

श्वस्थ्य रहने तिन साधारण उपाय

प्रकाश पौड्याल

१) चम्चा ले खाने:- र्यासनल यस्तो छ किन हातले खानु अनहेल्दी हुन्छ भनेर। भातमा कार्बोहाईड्रेड हुन्छ। हाम्रो पेटले कार्बोहाईड्रेड सिधै पचाउन सकदैन। त्यस्ताई सिम्पल कार्ब (जस्ताई सुगर भनिन्छ) त्यस्मा बदल्न र सुगरको पहिलो डोज लिन १०-१५ पन्ड्र मिन्ट लाग्छ। त्यस पछी मात्रै, अर्थात १५ मिन्ट पछी मात्रै पेटले दिमागलाई भोक मरेको संकेत गर्दछ र खान मन नलाग्ने बनाउँछ। तर, हातले खाँदा १५ मिन्ट अगाबै दुई खेप भात खान पगिन्छ। दिमागले पुग्यो भन्न नपाउदै सरिरलाई चाहिने भन्दा बडी सुगर खाईन्छ। चम्चाले खाँदा धेरै समय लाग्छ र धेरै थपेर खान मन लाग्दैन। अझ चाईनीज हरुझै स्टीकले खाँदा पुरै खाई नसकदै दिमागले पुगेको संकेत पाउने हुनाले आबस्यक्ता भन्दा धेरै खाईदैन।

२) सानो प्लेट वा थालको प्रयोग: सानो प्लेटमा थोरै खानेकुरा पनि धेरै देखीन्छ। त्यसको उल्टो, ठुलो प्लेटमा धेरै खाना पनि थोरै देखीन्छ।

अनुसंधानले के देखाउछ भने। साबिक कै जती खाना पनी सानो भाडामा खाँदा बिस्तारै एक महिना जतीमा दिमागले पुग्ने खाएको अनुभव गर्छ र कम खाने बानि बसाल्छ। दिमागलाई यसरी झुक्काउन करिब एक महिना लाग्छ। त्यसपछी सानो प्लेटमा थोरै खाना खाँदा पनि पेट टन्न भएको महसुस हुने गर्दछ।

३) फलफुलको प्रयोग: कार्बोहाईड्रेट अर्थात सुगर ले रगतलाई बाक्लो बनाउछ। रगतमा भएको पौस्टीक तत्व हरेक सेलमा जान गार्हो हुन्छ र हरेक सेल भोकाउने गर्छ र हामिलाई धेरै खान प्रेरीत गर्छ। फलफुलमा प्रसस्त पौस्टीक तत्व हुने भएकोले। सेलहरुले टन्न पौस्टीक तत्व पाएर भोकाउदैन र कम खान प्रेरीत गर्छ।

सारासं:

ठुला ठुला एकसरसाईजका न्यु एयर रिजलुसन राखेर असफल हुनु भन्दा बिस्तारै सानो सानो परिबर्तन गरे स्वस्थ्य रहन सजीलो हुन्छ।
कुरोनी।