



Dr. Rohi Shetty વજનના કદને નચિંતી થયેલા લાવવાની યોજના ડો. બચ્ચ થેલ સ, પી રડી, પેનીનસીલ વાનચિયા થજીય વશિ વવદિચાલયમં ક અનુભવી પોષણ શોધક ત દ વાય ભુમ અને સંચુચાત ઉપજ જમન તેડવાનુ સંશોધન ૨૦ વર્ષ ધથી કથી થહીયા છે. કદ પોતને સ વાદધિ ટ પોષક ખોથક લઈને સંતેષ આપે છે અને તેછત વજન છુ કથીને અને ખોથકમં સ વાદ અને વવિદિધ છા કથીયા વીના શક ધમ્ પ્નાવે છે. ડો. થેલ સે તેની વજન સંચલન કથીવાની યોજના આધરતિઠે કલ પના પ્નાવી છે. - આ ટૂમ્ તે અને ઉથ જા ખોથકનુ ધમત વ.

જમ્ યા પછી પથપિથ ઇત ટૂમ્ તેની ભવનાની સંવેદના કથીવે છે. કદનો વચિદ ડ .થેલ સે પેદા કથીયો હતે કે લોકોને ખોથકની મત્ થ જમ્ યા પછી પેટ સંપુથ ઇ ભેલુ લાગે છે. ટૂમ્ તેનુ આ ભન કેટલી કેલેથી તેણે લીધી છે તેમા ઉપજ નથિ ભે નથી કથેલ અથમા તેમા ખોથકમં કેટલા ગ્ થમ carbohydrates પ થેટીન સ અથમા ર્યબે તે ખાય છે. લોકો દથેક ખોથકમં તેજ મત્ થ ખાય છે. ક વાદ જ્ યાથે તે ખોથકના ગ્ થમની ક નશિ રતિમત્ થ ખાય છે, ત્ યાથે પથણિમ્ પથપિથ ઇત અને સંતેષનો અનુભવ કથે છે.

ડ .થેલ સ સમ્પાવે છે કે ટૂમ્ તેની ભવના વજન સંચલનમં ક ગથહાજર ઘટક છે. વજનના સંચલનની કુચી તે ક છો કેલેથીવાળો ખોથક જે પથપિથ ઇત સાથે સંતેષ આપે છે. ટૂમ્ તેનો અભવ મુખ્ ય કાથલ છે. કેમ સૌથી સાથી ખોથકની યોજના સથળ થીતચલતે નથી અથમા વધથે સમ્પ ચલતે નથી. જ્ યાથે લોકો ખોથક ખાધ પછી પુથ ઇપણે સંતેષ નથી, ત્ યાથે તે બીજી વાદ ખોથક લેતે વખતે વધથે ખાય છે.

ઉથ જાની ઘનત વાનો અથ થકેલેથીની સંખ્ યા ક ચેક કસ ઉલ લેખ કથેલા ખોથકનો છે. ખોથકની રકિ ઠી ઉપચ્ની ઉથ જાની ઘનત ગણવા મટે કેલેથીને ક વાદ પીથસવાને ગ્ થમ્ના વજનથી ભગ પાડો જેમંથી તને ખોથકના ઉથ જાની ઘનત મ્પાશે.
 ઉથ જા ઘનત વ
 ગ્ થમ્મં વજન ક વાદ પીથસવા મટે

છી ઉથ જાવાળા ખોથકમં સાધથપણે પાણીનુ, થેસાનુ અને પોષક ત્ વનુ વધથે પ્ થાણ હોચ છે. ડો.થેલ સ ભ્લામ્પા કથે છે કે ખોથકનો ક મેટો ભગ છી ઉથ જાના ઘનત વવાળા ખાવાના પદાર્થ થે જેવા કે ફળો, શાકભજી, સુપ, ફળી અને છી ર્યબેવાળા દુધમા પદાર્થ થેનો સમવેશ કથી જોઈ. ઉપચંત્મં સાથ ખોથકો મ્ યમ્ ઉથ જાના ઘનત વવાળા જેવા કે વાલ, બ્ટેટા, પાસ ત, ચેખા, છી ર્યબેવાળા સલાડ, મછલી અને ચમ્ડી વગથ્ની મ્થ્થી છે.

ઉચી ઉથ જાવાળા ખાદ ય પદાર્થ થેમં વધથે ર્યબે, ખાંડ અને સુદ ધકથેલા carbohydrates છે, જે છા ટ્ફુથસ ત છે. કેટલાક ખોથકો, ખાસ કથીને ર્યબે, ઉચી ઉથ જા ગાટ હોચ છે. તેમં નાના પ્ થકાચ્ની પેક કથેલી ઘણી કેલેથી હોચ છે. હવા ભેલા ખોથકો જેવા કે પાણિથેટી અને ખાથી કકથીના બ્સિ કીટ પણ ઉચ ઉથ જાનુ ઘનત વ છે. તેમં કેલેથી વધથે નથી પણ તે ભેલા પણ નથી. ટલે તે ઘણી બ્ધી પાણિથેટી ખાશો તે પણ તને ભેલુ પેટ નહી લાગે. ઉચી ઉથ જાવાળા ખોથકમં જેમં ઠે થી વધથે વાદ જેટલી કેલેથીનુ વજન છે, જેવા કે બેફ, ઠેકન, ચેસ, ત્ગોલા બ્ટેટા, આઈસ ક થીમ, કુકીસ, પેસ ટ થીસ અને ચેક લેટ ખોથકમં પ્ થવિધલગાવવો જોઈ.

- ઉથ જા ઘનત વ
 1. ૧) વજન ઘટાડવા મટે પોતના લક ધને નથિ ધથતિ કથે. કદ ૫૦૦ થી ૧૦૦૦ કેલેથી દ વાય ત્મથ થેજના ખોથકને છો કથી પ્ થેત્ ચેક અઠવાડીયામં ક થી ઠે પાઉંડ ગુમવવા મટે ક દૃષ ટીકોણ પ્ થ્દાન કથે છે. ત્મથે થેજનો પ્ થ્દાતિનકશો વાપથીને પ્ થ્દાતેનુ ઘી યાન થખો.
 2. ૨) ખોથક લેવા મટે કદનો ઉપયોગ કથે :
 1. ૧) જ્ યાથ સુધે બ્ની શકે, વો ખોથક પસંદ કથે, જેમં ઉથ જા ધમત વ ૧.૫ અથમા તેમાથી છુ હોચ.

2. બી) ૧.૫ થી ૪ ની ઉંચકાની ઘનત્વ વવાળો ખોથક નાના પાંચ અણમં લખ્યો.
3. સી) ખોથક જેમં ઉંચકા જાનુ ઘનત્વ ૪ અથ્થા વધે હોય તેમાથી દુર થ્હો અથ્થા ખેલી નાખો અથ્થા સંભળી લખ્યો.

4. ૩) ત્થય થેજના જીવનમં ૩૦ થી ૬૦ મનિટની સાધથ્થ શાર્થથીક પાંચ ધ્વૃત્તિ સંગઠતિક્થે. ત્થય પાંચ થંબકિ લકાં ધ મટે ૧૦ છામં ૧૦ છા થેજ ૬૦૦૦ પગલા ભ્થે અને અંતરિ લકાં ધ ૧૦,૦૦૦ પગલા ભ્થે અને તેગણવા મટે pedometer નો ઉપયોગ ક્થે.

પાંચ ધ્વૃત્તિ સંગઠતિક્થે

1. ૧) કદ ૧ છુ ક્થ્થુ તેત્તને કેલેથી ન ગણત ત્થૂ વજન કેવી થીતસંભળવુ તેનો થ્થ્થ તે પ્તવશે. ખોથકમં કુલ કેલેથી મટે ભગનો આકાશ અને ઉંચકા જાનુ ઘનત્વ વ સંવત્તી શ્થૂપે યોગદાન આપે છે. ૧ ટલે તે મેટો ભગ ૧૦ છા ઘનત્વ વ અને નાનો ભગ મેટા ધ્થ્થ વવાળા ખોથક લેવાની પસંદગી ક્થી શકશો.
2. ૨) પાણી અને થેસા સા સામ્થા થી છે, જે ૧ છી ઉંચકા જાવાળો ગાટ ખોથક બ્થાવે છે. પાણી અથ્થા પાણીથી ભ્થેલા ખોથક જેવા કે શાકભજી અને ૧ છુ તેસ વાપથીને તે ઘણી બ્થી ડશિમં ઉંચકા જાનુ ઘનત્વ વ ૧ છુ ક્થી શકો છો, મેટો ભગ પીથ્થીને અને પુથ્થ ણ સંતેષ આપીને.
3. ૩) કદ ત્થને ત્થય ભવત ખોથકો જેવા કે ચેકલેટ, કેક અથ્થા ત્થોલા બ્થેટા ખાવાથી થેકુતનથી. તેછત ઉંચકા જા ઘનત્વ વનુ ધ્થ્થાન કેન ઠ થતિક્થત ત્થને ત્થય ભવત ખોથકમં કેટલી કેલેથી છે, તેજાણવા મ્થદ ક્થે છે, સંપુથ્થ ણ પછે પથ્થિસણુ લેવા ક્થત આ કદાર ત્થને થેડા કોળચિા લઈને થેકાવા મટે મ્થદ ક્થ્થે.
4. ૪) કદ સહેજે વાળી શકાય તે્થુ છે અને ત્થને ગમ્થી યોજના, ન ગમ્થી અને વાંચકા તગિતલકાં ધ મ્થાવવા છુટ આપે છે. તે પણ બેજા ખોથકની સાથેત્થમ તે અને ઉંચકા જાના ઘનત્વ વની પોતની કલ પનાનુ જોડાણ ક્થવે છે.
5. ૫) તેમા ઉપર ભથ્થુકવો કે જે વધે અસથ્થકાથ્થ છે, લોકો કેવો ખોથક ખાવો જોઈ નહીને કે કાંચો ખોથક નહી ખાવો જોઈ. વધે વજનવાળા કુટુંબે વધે વજન ૧ છુ ક્થ્થુ છે, જાંચાથે તેને કુળો અને શાકભજી ખાવા મટે, નહી કે વધે ર્થ્થી અને ખાંડ વાળા ભથે ખોથક ખાવા મટે પાંચેત સાહીતક્થ્થા છે. ૨૦૦૫ના થેજના આહાથ મટેના દશિાનથિ દેશના અમેથીકનો આ દ્થશ્થાન ટેકો આપે છે.
6. ૬) કદની યોજના મ્થત્ત વ અને નચિમતિક્થસથ્થેના છુપેલા લાભે ઉપર ભથ આપે છે.

પુથ્થ ક્થ્થા મટે, કદના વજનની નચિંત્ત થ્થા યોજના ૧ ક સાથી સંશોધ્થા અને વજનને સંચલતિવાંચાવહાથીક દ્થષ ટીકોણ છે. નુકશાન ઉપર આધથતિખોથક સચિાચ ૧ છી ઉંચકા જાના ઘનત્વ વની સાથેપોષક ત્થ્થ વોથી ભ્થ્થુર ખાધ્થા પદાર્થ થેની ઠ વાથ ઉત્ત પાદતિત્થમ તેની ભવના ઉપર ધ્થાન કેન ઠ થતિ છે. કદ ત્થને આજે જેટલુ ખાવ છો તેમા ક્થત વધે અને તે પણ વજન ૧ છુ થ્થને ખાવાની અનુમ્થિઆપે છે.

Contributed by: [Dr. Rohi Shetty](#)