

# વજન ઉતારવાનો સહેલો રસ્તો

ડાયટ ટિપ્સ - અંગના શાહ

આપણે વજન ઉતારવા માટે દિવસ દરમિયાન મમરા ખાખરા ખાઈએ, ઉપવાસ કરીએ તો પણ વજન ઉતારવાનું નામ નથી લેતું અને વધુ ભૂખ્યા રહી તો વજન વધવાનું પણ શરૂ થઈ જાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં અહીં બતાવવામાં આવેલી વજન ઉતારવાની સહેલી રીત અને ખોરાક થકી વજન ઉતારી શકાય છે તો તેના વિશે જાણીએ...

દહીં

મલાઈ વગરના દૂધથી બનાવેલું દહીં શરીર માટે ફાયદાકારક ગણવામાં આવે છે. દહીંમાં શાકભાજી નાંખી રાતનું બનાવી ખાઈ શકાય છે. તેમજ દહીં અને ભાત ભેગાં પણ લઈ શકાય છે. દહીંમાં આવેલું કેલ્શિયમ વજન ઉતારવામાં મદદરૂપ થાય છે. કેલ્શિયમયુક્ત ખોરાક નાના આંતરડામાં ફેટનું એબ્સોર્બશન ઓછું કરે છે.

ડ્રાયફ્રૂટ

ડ્રાયફ્રૂટમાં 'ફેટ' વધુ હોય છે, પરંતુ તેમાં આવેલી 'ફેટ' અમુક માત્રામાં લેવાથી શરીરને ફાયદો થાય છે. ઉપરાંત ડ્રાયફ્રૂટમાં બદામ, પિસ્તાં, અખરોટ માપસર લેવાથી તેમાં આવેલાં પ્રોટીન અને ફાઇબર્સ વારંવાર લાગતી ભૂખને દૂર રાખે છે. બપોરના સમયે જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે તળેલા નાસ્તા લેવાને બદલે ૩થી ૪ બદામ, ૨-૩ અખરોટ, ૫-૬ પિસ્તાં લેવાથી ભૂખ લાગતી નથી અને વજન ઉતારવામાં ફાયદો થાય છે.

પપૈયું

દિવસ દરમિયાન ભોજન પહેલાં પપૈયું લઈ શકાય છે. આ ઉપરાંત વચ્ચે ભૂખ લાગે ત્યારે આડુંઅવળું ખાવાના બદલે પપૈયું ખાવાનો આગ્રહ રાખવો. પપૈયું વાળ અને સ્કિનની સાથે વજન ઉતારવા માટે પણ ફાયદેમંદ થઈ શકે છે.

## આખાં અનાજ

ઝીણાં દળેલાં અનાજ કરતાં જાડાં દળેલાં અનાજ લેવાથી વારંવાર ભૂખ નથી લાગતી. ઝીણાં દળેલાં અનાજમાં વધુ કોલેસ્ટ્રોલ હોય છે અને તેના કારણે વજન પણ વધી જતું હોય છે. જાડાં અનાજ એટલે કે જાડાં દળેલા ઘઉં, જવ, બ્રાઉન રાઇસ વગેરે. ઉપરાંત ૧૦૦ ટકા ઘઉંના લોટમાંથી બનેલાં પાસ્તા અને બ્રેડ વાપરવાથી વજન ઉતારવાની શક્યતા વધી જાય છે.

## લીલાં શાકભાજી

રોજિંદા ખોરાકમાં લીલાં શાકભાજી વધુ લેવાથી લાંબા સમય સુધી પેટ ભરેલું રહે છે. શાકભાજીમાં આવેલાં વિટામિન્સ શરીરને જરૂરી વિટામિન્સ પૂરાં પાડે છે. શાકભાજીમાં કેલરી ઓછી હોવાથી તેને ઓછા તેલમાં બનાવીને લેવાથી પેટ ભરાયેલું રહેવાથી વજન વધતું નથી.

## ખૂબ પાણી પીવો

હવે ગરમીની સીઝન આવી રહી છે. આવા સમયે દિવસ દરમિયાન ઓછામાં ઓછું ૧૦થી ૧૨ ગ્લાસ પાણી પીવાનો આગ્રહ રાખો. આવું કરવાથી શરીરમાં 'Water Retention'ની સમસ્યા પણ દૂર થશે. તેમજ વાળ અને સ્કિન પણ ચમકવા માંડશે.

વજન ઉતારવા રોજિંદા જીવનમાં નાના-મોટા ફેરફાર કરવાથી ઘણો ફાયદો મળશે.

(લેખિકા અમેરિકામાં ડાયટિશ્યન છે.)