

आहार विशेषज्ञ से बातचीत...



प्रश्न— मैं बॉर्डर लाईन डायबिटिक हूँ, साथ में घुटने में आर्थराइटिस भी है। अतः लगातार सैर नहीं कर सकती। ऐसे में एक्सरसाइज कैसे करूँ?

— श्रीमती गुलमोहर शर्मा, सागर

उत्तर— श्रीमती शर्मा, आर्थराइटिस के लिए आपको मॉस पेशियाँ मजबूत करने के लिए व्यायाम बताए गए होंगे, अतः उन्हें अवश्य करें। साथ ही यह याद रखें कि व्यायाम के लिए आवश्यक नहीं कि आप एक घंटा सैर एक बार में करें। मुझे नहीं पता कि आपका आर्थराइटिस किस अवस्था में है, परंतु यदि आप दस मिनट की सैर दिन में 3-4 बार घर के अन्दर ही करेंगी तो भी धीरे-धीरे आपको बहुत फायदा मिलेगा। अतः बिना दर्द के थोड़ा-थोड़ा दिन में चलते रहें।

प्रश्न— मैं पिछले पाँच साल से मधुमेही हूँ एवं मुझे खून की कमी भी है, गुड़ नहीं ले सकता। मधुमेह दवाई से नियंत्रण में है परंतु हीमोग्लोबिन 10.5 है। क्या भोजन में कुछ कर सकता हूँ? मैं शाकाहारी हूँ।

— श्री अशोक भम्मानी,
एम.पी. नगर, भोपाल.

उत्तर— अशोक जी बहुत कुछ किया जा सकता है। आपने लिखा था कि गुड़ में लौह लवण होता है पर वो तो आप ले नहीं सकते। सबसे पहले हरी पत्तेदार सब्जी अधिक लें। खाने के साथ ताजा नींबू, आँवला, कच्चा टमाटर, हरी मिर्च आदि का उपयोग करें। इनमें विटामिन-सी होता है जो भोजन के लौह लवण का शोषण बढ़ाता है। साथ ही अंकुरित दाल का उपयोग नियमित रूप से करें। चाहे सलाद के रूप में या चटनी की तरह पीस कर। एक और आसान तरीका है— सब्जी को लौहे की कढ़ाई में बनवाएँ जिससे भोजन में लौह लवण की मात्रा बढ़ जायेगी। साथ में विटामिन-सी की वस्तु लेने से लौह लवण का अवशोषण अच्छा होगा। ज्वार, बाजरे का आटा, साबुत दालें भी आपको लौह लवण एवं फोलिक एसिड प्रदान करेंगे।



अपने प्रश्नों के उत्तर के लिये सम्पर्क करें —

श्रीमती अमिता सिंह

कॉटेज नं. 4, पैलेस रोड, एहमदाबाद एरिया, भोपाल-462001

या amita56@rediffmail.com या 9827255476