

વજનને લગતી આપણી ખોટી માન્યતાઓ

ડાયટ ટિપ્સ - અંગના શાહ

વજન ઉતારવા માટે આપણે કાયમ આપણા મનની અને કોઈની પાસેથી સાંભળી હોય એવી વાતોને સાચી માની લઈએ છીએ, પરંતુ તેની પાછળનાં કારણો જાણવાનો ક્યારેય પ્રયાસ નથી કરતા. આજે આપણે વાત કરીશું એવી જ ખોટી માન્યતાઓ વિશે...

રાત્રે કાર્બોદિત પદાર્થોથી વજન વધે

જ્યારે આપણે વધુ કેલરી ખાઈએ છીએ અને તેને બાળતા નથી ત્યારે વજન વધે છે. રાત્રે હળવો ખોરાક ખાવો જોઈએ, કારણ કે રાત્રે આપણે ખાસ હલનચલન કરતા નથી. ફક્ત કાર્બોદિત પદાર્થો ન ખાવાથી વજન ઊતરતું કે વધતું નથી. વધુ પડતું પ્રોટીન શરીરને નુકસાન કરી શકે છે.

ફેટ ફી, કેલરી ફી ખરું?

ફેટ ફીનાં લેબલ વાંચીને ખાવાનું ચાલુ ન કરો. એવું પણ બને કે ફેટ વગરના ખોરાકમાં કેલરી પણ એટલી જ રહેતી હોય. આવાં પેકેટ્સ લેતાં પહેલાં તેની ઉપર લખવામાં આવેલા લેબલ પર બધી જ ન્યુટ્રિશન ફેક્ટ્સ લખેલી હોય છે, તેમાં કેલરી વગેરે વાંચીને વસ્તુઓ ખરીદવી જોઈએ. ઘણી વાર લો ફેટ ફૂડને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે તેમાં એક્સ્ટ્રા ખાંડ, મીઠું, ખટાશ વગેરે ઉમેરેલાં હોય છે, જે શરીરને નુકસાન કરી વજન ઉતારવાને બદલે વધારે જ છે.

ગરમ પાણીથી વજન ઊતરે

દિવસ દરમિયાન ઓછામાં ઓછું ૮થી૧૦ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ. ભારતમાં ૮-૧૦ મહિના તો ગરમી જ હોય છે, એવામાં ગરમ પાણી કરતાં ચોખ્ખું પાણી અને શરીરને જોઈતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું વધુ જરૂરી છે.

દૂધ, દહીં અને ફળફળાદી ખાવાથી વજન ઊતરે

દૂધ-દહીં દરેક ઉંમરના લોકો માટે વરદાનરૂપ છે, પણ જો વધુ પડતાં ફેટવાળાં લેવામાં આવે તો વજન વધે છે. વધુ ફેટવાળા દહીંમાં ખાંડ નાખી ખાવામાં આવે તો આઇસક્રીમ જેટલી જ કેલરી થાય છે. દહીંમાં કેલ્શિયમ ભરપૂર હોવાથી વજન ઉતારવામાં મદદરૂપ થાય છે. એવી જ રીતે ફળમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ અને વિટામિન્સ ભરપૂર હોય છે, પણ શર્કરાનું પ્રમાણ હોવાથી તેને પણ માપસર જ લેવાં પડે. કોઈ પણ એક જાતનો ખોરાક નહીં, પરંતુ જુદા જુદા કોમ્બિનેશનથી જ વજન ઊતરી શકે છે.

વજન ઉતારવા મમરા, ખાખરા, બિસ્કિટ ઉત્તમ

મમરા, ખાખરા વગેરે ડ્રાય અને સ્વાદિષ્ટ વસ્તુઓ વધુ ખાવાની ઇચ્છા થાય છે અને તેને રોકી શકાતી નથી. આ ઉપરાંત આવા સૂકા નાસ્તામાં પાણીનો ભાગ હોતો નથી એટલે ખાધા પછી થોડા જ સમયમાં ભૂખ્યા થઈ જવાય છે એટલે ખાખરાને બદલે ઓછા તેલવાળાં થ્રેપલાં અથવા રોટલી ખાવી વધુ હિતાવહ છે.

(લેખિકા અમેરિકામાં ડાયટિશ્યન છે.)