

1400  
मोटापे से मुक्ति

के लिए

201

टिप्स

36004



डॉ. विमल छाजेड़, एम.डी.

# विषय सूची

## भाग-1: सामान्य ज्ञान

1.	मोटापा-एक अवस्था या रोग?	23
2.	मोटापे का वर्गीकरण-अपने बारे में जानें	25
3.	हमारे शरीर के भाग	27
4.	मोटापा कैसे पैदा होता है?	28
5.	मोटापे से होने वाली जटिलताएँ	30
6.	भोजन में ऊर्जा की इकाई-कैलोरी	32
7.	कैलोरी घटा कर वजन घटाए	33
8.	हमारा शरीर और कैलोरी	37
9.	हमारा भोजन	38
10.	साओल कैलोरी गणना विधि	40
11.	साओल विधि से कैलोरी गणना	44
12.	साओल-एक जीवन शैली	45
13.	साओल द्वारा हृदय रोगों पर नियंत्रण	47
14.	शारीरिक व्यायाम से वजन घटाना	49
15.	जीरो ऑयल भोजन-एक व्यावहारिक हल	51
16.	जीरो ऑयल ही क्यों?	53
17.	वसा से परहेज करें	56
18.	पकाने के अन्य चुने हुए तरीके	59
19.	साओल वजन बढ़ाने में भी मदद करता है	61
20.	वजन घटाना है-दिमाग और तनाव पर काबू पाएँ	62
21.	वजन घटाए योग	64
22.	वजन घटाने के लिए प्रेक्षा ध्यान	71

## भाग-2- क्या करें, क्या न करें

23.	वजन घटाना है? क्या करें, क्या न करें	72
-----	--------------------------------------	----

## भाग-3- प्रश्न-उत्तर

24.	मोटापा क्या है	78-80
1.	मोटापा किसे कहते हैं?	78

2. मोटापा कितने प्रकार का होता है?
3. सेब तथा नाशपाती के आकार का मोटापा किसे कहते हैं? 78
4. चाइल्डहुड मोटापा (Childhood Obesity) क्या है? 78
5. मोटापा और अधिक वजन होने में क्या अंतर है? 79
6. मोटापे से कौन-कौन से रोग हो सकते हैं? 79
- 25. मोटापे के कारण** 80
7. मोटापे के क्या कारण हो सकते हैं? 81-84
8. क्या वंश परंपरागत रूप में भी मोटापा हो सकता है? 81
9. क्या शराब पीने से भी मोटापा हो सकता है? 83
- 26. मोटापा और हृदय** 84
10. मोटापा हृदय को कैसे प्रभावित करता है? 85-88
11. कोलेस्ट्रॉल हृदय को कैसे प्रभावित करता है? 85
12. मैं कोलेस्ट्रॉल का स्तर कैसे घटा सकता हूँ? 86
13. पोली अनसेचुरेटिड फैट किसे कहते हैं? 86
14. मोनोसैचुरेटिड वसा किसे कहते हैं? 87
15. सैचुरेटिड वसा किसे कहते हैं? 87
- 27. मोटापे का मनोवैज्ञानिक पहलू** 88
16. मोटापे के मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक प्रभाव क्या है? 89-96
17. एनोरेक्सिया नर्वोसा किसे कहते हैं? 89
18. एनोरेक्सिया के कारण क्या परेशानी हो सकती है? 89
19. बुलीमिया किसे कहते हैं? 90
20. बुलीमिया से क्या परेशानी हो सकती है? 90
21. नाइट इटिंग सिंड्रोम किसे कहते हैं? 91
22. 'तनाव जनित भोजन' किसे कहते हैं? 92
23. वजन घटाने के लिए क्या लक्ष्य तय करना चाहिए? 92
24. क्या वजन घटाने के लिए बीच-बीच में भोजन छोड़ना चाहिए? 92
25. क्या मुझे वजन घटाने के बाद कमजोरी महसूस होगी? 93
26. एक घंटे के सत्र में करीब एक किलो वजन कैसे घट जाता है? 93
27. क्या धूम्रपान करने से भूख मर जाती है? 93
28. क्या अचानक धूम्रपान छोड़ने से भूख बढ़ जाती है? 93
29. वजन घटाने के बाद उसे एक सा कैसे बनाए रखें? 94
30. क्या सेक्स भी वजन घटाने में सहायक है? 94
31. मेरे शरीर में वजन किस स्थान पर अधिक है, क्या यह बात भी अहमियत रखती है? 94
32. कौन मोटा है- महिलाएं या पुरुष 94

- 7952
33. ध्यान द्वारा वजन कैसे घटा सकते हैं? 95
  34. काम की कमी या बोरियत के कारण महिलाएँ कई बार जरूरत से ज्यादा भोजन करने लगती हैं। बोरियत मिटाने के लिए वे क्या कर सकती हैं? 95
  28. बच्चाएँ तथा मोटापा 97-102
  35. स्टीरॉयड्स किसे कहते हैं? 97
  36. मोटापे में कौन सी शल्य चिकित्सा की जाती है? 98
  37. लिपोसक्शन किसे कहते हैं? 98
  38. लीपैक्टोमी किसे कहते हैं? 98
  39. जेजुनोइलियल बाइपास किसे कहते हैं? 99
  40. क्या हम भूख दबाने की दवाएँ ले सकते हैं? 99
  41. क्या थायराइड से मोटापे की समस्या बढ़ती है? 100
  42. क्या एंटी थायराइड दवाएँ वजन घटाने में सहायक हैं? 100
  43. क्या कोई ऐसी दवा भी है जो हमारे शरीर में मेटाबॉलिज्म की दर बढ़ा कर कैलोरी की मात्रा घटा दे? 100
  44. क्या हम दवा की जगह रेशों के इस्तेमाल से वजन घटा सकते हैं? 101
  45. क्या 'हर्बोलाइफ' एक अच्छा इलाज है? 101
  46. बाजार में वजन घटाने की कुछ आयुर्वेदिक तथा होम्योपैथिक दवाएँ हैं, क्या उनका इस्तेमाल कर सकते हैं? 101
  47. क्या मैं मल्टी विटामिन दवाएँ ले सकता हूँ? 102
  29. जाँच-पड़ताल 103-108
  48. मोटापे को मापने का वैज्ञानिक तरीका क्या है? 103
  49. वयस्कों के लिए आदर्श भार तालिका क्या है? 104
  50. BMI और ऊँचाई / भार तालिका में क्या अंतर है? 106
  51. कमर और नितम्ब के अनुपात से क्या पता चलता है? 106
  52. कमर से नितम्ब का अनुपात कैसे मापें? 106
  53. क्या मोटापे से मासिक धर्म से जुड़ी परेशानियाँ भी हो सकती हैं? 107
  54. लाइपोलिसिस किसे कहते हैं? 107
  55. लाइपोजेनिसिस किसे कहते हैं? 107
  56. थर्मोजेनिसिस किसे कहते हैं? 107
  57. बॉडी फ़ैट एनेलॉइजर किसे कहते हैं? 107
  58. मैं डायटिंग करते समय वजन की जाँच कब करूँ? 108

- 1438  
91
30. स्लिमिंग सेंटर्स
59. स्लिमिंग सेंटर में क्या होता है? वहाँ पहले तो लोगों का वजन घट जाता है, बाद में बढ़ जाता है। ऐसा क्यों? 109-111
60. क्या स्लिमिंग सेंटर में आहार में कोई बदलाव बिना वजन घटा सकते हैं? 109
61. स्लिमिंग सेंटर में जाना बंद करते ही वजन क्यों बढ़ने लगता है? 110
62. क्या मशीनें वजन घटाने में सहायक हैं? 110
63. मोनो डाइट किसे कहते हैं? 110
64. फ्लैचरिज्म क्या है? 110
31. स्थूल पोषक
65. कोलेस्ट्रॉल किसे कहते हैं? 111
66. ट्राइग्लिसराइड किसे कहते हैं? 112-118
67. कार्बोहाइड्रेट किसे कहते हैं? 112
68. साधारण कार्बोहाइड्रेट किसे कहते हैं? 113
69. जटिल या कार्बोहाइड्रेट किसे कहते हैं? 113
70. कार्बोहाइड्रेट पाचनतंत्र में किस प्रकार टूटते हैं? 114
71. प्रोटीन किसे कहते हैं? 114
72. प्रोटीन पाचन तंत्र में कैसे टूटते हैं? 114
73. शाकाहारी तथा मांसाहारी प्रोटीन में क्या अंतर है? 115
74. वसा पाचनतंत्र में कैसे टूटती है? 115
75. एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट प्रोटीन और वसा से कितनी कैलोरी मिलती है? 116
76. दृश्य और अदृश्य वसा किसे कहते हैं? 116
77. ऐसे भोजन की सूची बनाएँ जिसमें वसा दिखाई नहीं देती? 117
32. सूक्ष्म पोषक 119-121
78. एंटीऑक्सीडेंट किसे कहते हैं? 119
79. किन खाद्य पदार्थों में एंटीऑक्साइडेंट यह भरपूर मात्रा में पाया जाता है? 119
80. विटामिन किसे कहते हैं? 120
81. एक ग्राम विटामिन और खनिज पदार्थ लेने से कितनी कैलोरी मिलती है? 120
82. अगर विटामिन और खनिज पदार्थों से कैलोरी नहीं मिलती तो हम इसका इस्तेमाल क्यों करते हैं? 120
83. क्या जल हमारे लिए बहुत आवश्यक है? 121
33. मसाले 122-123
84. क्या मैं अपनी सब्जियों में गर्म मसाले का प्रयोग कर सकता हूँ? 122

85.	क्या मैं लाल मिर्च और मिर्ची पाउडर प्रयोग कर सकता हूँ?	122
86.	क्या सांवर मसाले का प्रयोग कर सकता हूँ?	122
87.	क्या मैं इमली खा सकता हूँ?	122
88.	क्या मैं अदरक का इस्तेमाल कर सकता हूँ?	123
89.	क्या मैं भोजन में हींग डाल सकता हूँ?	123
90.	क्या मैं लौंग इस्तेमाल कर सकता हूँ?	123
91.	क्या मैं काली मिर्च इस्तेमाल कर सकता हूँ?	123
92.	क्या मैं सब्जियों में तेजपत्ता डाल सकता हूँ?	123
34.	पेय पदार्थ	124
93.	लो कैलोरी ड्रिंक किसे कहते हैं?	124
94.	क्या मैं दूध में बॉर्नवीटा आदि डाल कर ले सकता हूँ?	124
95.	क्या मैं 'डाइट पेप्सी' या 'डाइट कोक' ले सकता हूँ?	124
35.	गिरीदार फल और तेलों के बीज	125-128
96.	क्या मैं खजूर खा सकता हूँ?	125
97.	क्या मैं अंजीर खा सकता हूँ?	125
98.	क्या मैं बादाम खा सकता हूँ?	125
99.	क्या मैं काजू खा सकता हूँ?	125
100.	क्या मैं पिस्ता खा सकता हूँ?	126
101.	क्या मैं अखरोट खा सकता हूँ?	126
102.	क्या मैं मेथी के बीज खा सकता हूँ?	126
103.	क्या मैं मूंगफली खा सकता हूँ?	127
104.	क्या मैं सूखा नारियल खा सकता हूँ?	127
105.	क्या मैं सरसों के बीज खा सकता हूँ?	127
36.	मोटापा और भोजन	129-135
106.	साओल तेल किसे कहते हैं?	129
107.	तेल के बिना भोजन कैसे पकाएँ?	129
108.	क्या चाँदी के बर्क से भोजन की सजावट कर सकते हैं?	130
109.	उपवास वजन घटाने में कैसे सहायक है?	130
110.	क्या शाकाहार का पालन करके वजन घटाया जा सकता है?	130
111.	भोजन में एकरसता से कैसे बचा जाए?	131
112.	यदि कब्ज हो जाए तो क्या करना चाहिए?	131
113.	वजन घटाने के लिए खाना पकाने का कौन सा तेल इस्तेमाल करें?	132
114.	एक गुलाब जामुन में कितनी कैलोरी होती है?	132
115.	ऐसे कौन से स्नेक्स हैं जिनमें बहुत कम वसा पाई जाती है?	133

		142
145.	क्या हम घास में भी पोषण कर सकते हैं?	143
146.	क्या हम बीकर का प्रयोग कर सकते हैं?	144-149
41.	अनाज तथा दालें	144
147.	क्या मैं गन्ना खा सकता हूँ?	144
148.	क्या मैं बंदू खा सकता हूँ?	144
149.	क्या मैं मैकॉनी खा सकता हूँ?	145
150.	क्या मैं मूलास खा सकता हूँ?	145
151.	बोंकर किसे कहते हैं?	145
152.	क्या मैं मकई खा सकता हूँ?	145
153.	बाजन बंदू किसे कहते हैं?	146
154.	सफेद बंदू किसे कहते हैं?	
155.	सफेद टबललेटी को बजाय भूरी टबललेटी को अच्छा क्यों मानते हैं?	146
156.	क्या मैं कंक खा सकता हूँ?	146
157.	टोंकू किसे कहते हैं?	147
158.	क्या हम सोयाबीन का फल सूख सेवन कर सकते हैं?	147
159.	सोया मिर्क किसे कहते हैं?	147
160.	क्या मैं आलू खा सकता हूँ?	147
161.	अंकुरित अनाज किस-किस रूप में खा सकते हैं?	148
162.	अनाज अंकुरित कैसे करते हैं?	148
163.	चपाती से मिलने वाली कैलोरी कैसे घटा सकते हैं?	148
164.	क्या मैं चावल खा सकता हूँ?	148
165.	चावल में कैलोरी को मात्रा कैसे घटा सकते हैं?	148
166.	क्या महुँ का दालिया खा सकते हैं?	149
167.	क्या मैं अंकुरित महुँ खा सकता हूँ?	149
168.	वोट ग्रान किसे कहते हैं?	149
169.	क्या मैं निस्सी रोटी खा सकता हूँ?	149
170.	भूरी सहित अनाज या दालें किसे कहते हैं?	149
42.	दूध तथा दूध से बने पदार्थ	150-154
171.	मोटे व्यक्तियों के लिए दूध पीना क्यों मना है?	150
172.	क्या मैं छैना या फनोर ले सकता हूँ?	150
173.	क्या मैं चीज खा सकता हूँ?	151
174.	टोंड दूध किसे कहते हैं?	151
175.	टबल टोंड दूध किसे कहते हैं?	151
176.	स्किमड दूध किसे कहते हैं?	151

177. क्या मैं मक्खन खा सकता हूँ? 152
178. क्या मैं दही खा सकता हूँ? 152
179. क्या मैं श्रीखंड या योगर्ट खा सकता हूँ? 152
180. क्या मैं बटर मिल्क ले सकता हूँ? 152
181. क्या मैं लस्सी पी सकता हूँ? 152
182. अगर माँसाहारी भोजन और दूध दोनों मना हैं तो प्रोटीन की कमी कैसे पूरी करें? 153
183. अगर दूध नहीं पीएँगे तो कैल्शियम की कमी कैसे पूरी होगी? 153
184. क्या लॉकी का रस वजन घटाने में सहायक है? 153
43. फल 155-156
185. क्या मोटे और अधिक वजन वाले कोई फल नहीं खा सकते? 155
186. वजन घटाने के लिए ताजे फल या जूस में से क्या फायदेमंद हैं? 155
187. क्या फलों को छील कर खाना चाहिए? 156
44. व्यायाम और मोटापा 157-164
188. वजन घटाने के लिए कौन सी शारीरिक गतिविधियाँ सहायक हैं? 157
189. तेज गति से आधा घंटा टहलने पर कितनी कैलोरी खर्च होती है? 157
190. क्या सोते समय अधिक कैलोरी खर्च होती है? 157
191. BMR बेसल मेटाबॉलिक रेट किसे कहते हैं? 157
192. विभिन्न गतिविधियों के लिए कैलोरी चार्ट बनाएँ? 159
193. क्या तैराकी भी वजन घटाने में सहायक है? 160
194. क्या आप वजन घटाने के लिए ट्रेडमिल व्यायाम की सलाह देते हैं? 160
195. क्या किसी भी तरह की मालिश वजन घटाने में सहायक है? 160
196. व्यायाम के बाद भूख लगे तो क्या खाना चाहिए? 161
197. क्या वाइब्रेटर से वजन घटाने में मदद मिलती है? क्या यह सचमुच कारगर है? 162
198. क्या मैं केवल डाइटिंग कर सकता हूँ क्योंकि मेरे पास व्यायाम के लिए समय नहीं है? 163
199. क्या सोना बाथ वजन घटाने में सहायक है? 163
200. कायोत्सर्ग किसे कहते हैं? 163
201. प्रेक्षा-ध्यान किसे कहते हैं? 164
45. भारतीय खाद्य पदार्थों का पोषक मूल्य 165-176