**वजन कमी करण्यासाठी कॅलरीज मोजू नका, त्याऐवजी कार्ब आणि प्रक्रियायुक्त पदार्थांचे सेवन ट्रॅक करा: तज्ञ**

द्वारे -

TIMESOFINDIA.COM

तयार: 26 सप्टेंबर, 2021, 07:00 IST

*फेसबुकट्विटरपिंटरेस्ट*



तज्ञांच्या मते, वजन कमी करणे म्हणजे निरोगी खाणे आणि नियमित व्यायाम करणे. अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन मध्ये प्रकाशित झालेल्या एका लेखानुसार, लठ्ठपणा आणि त्याच्याशी संबंधित आरोग्यविषयक समस्या केवळ लोक किती कॅलरी खातात याबद्दल नाही तर हार्मोन्स शरीराला चरबी साठवण्यास कसे सांगतात.  
हार्वर्ड, वेइल कॉर्नेल मेडिसिन आणि ड्यूक युनिव्हर्सिटी सारख्या काही शीर्ष विद्यापीठांचे संशोधक एक प्रकरण बनवतात की मुख्य प्रवाहातील पोषण सल्ल्याने केवळ कॅलरीजच्या आधारे लोक कसे वाढतात आणि वजन कमी करतात याचा गैरसमज होतो, असा युक्तिवाद करतात की इन्सुलिन सारख्या संप्रेरकांची देखील मुख्य भूमिका असते.

**तज्ञांचे म्हणणे आहे की उच्च-कार्बयुक्त आहार लठ्ठपणा वाढवत**  
आहे वजन **वाढवणे** किंवा कमी करणे ही सध्याची कल्पना अन्न पासून कॅलरीच्या स्वरूपात किती ऊर्जा वापरते यावर आधारित आहे. जर एखाद्या व्यक्तीने दिवसभरात जळण्यापेक्षा जास्त खाल्ले तर त्याचे वजन वाढेल. जर ते जळतात त्यापेक्षा कमी खाल्ले तर त्यांचे वजन कमी होईल. या संकल्पनेला कॅलरी इन, कॅलरी आउट सिद्धांत (सीआयसीओ) म्हणतात.  
संशोधकांच्या मते वजन कमी करण्याचा पर्यायी उपाय म्हणजे लठ्ठपणाचे कार्बोहायड्रेट-इन्सुलिन मॉडेल, जे सूचित करते की आपण शरीरातील चरबी कशी साठवून ठेवतो किंवा काढून टाकतो यासाठी हार्मोनची पातळी जबाबदार असते.  
  
उदाहरणार्थ, प्रोसेस केलेल्या कार्बोहायड्रेट्सचा उच्च आहार रक्तातील साखरेची पातळी वाढवू शकतो आणि शरीराला इन्सुलिन सोडण्यास प्रवृत्त करतो. कालांतराने उच्च पातळीवरील इन्सुलिन शरीर हार्मोनला कमी संवेदनशील बनवू शकते, ज्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर ठेवण्यासाठी अधिक सोडणे भाग पडते. सिद्धांत म्हणतो की उच्च पातळीवरील इन्सुलिन शरीराला जास्त कॅलरी नसतानाही शरीरात जास्त चरबी साठवण्यास प्रवृत्त करते आणि उपासमारीचे संकेत व्यत्यय आणते, चयापचय व्यत्ययाचे दुष्ट चक्र निर्माण करते.  
  
लठ्ठपणाचे कार्ब-इंसुलिन मॉडेल नवीन नाही आणि लो-कार्ब आणि केटोजेनिक आहाराच्या वकिलांनी वारंवार सुचवले आहे.

काही तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे की प्रक्रिया केलेले अन्न देखील एक प्रमुख घटक आहे.

**कॅलरीज अजूनही वजन कमी करण्यात भाग घेतात**

जरी चरबी साठवण्यामध्ये इन्सुलिनची भूमिका असते, तरी असा कोणताही अभ्यास नाही जो असा दावा करतो की ते कॅलरीजच्या सेवनपेक्षा जास्त महत्त्वाचे आहे.

पुरावे सूचित करतात की प्रक्रिया केलेले पदार्थ आणि परिष्कृत कार्बोहायड्रेट्स लठ्ठपणामध्ये योगदान देतात. इतर घटक जसे कॅलरी डेन्सिटी, कार्बचे प्रमाण इतर मॅक्रोन्यूट्रिएंट्स जसे चरबी आणि प्रथिने आणि अन्न वातावरण हे सर्व वजन कमी करण्यामध्ये भूमिका बजावतात.