

आहार विशेषज्ञ संवातचीत

प्रश्न:- क्या हमारी गर्मियों एवं सर्दियों में ऊर्जा की आवश्यकता बदल जाती है?

— कैलाश जोशी

उत्तर :- नहीं गर्मी और सर्दी में ऊर्जा की आवश्यकता में कोई खास अन्तर नहीं है। अधिक ठंड या अधिक गर्मी होने पर हम अपनी शारीरिक गतिविधि भी उसी अनुपात में कम कर देते हैं। अतः ऊर्जा की आवश्यकता लगभग उतनी ही रहती है। खाली समय में खाने की इच्छा अधिक होती है। यह पाया गया है कि कार्यालयीन दिनों में अर्थात् सोमवार से शनिवार कम खाया जाता है और रविवार यानि छुट्टी वाले दिन में अधिक। अधिक गर्मी में ऊर्जा 5 प्रतिशत कम और बहुत ठंड में भी केवल 5 प्रतिशत ही अधिक होती है। अतः जिस व्यक्ति की 2000 कैलोरी की आवश्यकता है उसे गर्मियों में 100 कैलोरी कम एवं सर्दियों में 100 कैलोरी अधिक लेनी चाहिए।

* * *

प्रश्न :- मुझे अचार के बिना खाना अच्छा नहीं लगता परन्तु ब्लड प्रेशर के कारण डॉक्टर ने अचार मना कर दिया है। खाना बेस्वाद लगता है क्या करूँ ?

— राजमाँ सुलेमानिया, जबलपुर

उत्तर :- राजमाँ जी, यह तो मुश्किल हो गई परन्तु इसका हल बहुत आसान और स्वादिष्ट है। पुराने पूर्वजों के जमाने की तरह हर दूसरे दिन कोई न कोई ताजी चटनी पीसिए और खाइए। धनियाँ, पुदीना, टमाटर, प्याज, लहसन, अंकुरित दाल, भुना चना, उबला चना, इन सभी की मिर्च, नीबू या इमली एवं धनियाँ के साथ चटनी बना कर खाई जा सकती है। प्रयास करिए फिर बताईए कैसा लगा।

* * *

प्रश्न :- तरबूज और खरबूजे से कितनी ऊर्जा मिलती है? मेरे रक्त में थोड़ी सी शक्कर बढ़ी हुई थी और मैं बिना दवाई के कंट्रोल में हूँ।

— रमानन्द, इन्दौर

उत्तर :- रमानन्द जी, इन दोनों फलों में 100 ग्राम खाने से भी केवल 16 कैलोरी तरबूज से और 17 कैलोरी खरबूजे से प्रदान होती है। अर्थात् आप आराम से 250



ग्राम इन फलों का उपयोग कर सकते हैं। परन्तु हाँ यदि आप ब्लड प्रेशर के मरीज हैं तो ध्यान दें कि खरबूजे में सोडियम बहुत है अतः हफ्ते में दो या तीन बार ही इसका उपयोग करें।

* * *

प्रश्न:- प्रतिदिन कितना नमक ले सकते हैं ? मुझे डायबिटीज है परन्तु ब्लड प्रेशर नहीं।

कीर्ति नागर, होशंगाबाद

उत्तर:- कीर्ति, भारतीय अनुसंधान केन्द्र के अनुसार हम भारत वासी बहुत अधिक नमक खाते हैं। हमें सारे दिन एक छोटा चम्मच अर्थात् 4-5 ग्राम या चार से पाँच चुटकी नमक ही खाना चाहिए। खाने को स्वादिष्ट बनाने के लिए नीबू, सिरका, हरी मिर्च, एवं अन्य मसालों का उपयोग करें।

यदि आप इस स्तंभ में अपने आहार संबंधित प्रश्नों के उत्तर चाहते हैं तो सम्पर्क करें

श्रीमती अमिता सिंह

आहार विशेषज्ञा - 9827255476