

# नेगेटिव कैलोरी आहार

## यादि आँतों की कसरत

**कु**छ शोधकर्ताओं ने दावा किया है कि कई फल सब्जी व सलाद जब कच्चे खाये जाते हैं तो यह वजन कम करने में बहुत कारगर होते हैं। इन भोज्य पदार्थों में लगभग 80-90 प्रतिशत पानी होता है। इनके ठोस गूदे में भी अधिकांश भाग सेलुलोज़ का होता है। सेलुलोज़ वह रेशा है जिसे मानव पाचन तंत्र पचा नहीं पाता और यह मल में बाहर निकल जाता है।

शोधकर्ताओं का मानना है कि इन चीजों को चबाने, पचाने, पचने के बाद प्राप्त अणुओं को सोखने और बचे हुए रेशे को मलद्वार तक पहुँचाने में शरीर इनसे मिलने वाली कैलोरी से कहीं अधिक कैलोरी खर्च कर देता है। इस प्रकार इनमें मिलने वाली ऊर्जा से अधिक ऊर्जा इनके उपयोग में खर्च हो जाती है और शरीर को ऊर्जा का घाटा उठाना पड़ता है। और जब शरीर को ऊर्जा का घाटा होता है तो बैठे-बिठाये वजन कम हो जाता है।

इन भोज्य पदार्थों से एक और फायदा यह होता है कि यह बहुत कम कैलोरी के होते हुये भी पेट में भरापन मेहसूस कराते हैं। पेट भरा मेहसूस होने पर व्यक्ति की और खाने की इच्छा नहीं होती और अपने आप डायटिंग हो जाती है। इनमें रेशे की मात्रा बहुत ज्यादा होने के कारण अन्य कार्बोज के पाचन से उत्पन्न ग्लूकोज को आँते तेजी से सोख नहीं पाती, इसलिये ये खाने के बाद की खून में ग्लूकोज की मात्रा को भी कम रखते हैं। इसीलिये ये मधुमेह के नियंत्रण में बहुत सहायक हैं।

ये भोज्य पदार्थ, अनेक खनिज लवणों व विटामिनों के भी अच्छे स्रोत होते हैं। आपने सुना होगा कि किसी ने दो महीने किसी नेचुरीपैथी सेन्टर में रह कर अपना वजन 10 से 12 किलोग्राम तक

डॉ. सुशील जिन्दल

कम कर लिया। शायद यह सही हो। ज्यादातर नेचुरोपैथी सेन्टर वहाँ आने वाले लोगों से अन्नत्याग करवा देते हैं और वहाँ सिर्फ फल, कच्ची सब्जियाँ व सलाद ही खाने को दिया जाता है। नमक शक्कर गुड़ आदि पर पूर्ण प्रतिबंध रहता है। साथ में दिया जाता है गाय का दूध या दही। भैंस के दूध में जहाँ 8-10 प्रतिशत चर्बी होती है वहीं गाय के दूध में 2-4 प्रतिशत। यदि हम नेगेटिव कैलोरी फुड के सिद्धांत को सही मानें तो नेचुरोपैथी से वजन कम होने की बात का वैज्ञानिक आधार है।

तो क्या आप वजन कम करने के लिये इसे अपनाना चाहेंगे। प्रयोग के लिये ही सही, कर के देखिये और अपने अनुभव हमे लिखकर भेजिये। हाँ कुछ

सावधानियाँ जरूरी हैं। जब आप अन्न त्यागें तो रोज एक संपूर्ण मल्टीविटामिन की गोली जरूर लें। शरीर को विटामिन ए, डी और के जैसे जरूरी विटामिन वसा के माध्यम से ही मिलते हैं (Fat Soluble Vitamin)। अतः आपकी गोली में ये अवश्य हों। अकेले बी-कॉम्प्लेक्स की गोली से काम नहीं चलेगा।

शरीर को कुछ मात्रा में रोज प्रोटीन व वसा की भी जरूरत होती है। अतः साथ में दो ग्लास दूध भी रोज अवश्य लें। दूध गाय का या भैंस का चर्बी निकाला हुआ होना चाहिये नहीं तो वजन कम नहीं होगा। दही दूध से भी बेहतर रहेगा। हमें उम्मीद है इससे आपका वजन ही नहीं, शुगर, बी.पी. और कोलेस्ट्रॉल भी कम होंगे।

हमारे शरीर का विकास जंगलों में रहने की स्थितियों के लिये हुआ था। शायद प्रकृति की तरफ वापस जा कर हम कई रोगों से बच सकते हैं। हमें आपकी प्रतिक्रियाओं व अनुभवों का इंतजार रहेगा।

uxfVo dSykj h vkgkj

गाजर

तरबूज

मूली

सेब

टमाटर

संतरा

फूलगोभी

पाइनेपल

पत्तागोभी

नींबू

प्याज

चकोतरा

पालक

मौसंबी

बीन्स

पपिता

मिर्च

कम पका आम

अदरक

आलू बुखारा

लहसुन

अमरूद