

मोटापा और मधुमेह



राधिका श्रीवास्तव

पुरुषों में पेट पर जमती है अधिक चर्बी और वे सेब के आकार में फैलते हैं। शोध द्वारा पता चला है कि पेट में चर्बी बढ़ने से मधुमेह, हृदयरोग व रक्तचाप आदि का खतरा बढ़ता है। हर एक किलो वृद्धि जीवन को छोटा कर सकता है।

आपको अभिनेत्री टुनटुन तो याद होंगी शायद पसंद भी खूब होगी मगर क्या हममें से कोई भी उनके जैसा बनना चाहेगा? शायद वे स्वयं भी नहीं चाहती होंगी मोटा होना। वो एक अकेली नहीं थीं आज पूरे विश्व में तीस करोड़ लोग मोटे हैं और एक अरब लोग मोटापे की कगार पर खड़े हैं। मोटापा अच्छे स्वास्थ्य का सूचक नहीं है वरन् ये एक बिमारी है और इसके साथ जुड़ी हैं कई अन्य तकलीफें। एक व्यक्ति का सामान्य वजन निर्भर करता है उस व्यक्ति के कद-काठी, लिंग एवं उम्र पर। अगर उस व्यक्ति का वजन अपने सामान्य वजन की तुलना में 20% अधिक है तो वो मोटापे की श्रेणी में आता है और 10% अधिक वजन है तो वो मोटे होने की 80% सम्भावना रखता है। मोटापे की मार से बच्चे भी अछूते नहीं हैं जहाँ एक तरफ कुपोषण के कारण गरीब बच्चों पर मौत का खतरा मंडरा रहा है वहीं उच्च वर्ग के 70% बच्चे एवं किशोर मोटापे के शिकार हैं।

हमारा शरीर अनेक तत्वों से बना है और चर्बी इसका एक अभिन्न एवं महत्वपूर्ण तत्व है। मानव शरीर में सामान्यतः कुल 30 से 40 अरब चर्बी की कोशिकाएँ होती हैं। महिलाओं में जहाँ सामान्य वजन का 25% वहीं पुरुषों में 17% चर्बी ही होती है, परेशानी और चिंता का कारण है इससे अधिक मात्रा में चर्बी जो स्थूलता है। स्त्रियों में चर्बी जाँघ एवं कुल्हों पर ज्यादा एकत्र होती है और वे नाशपति के आकार में मोटी होती हैं वहीं

कौन हो सकता है मोटा ?

1. अनुवांशिक: 'हम सब मोटे हैं।' ये चाहे आप गर्व से कहें या अफसोस से मगर ये जान ले की इसमें कोई विज्ञान नहीं है ये सीधा सरल आधारित है देखा-देखी पर। परिवार के बच्चे वही करेंगे जो अपने वयस्क को करता देखेंगे और यदि परिवार की जीवनशैली आधारित है गरीष्ठ भोजन एवं कम व्यायाम पर बच्चे भी इसी का अनुसरण करेंगे और नतीजा वजन का बढ़ना। शोध में पाया गया है की माता-पिता दोनों ही मोटे हैं तो बच्चे के मोटे होने की सम्भावना 80% है। दोनों में से कोई एक मोटा है तो



ये सम्भावना घटकर 20% रह जाती है और माता पिता दोनों ही सामान्य वजन के हैं तो बच्चे के मोटे होने की सम्भावना केवल 7% हैं।

2. भावनात्मक परेशानी: सुख-दुख क्रोध भय चिंता आदि रोजमर्रा के जीवन में होने वाले भावों का कुप्रभाव जब व्यक्ति पर हावी होने लगता है तब अनायास ही व्यक्ति को अधिक भूख का एहसास होता है और गरिष्ठ भोजन अपनी ओर खींचता है। परिणाम स्वरूप वजन बढ़ता है। इसके अलावा खाद्य पदार्थ एक अच्छा तरीका है लाड़, प्यार जताने या, रूठों को मनाने का, अपनी भावना व्यक्त करने का।

3. सामाजिक जिम्मेदारी: हमारे देश में हर सुख-दुख पर एक महाभोज का आयोजन अवश्य होता है। इसके अलावा त्यौहार, पार्टी, क्लब किट्टी, मेल-जोल आदि सबमें अनेकों प्रकार के व्यंजन, उस पर मेजबान का आग्रह हमें पता भी नहीं चलता की जाने अनजाने कितनी अधिक कैलोरीज ले लेते हैं।

4. बैठे रहना: कम शारीरिक श्रम का नतीजा है मोटापा। हमने भोजन द्वारा कैलोरीज तो ले लीं



मगर उस ऊर्जा का उपयोग कम किया या नहीं किया तो मोटापा बढ़ता है। क्या आप नौकरों के आश्रित रहते हैं? आलस या अन्य कारण से व्यायाम नहीं करते? क्या आपके जीवन का दायरा- टीवी, गाड़ी, कम्प्यूटर कुर्सी तक ही सीमित है? अगर हाँ तो आप मोटे होने की अधिक सम्भावना रखते हैं।

5. हारमोनल डिसऑर्डर: एंडोक्राइन ग्रंथी जैसे थाइरोइड, पिट्यूटरी ग्रंथी आदि के कार्य में रुकावट या बदलाव से भी मोटापा बढ़ने की सम्भावना हो सकती है।

मोटापे के कारण होने वाली परेशानी

1. अधिक वजन से साँस फूलना, घबराहट, चक्कर आना, उक्त रक्तचाप आदि शिकायत आम हैं।
2. मधुमेह, हृदयरोग, कैंसर जैसे रोगों का खतरा 50% बढ़ जाता है।
3. अधिक चर्बी से भीतरी अंगों के कार्य में रुकावट आती है जिससे पाचन क्रिया में गड़बड़ी, मासिक धर्म में परेशानी, गाल ब्लैडर में पथरी आदि तकलीफें होती हैं।
4. आस्टियो अर्थराइटिस- कमर, पैर व घुटनों में दर्द रहना, यह भी आम है।

कैसे रखे मोटापा दूर?

अगर आप कहते हैं वजन घटाना आसान नहीं है तो ये भी जान लें की कोई रातों- रात मोटा नहीं होता है। ये नतीजा है कम शारीरिक श्रम एवं असुलित व अनियंत्रित आहार का।

शारीरिक श्रम:-

(1) रोजाना 30-40 मिनट व्यायाम करें और रोज नहीं तो हफ्ते में पांच दिन तो अवश्य ही करें। व्यायाम के विकल्प में शामिल है- पैदल चलना, दौड़ना, तैरना, साइकिल चलाना, ऐरोबिक्स आदि, इसे अपनी गति से करें।

(2) ये पसंद नहीं तो अन्य विकल्प भी है जैसे सीढ़ी चढ़ना, मन पसंद गाने पर नृत्य करना, बागवानी (गुढ़ाई), बच्चों के साथ मैदान में खेलना आदि।

(3) व्यायाम के अलावा घर के एवं स्वयं के काम खुद करना जैसे कपड़े धोना, झाड़ू पोछा, गाड़ी की सफाई धुलाई। खुद जाकर पानी पीना, चश्मा लाना आदि। आस-पड़ोस में, बाजार तक चलकर ही जाना। भोजन के बाद चलें।

(4) योग का अनुसरण करने वाले सूर्यनमस्कार कर सकते हैं। इसे पहले जानकार से सही तरीके से सीख लें।

आइए जानें क्या करने पर हम कितनी ऊर्जा का प्रयोग करते हैं।

क्रिया/काम	कैलोरी प्रति घंटा (इस्तेमाल)
लेटना	80
बैठना	100
खड़े रहना	140
पैदल चलना	210
तैरना	300
धीरे दौड़ना	300
साइकिल चलाना	400
झाड़ू पोछा	300
चढ़ाई/सीढ़ी चढ़ना	534
नृत्य करना	330

व्यंजन का सही चुनाव	
चुनें	इन्कार करें
पेय पदार्थ	
क्लीयर सूप	गाढ़ा सूप
मठा	मीठी लस्सी
नींबू पानी/गाजर का जूस	शेक
डाइट कोक/पेप्सी	सामान्य कोक/पेप्सी
टोण्ड/गाय का दूध	भैंस का दूध
नाश्ता	
इडली, ढोकला	बड़ा, समोसा, कचौड़ी
उपमा, पोहा	चिप्स
आटे की ब्रेड/बन	मैदे की ब्रेड/बन
मुरमुरे, लाई	भुजिया, चेवड़ा
फल, अंकुरित अनाज	पेटिस, बर्गर, चीज
भोजन	
सादी सब्जी	कोफ्ता/पनीर की सब्जी
सेंका मछली/मुर्गा	तला मछली/मुर्गा/मीट
सादा दही	मीठा दही
सब्जी का रायता	बूंदी रायता
रोटी	पुड़ी, पराठा, भटुरे, कुलचा
चावल	पुलाव, बिरयानी
सलाद, चटनी,	सलाद में चिकनाई, अचार
भुना पापड़	तला पापड़
दाल पालक	पालक-पनीर
मिठाई	
बंगाली मिठाई	तली मिठाई, जलेबी
फल, खजूर	गुलाब जामुन
स्पंज केक	लड्डू, गुजिया
कम शक्कर का कस्टर्ड	खीर फीरनी
लोफैट पुडिंग	चाकलेट, पेस्ट्री

संतुलित आहार:-

सम्पूर्ण पोषण एवं स्वास्थ्य के लिए आहार का संतुलित होना अत्यंत आवश्यक है।

कुछ जरूरी बातें:-

- 1) नाश्ता जरूर करें। रात का भोजन हल्का हो और बहुत देर रात को न हो।
- 2) तीन चार घंटे के अंतर से दिन भर थोड़ी मात्रा में खाते रहें। सब्जी, फल, अंकुरित अनाज अधिक लें और मैदा वसा शक्कर का उपयोग ना के बराबर करें।
- 3) भोजन कितना भी स्वादिष्ट क्यों न हो कम ही परोसें और धीरे- धीरे चबाकर खाएं। वक्त कम है तो चार की जगह एक ही रोटी खाएं मगर धीरे- धीरे।
- 4) खत्म करने के चक्कर में न रहें। अधिकतर महिलाएं 'बचाना क्या, इतना सा' सोचकर या बच्चों का छोड़ा भी खत्म करो, कुछ अधिक ही खा लेती हैं। सावधान! आप कूड़ादान नहीं हैं। उतना ही खाएँ जितना आपकी जरूरत है।
- 5) भोजन में मात्रा के नियंत्रण के साथ जरूरी है सही व्यंजन के चुनाव की क्योंकि अगर एक रोटी (15 ग्रा.) से 40 कैलोरी मिलती है तो एक पुड़ी (15 ग्रा.) 70 कैलोरी देती है।
- 6) सलाद एवं फल भोजन से पहले खाँयें। फिर एक ग्लास पानी पियें, इसके बाद भोजन चालू करें।
- 7) भूख और खाने की इच्छा में फर्क करना सीखें।

कैसे नापें मोटापा?

अधिकतर लोग वजन के प्रति तब सजग होते हैं जब चार लोग टोकते हैं या कपड़े तंग होने लगते हैं या फिर कुछ गंभीर समस्या उभर कर सामने आती है। अब आप रखिए अपने वजन पर सरलता से नज़र ताकि बहुत देर न हो जाए। कैसे? आइए जानें-

(1) कुछ सरल तरीके :

(अ) एक सबसे सरल तरीका है जिससे आप जान पाएंगे की आप का आर्दश वजन कितना होना चाहिए। एक अंदाज़ा हो जाएगा की आपका वज़न ठीक है या ज्यादा। आप को जानना होगा अपना कद (ऊँचाई) सेंटीमीटर में।

वयस्क पुरुष का आदर्श वज़न होना चाहिए
= क़द (से.मी.) - 100 कि.ग्रा.

उसी प्रकार

वयस्क महिला का आदर्श वज़न होना चाहिए
= क़द (से.मी.) - 105 किलोग्राम

(ब) कमर एवं कुल्हे का अनुपात

कमर (सेंटीमीटर में) ÷ कुल्हे (सेंटीमीटर में)

= अनुपात

सामान्य अनुपात -

स्त्रियों में 0.8 या कम

पुरुषों में 1.0

(स) केवल कमर का घेरा मापने पर मोटापे के खतरे का अंदाज़ा लगाया जा सकता है।

पुरुषों में कमर का घेरा : 94 से.मी. या अधिक

महिलाओं में कमर का घेरा : 80 से.मी. या अधिक

(2) BMI-Body Mass Index

आपको चाहिए शरीर की ऊँचाई (क़द मीटर में) और वज़न (किलोग्राम में)

BMI = (वज़न किलोग्राम में) ÷ (ऊँचाई मीटर में)²

WHO द्वारा किए गए वर्गीकरण के आधार पर हम जान सकते हैं कि किसको कितना मोटापा है। (देखिये नीचे दी गई तालिका)

यह देखा गया है कि भारतीय उपमहाद्वीप के लोगों में कम बी.एम.आई. पर अधिक चर्बी होती है। पाया गया है कि एक भारतीय मूल के व्यक्ति जिसका बी.एम.आई. 23 है उसमें यूरोपीय मूल के व्यक्ति जिसका बी.एम.आई. 25 है के बराबर चर्बी पायी जाती है। इसीलिए भारतीय मूल के व्यक्तियों की 23 से अधिक बी.एम.आई. पर मोटा माना जाना चाहिये।

वज़न नापने के लिए शुरुआत के रूप में किसी एक तरीके का उपयोग करना ठीक है, मगर व्यायाम एवं आहार संतुलन के बाद किसी एक तरीके का उपयोग नहीं करना चाहिए। जब आप ज्यादा सक्रिय हो जाते हैं तब आपके शरीर की माँसपेशियाँ उभरने लगती हैं और इन पेशियों का वजन वसा से ज्यादा होता है इसलिए जब आप स्वस्थ हो रहे हैं तब शायद आपका वजन कम नहीं भी हो सकता है। तब अन्य तरीके मदद करेंगे।

(3) LBM- Lean Body Mass

हमारे शरीर में चर्बी के अलावा वजन है मांस, मज्जा, पानी हड्डी एवं अंगों का इस अतिरिक्त वजन को ही "लीन बॉडी मास" कहते हैं

$$\% \text{ चर्बी} = 100 - \frac{\% \text{ शरीर में पानी}}{0.732}$$

इसके अलावा Skin Fold Thickness, Weight by density आदि कई तरीके हैं मोटापा नापने के।

बाजार में अब ऐसी मशीनें भी आ गई हैं जो शरीर में विद्युत तरंगों भेज कर शरीर में चर्बी का सही अनुमान लगा लेती हैं।

BMI	व्याख्या/वर्गीकरण	उपचार
18.5 या कम	सामान्य से कम वजन	कारण पर निर्भर करता है
18.5-23.0	सामान्य वजन (आदर्श)	नियमित आहार।
23.0-25.0	मोटापे की कगार पर	व्यायाम एवं आहार पर अधिक ध्यान दें।
25 या अधिक	मोटापा	उपरोक्त + विशेषज्ञ की सलाह।
25.0-29.9	खतरनाक मोटापा (गंभीर)	उपरोक्त + औषधी
30.0 या अधिक	अत्याधिक खतरनाक मोटापा	व्यायाम आहार औषधी के साथ ज़रूरत पड़ने पर शल्य चिकित्सा भी।



क्या है आदर्श वजन ?

बीमा कंपनियों ने शोध कर पता किया कि एक वयस्क में दी गई ऊँचाई के व्यक्ति का कितना वजन होने पर दुर्घटना रहित मृत्यु (Non- Accidental Death) का खतरा सबसे कम होता है। यह औसत वजन नहीं है ये घाटे से बचने के लिए बीमा कंपनियों द्वारा जारी किया गया आदर्श वजन है।

आदर्श वजन वाले व्यक्ति को रक्तचाप, हृदयरोग, मधुमेह और कई अन्य बीमारियों व उनके द्वारा मृत्यु होने का खतरा बहुत कम होता है। अमेरिका में लोगों का औसत वजन आदर्श वजन से ज्यादा है।

कुछ अन्य उपयोगी बातें :-

1. गुटखा न खाएं।
2. शराब का सेवन न करें।
3. दिन भर में 6 से 8 ग्लास पानी पियें, भोजन के साथ नहीं।
4. पेट साफ रखें। चाहें तो ईसबगोल की भूसी ले सकते हैं।
5. तनाव को हावी न होने दें। अच्छा संगीत सुनें और चाहें तो प्राणायाम, ध्यान, पूजा, प्रार्थना भी कर सकते हैं।
6. टी.वी. देखते या बातें करते हुए भोजन ना करें।
7. भोजन के बाद कुछ मीठा जरूरत नहीं आदत है।
8. जब हम सात हजार कैलोरी का घाटा करेंगे तब कहीं एक किलो वजन कम होगा। अगर आपकी कद- काठी उम्र और शारीरिक श्रम के आधार पर आपको 2000 कैलोरी प्रतिदिन की

जरूरत हैं और आप केवल एक हजार कैलोरी ही खाते हैं तो प्रतिदिन एक हजार कैलोरी और प्रति सप्ताह सात हजार कैलोरी की कमी होने पर एक किलो वजन घटना है। वहीं अगर नियमित दिनचर्या के साथ रोज आधा घंटा पैदल चलें तो 1050 कैलोरी प्रति सप्ताह का घाटा तो सात हजार कैलोरी के लिए सात सप्ताह, तब एक किलो की कमी वजन में दिखेगी।

अब चाहे आप आहार में कैलोरी की कटौती करें या व्यायाम कर कैलोरीज के इस्तेमाल में बढ़ोतरी अगर एक किलो वजन घटाना है तो सात हजार कैलोरी का घाटा होना अत्यंत जरूरी है। नियमित आहार के साथ नियमित व्यायाम भी करें। एक महीना खूब व्यायाम किया फिर एक महीना बिल्कुल नहीं ऐसा करना हानिकारक हो सकता है। उसी तरह केवल भोजन पर लगाम न कसें। दोनों में संतुलन बनाए रखें। आहार में कम वसा मतलब बेस्वाद भोजन से नहीं है। हमारे रसोई घर में कई मसाले हैं जो भोजन का स्वाद बढ़ाते हैं और वजन कम करने में भी मदद करते हैं जैसे सरसों, बड़ी ईलाइची, सौंफ, दाल चीनी, मैथी दाने, अदरक, लहसून कड़ी पत्ता आदि।

पाँच माह की अवधि में धीरे- धीरे 5-10% वजन घटाने का लक्ष्य रखना चाहिए। निश्चित ही कुछ का वजन तेजी से घटता है तो कईयों का धीरे- धीरे। औसतन छः महीने में 10% वजन घटना एक स्वस्थ लक्ष्य दर्शाता है। इससे आपके स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता दोनों में सुधार होगा। धीरज रखें, हार न माने यही अत्यंत महत्वपूर्ण है और साथ अपना आहार व्यायाम जारी रखें।

हम आशा करते हैं आप आहार एवं व्यायाम के आधार पर स्वस्थ एवं सुखी जीवन व्यतीत करेंगे।

विचारों की एकरूपता से शांति और भिन्नता से अशांति का जन्म होता है। इसी भिन्नता के कारण छोटे अथवा बड़े परिवारों के घर में बर्तनों की आवाज बाहर सुनाई देती है। प्रयास यह होना चाहिये कि घर में सदैव शांति की धारा बहती रहे। विचारों की भिन्नता के प्रश्न का समाधान एक जाजम पर बैठकर निकालने में ही भलाई है।