

बचपन में अधिक वजन/मोटापे को रोकने के लिए आहार और व्यायाम



डिपार्टमेंट ऑफ एनडोक्रिनॉलजी,
एस.जी.पी.जी.आई.एम.एस लखनऊ

DST (विज्ञान और टेक्नोलॉजी विभाग), भारत सरकार से समर्थन के साथ

मोटापा: दुनिया भर में बढ़ रहा है !

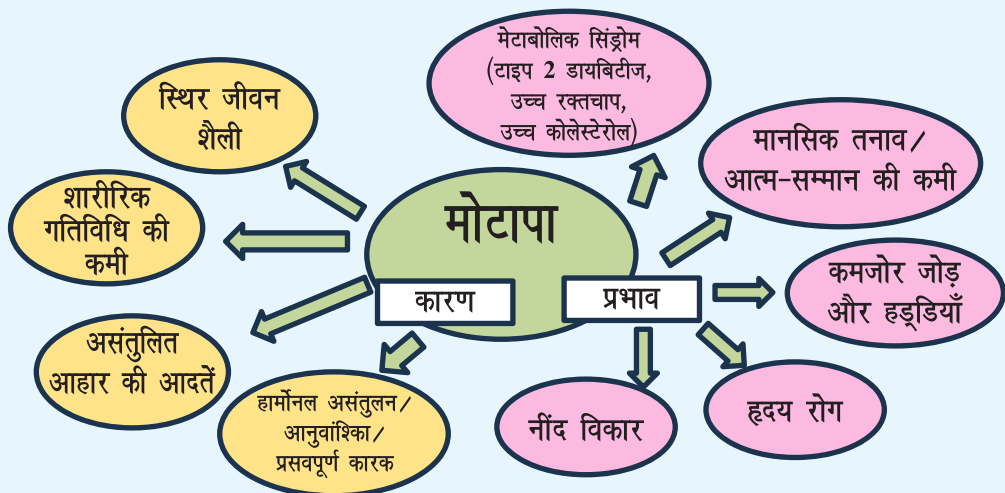
अधिक वजन होने
की वजह से यह बच्चा
स्वस्थ नहीं कहलाएगा!



मोटापा शरीर में अतिरिक्त वसा जमा होने की स्थिति है जो स्वास्थ्य को खराब कर देता है।

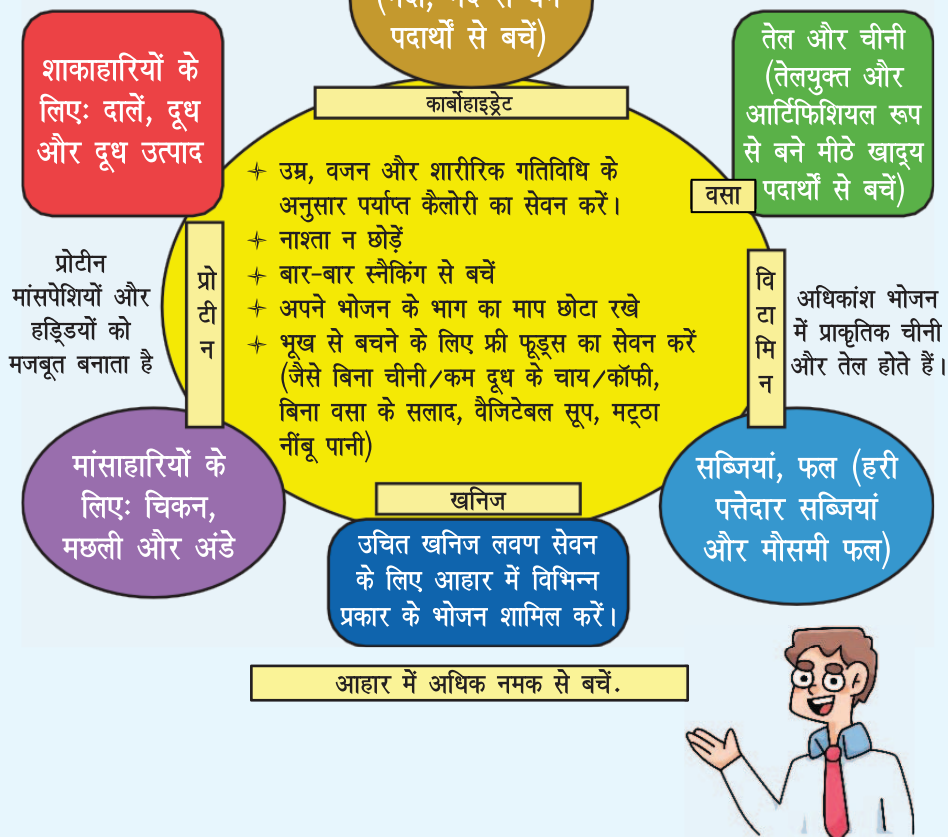
जीवन शैली : तब और अब

तब	अब
घर का बना खाना	रेस्टोरेंट में बना भोजन, मोमो, चाउमीन, चाट, बताशे, इत्यादि।
बाहर खेलना - कबड्डी, खो-खो, बर्फ और पानी, पिट्टू, आदि	एक ही जगह बैठके कम्प्यूटर, टीवी, वीडियो गेम, मोबाइल फोन के साथ लगे रहना
पैदल चलना, साइकिल चलाना	मोटरसाइकिल, कार चलाना
अपनी मेहनत से काम करना (कपड़े धोना, मसाले पीसना आदि)	बिजली के उपकरण (वाशिंग मशीन, मिक्सर ग्राइंडर आदि)
अधिक थकान - अच्छी नींद	कम थकान - नींद नहीं





स्वस्थ भोजन



- भोजन निर्धारित समय पर खाएं।
- नाश्ता करने से पहले, खुद से पूछें - “क्या मैं सच में भूखा हूँ?”
- घर पर स्वस्थ खाद्य पदार्थों की योजना बनाएं, बाजार में बिकने वाले खाने के लिए तैयार खाद्य पदार्थ नहीं।
- यदि परिवार के सभी सदस्य एक प्रकार का भोजन करें तो बच्चे को हीनता का अनुभव नहीं होगा।
- बच्चे को खाने की चीजों के साथ पुरस्कृत न करें: इसके बजाय उन्हें बाहरी गतिविधियों या खेल उपकरणों के साथ पुरस्कृत करें।
- परिवार के सदस्यों और दोस्तों से अनुरोध करें कि वे ट्रीट के रूप में खाद्य पदार्थ ना लाएं (जैसे चॉकलेट, चिप्स, समोसे, मिठाई, बेकरी उत्पाद आदि)।
- तलने के बजाय आधुनिक खाना पकाने के तरीके जैसे: भाप में पकाना, भूनना, ड्राई फ्राइंग, बेकिंग, ग्रिलिंग आदि का उपयोग करें।



स्वस्थ अल्पाहार चुनें।

हम वैसे ही दिखते हैं जैसा हम भोजन करते हैं।।



अस्वस्थ अल्पाहार	स्वस्थ विकल्प
सामोसा	आटा ब्रेड टोस्ट
पकौड़े	उबला हुआ मकई
नमकीन/दालमोट	भुना चना
चिप्स/कुरकुरे	भेलपुरी
तला हुआ अंडा	पोच्ड/हाफ बॉयल्ड अंडे
चाउमीन	घर में बने सब्जियों वाले नूडल्स
फुल क्रीम दूध	बिना मलाई का दूध
तली हुई सब्जियाँ	बेक्ड/स्टीम्ड सब्जियाँ
तला हुआ स्प्रिंग रोल	स्टीम्ड मोमोज
शरबत	मट्ठा
पिज्जा/चीज सैंडविच	ग्रिल्ड वेजिटेबल सैंडविच
चॉकलेट और पेस्ट्री	कोई भी फल
कोल्ड ड्रिंक	नमकीन शिकंजी के साथ सादा सोडा
आइसक्रीम/मिठाई	ठंडी फलों की सलाद

खेल और शारीरिक गतिविधियाँ



- हर दिन 30-45 मिनट तक किसी शारीरिक गतिविधि में संलग्न रहें, जैसे खेलना, कूदना, जॉगिंग, हॉकी, फुटबॉल, बैडमिंटन, वॉलीबॉल, तैराकी, नृत्य, एरोबिक्स, कबड्डी, खो-खो आदि।
- सारा समय न बैठें; बल्कि चलें, दौड़ें, खेलें, कूदें, नृत्य करें और घर के अंदर और आसपास काम करें।

कैलोरी: खाना आसान, खपत करना मुश्किल!!

अल्पाहार	कैलोरी	=	गतिविधि	कैलोरी
बर्गर 1 पीस	330 kcal	=	बैडमिंटन 2 घंटे	330 kcal
चाउमीन ½ प्लेट	350 kcal	=	फुटबॉल 1½ घंटा बास्केटबॉल 2 घंटे	350 kcal
कोल्ड ड्रिंक 200 मिली.	123 kcal	=	15 मिनट के लिए रस्सी कूदना	110 kcal
चिप्स/कुरकुरे 1 कटोरी	280 kcal	=	30 मिनट के लिए सीढ़ी चढ़ना	268 kcal
पकौड़े 5 पीस	200 kcal	=	1 घंटे के लिए एरोबिक डांस करना	200 kcal
चॉकलेट केक 1 पीस	235 kcal	=	लॉन टेनिस (एकल) 2 घंटे	229 kcal
गुलाब जामुन 1 पीस	250 kcal	=	1 घंटे के लिए साइकिल चलाना	250 kcal



परिवार का
समर्थन



आत्म
अनुशासन



बदलाव का समय है!

- 6-8 घंटे की नींद लें।
- टीवी के सामने खाना ना खाएं।
- इंटरनेट और टीवी के लिए एक घंटे से अधिक समय ना बिताएं।
- बहुत ज्यादा ट्यूशन क्लास, बैठकें कार्यशालाएं कम करें ताकि निष्क्रिय जीवनशैली से बचा जा सके।
- काम/पढ़ाई में व्यस्त होने पर भी एक घंटे की शारीरिक गतिविधि के लिए समय निकालें।
- पूरा परिवार अनुशासित हो और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने पर ध्यान दे।
- अपने बच्चों की आलोचना ना करें।
- माता पिता को अपने बच्चों के लिए उदाहरण बनना चाहिए।

सारांश



आपका हर
कदम मायने
रखता है !!

प्रेरणा आपको शुरू करती है; आदत आपको बनाए रखती है।

कभी हार ना माने !

अपने आप को प्रेरित करें, आज से शुरू करें - आपके परिवार का स्वास्थ्य आपके हाथों में है।

आज से एक स्वस्थ जीवनशैली शुरू करें और कल खुद पर गर्व करें!!

