ही नक्कीच चांगली सवय नसली तरी आणि त्याचा तुमच्या आरोग्यावर दीर्घकालीन परिणाम होत असला तरी, प्रत्येक वेळी एक ग्लास (किंवा जास्तीत जास्त दोन) अल्कोहोलयुक्त पेये पिणे सुरक्षित असेल, जर तुम्ही तुमच्या जीवनशैलीचे प्रभारी असाल. अल्कोहोलचा तुमच्या आरोग्यावर, तुमच्या मानसिक आरोग्यावर कसा परिणाम होतो याचे निरीक्षण करा आणि तुम्हाला स्वतःला धोका असल्याचे आढळल्यास, लवकरात लवकर मदत मिळवा.