

# आहार विशेषज्ञा से बातचीत...

श्रीमती अमिता सिंह



**प्रश्न :- आप लोग कहते हैं कि तेल कम लें, परन्तु बिना तेल के खाना स्वादिष्ट नहीं बन पाता?**  
— सरला माथुर, भोपाल

**उत्तर :-** एक काम करें, तेल को चखें। आप पाएँगे कि स्वादिष्ट होना तो दूर, वह तो बहुत बे-स्वाद लगता है। भोजन में स्वाद मसालों से आता है। हमने आप से कभी नहीं कहा कि मसाले कम खाएँ। मसालों पर हम जल्दी एक लेख करेंगे। आप अपने खाने में भरपूर मसाले उपयोग करें। दाल में, सब्जी में जीरा, अदरक, लहसुन, टमाटर, मसाले डालें और आपका खाना कम तेल से भी बहुत स्वादिष्ट बनेगा।

**प्रश्न :- मुझे मधुमेह एवं घुटनों का आर्थराइटिस भी है। डॉक्टर कहते हैं कि मुझे चलना चाहिए। चलने में दर्द होता है और तेज न चल पाने के कारण मुझे झुंझलाहट भी होती है। 15 मिनट से ज्यादा चल नहीं पाती। कोई उपाय बताएँ कि कैसे व्यायाम करूँ?**  
— श्रीमति मधु व्यास, भिलाई

**उत्तर :-** मैं आपको सटीक हिदायतें दे रही हूँ, जिससे आप व्यायाम ठीक तरह से कर सकती हैं :-

1. आपने कहा आप 15 मिनट से अधिक नहीं चल पाती। आप शुरू में हर दो घंटे के बाद 10 मिनट केवल 10 मिनट के लिए घर में ही, कमरे में ही पैदल चलें। इससे सारे दिन में आप आसानी से एक घंटे की पैर कर सकेंगे।
2. अपना काम खुद करें। अपनी प्लेट उठाना, पानी का गिलास लेना आदि आदि। आपकी शारीरिक कसरत आसानी से बढ़ जाएगी।
3. पर्याप्त पानी पियें, ताकि आपके शरीर में पर्याप्त तरलता रहे।

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