

मोटापे का यौगिक प्रबंधन



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

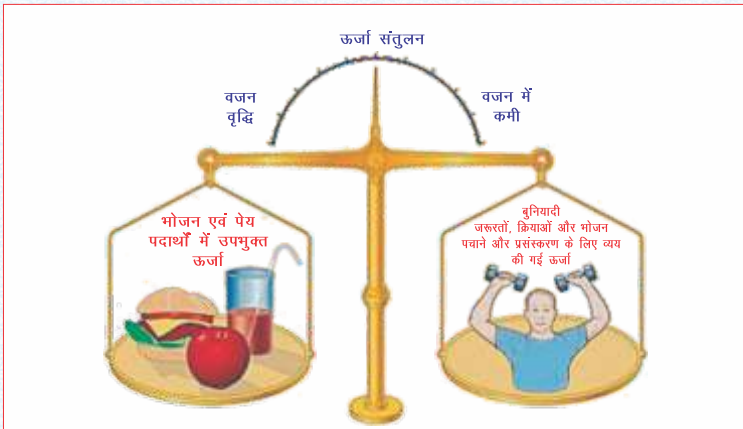
68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

मोटापा

मोटापा सर्वाधिक आम पोषण और उपापचय संबंधी विकारों में से एक है। मोटापा एक ऐसी अवस्था है जिसमें अतिरिक्त शारीरिक वसा इस हद तक जम जाती है कि उससे स्वास्थ्य नकारात्मक रूप से प्रभावित हो सकता है। मोटापा सामान्य रूप से शरीर द्रव्यमान सूचकांक (बी.एम.आई.) में परिभाषित किया जाता है। 30 किग्रा/मी 2 अथवा उससे अधिक का शरीर द्रव्यमान सूचकांक मोटापे की श्रेणी में माना जाता है। यह उसे अधिक भार से अलग करता है जो 25 बी.एम.आई के द्वारा परिभाषित किया जाता है। शरीर द्रव्यमान सूचकांक (बी.एम.आई.) एक मापन सूचकांक है जो एक व्यक्ति को अधिक भार, पूर्व मोटापे से ग्रस्त अथवा मोटापे से ग्रस्त की श्रेणी में रखने हेतु उसके भार और लंबाई की तुलना करता है।

$$\text{शरीर द्रव्यमान सूचकांक (बी.एम.आई.)} = \frac{\text{भार (किग्रा)}}{\text{लंबाई (मीटर)}^2}$$

समग्र रूप में मोटापा, शरीर के वसा ऊतकों के भार की वृद्धि है। उच्च रक्तचाप अथवा मधुमेह की भांति, मोटापे को स्थायी (दीर्घअवधि की) व्याधि माना जाता है। जिस भोजन को हम रोज खाते हैं वह हमारे स्वास्थ्य में योगदान देता है। भोजन हमें स्वस्थ शरीर हेतु आवश्यक, सभी पोषक तत्व तथा ऊर्जा के लिए आवश्यक कैलोरी प्रदान करता है। हालांकि, यदि हम अधिक भोजन का सेवन करते हैं तो अतिरिक्त भोजन चर्बी में बदल जाता है और शरीर में जमा हो जाता है। यदि हम नियमित रूप से अधिक भोजन का सेवन करते हैं तो वजन में वृद्धि हो जाती है और यदि हमारे वजन में लगातार वृद्धि होती है तो हम मोटे हो सकते हैं।



अत्यधिक वसा संचयन निम्नलिखित तरीके से मापा जा सकता है—

- ◆ चमड़े की तह का माप (skinfold measurement)
- ◆ विभिन्न परिधियों, विशेष रूप से कमर से नितंब की परिधि का अनुपात

कारण

अत्यधिक कैलोरी का उपभोग और गतिरहित जीवनशैली का सम्मिश्रण मोटापे का प्राथमिक कारण है। कुछ मामलों में, अत्यधिक भोजन का उपभोग अनुवांशिक, चिकित्सकीय अथवा मनोरोग का कारण बनता है। अत्यधिक चर्बी का संचयन, ऊर्जा ग्रहण और ऊर्जा उपभोग के बीच असंतुलन के कारण होता है। इसके कोई विशिष्ट कारण नहीं हैं परंतु प्रभावित करने वाले कारक हैं—

आहार:

उच्च कैलोरी तथा कम रेशे युक्त आहार का सेवन।

गतिहीन जीवनचर्या:

गतिरहित जीवनचर्या मोटापे में एक प्रमुख भूमिका अदा करती है।

चिकित्सीय और मनो रोग:

कुछ शारीरिक और मानसिक रोग तथा उनके उपचार के लिए उपयोग किए जाने वाले औषधीय पदार्थ मोटापे की आशंका में वृद्धि करते हैं।

समाज—आर्थिक कारण:

उच्च समाजार्थिक वर्ग के सदस्य मोटापे से अधिक ग्रस्त हो सकते हैं।

अनुवांशिक:

मोटापा अभिभावकों से बच्चों तक अनुवांशिक रूप से स्थानांतरित हो सकता है।

उपापचय:

जिस व्यक्ति के उपापचय की दर कम है उनके मोटे होने का खतरा अधिक है।

मनोवैज्ञानिक कारक:

चिंता, तनाव, भय, अकेलेपन का भाव, पृथक्करण का भाव तथा निराशा व्यक्ति को अधिक भोजन ग्रहण करने हेतु प्रोत्साहित कर सकते हैं।

जल धारण:

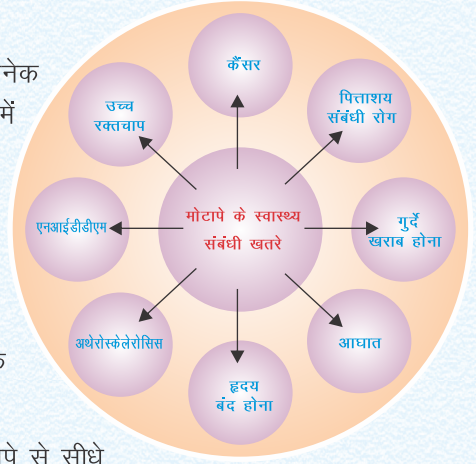
चाय, कॉफी, वातयुक्त पेय, सोडा, शीतल पेय अल्कोहल युक्त पदार्थ का सेवन शरीर के ऊतकों में तरल पदार्थों के जमाव की ओर ले जाता है और वजन में वृद्धि कर देता है।



जटिलताएँ:

मोटापा विशेष रूप से केंद्रीय मोटापा, अनेक परिस्थितियों के लिए खतरों की आशंका में वृद्धि करता है:

- **मधुमेह**
- **उच्चरक्तचाप**
- **कोरोनेरी धमनी का रोग :**
कोरोनेरी धमनी में अथेरोस्क्लेरोटिक टुकड़ों का निर्माण हो जाने से।
- **मस्तिष्क वाहिकीय आघात:** मोटापे से सीधे रूप से संबद्ध नहीं बल्कि उच्च रक्तचाप से संबंधित।
- **पित्तपथरी :** पतले लोगों की अपेक्षा मोटे लोगों में 6 गुना अधिक प्रचलित रोग
- **अल्पसंवातन सिंड्रोम :** अत्यधिक मोटे लोगों में श्वसन असामान्यताओं का समूह।
- **संधिवात :** वसा की मात्रा के जमने के रूप में चिह्नित किया जाता है जो अपक्षयी जोड़ रोग की ओर प्रवृत्त करता है।
- **कैंसर :** अन्तर्गर्भाशयकला संबंधी, स्तन और पेट संबंधी।
- **डिस्लिपिडेमिया (लिपिड या वसा असंतुलन):** उच्च कोलेस्ट्रॉल अथवा ट्राइग्लिसराइड का उच्च स्तर।
- **स्लीप एपनिया**
- **स्त्रियों से संबंधित समस्याएँ :** (अनियमित मासिक धर्म, बंध्यता)



मोटापे का यौगिक प्रबंधन

1. **ओ३म् का जाप और प्रार्थना**
2. **शोधन क्रियाएँ :** कपालभाति, कुंजल, अग्निसार, नौली
3. **सूर्यनमस्कार**
4. **सूक्ष्म व्यायाम :** सूक्ष्म व्यायाम का चयनित अभ्यास: उदर-शक्ति-विकासक (2,3,4,6,7,8,9) (उदर मांसपेशियों का विकास करने वाला)

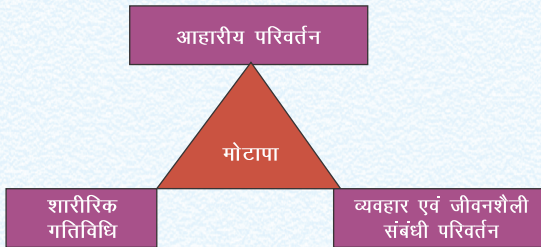
5. **योगासन** : ताड़ासन, कटिचक्रासन, ऊर्ध्व हस्तोत्तान आसन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, भुजंगासन, धनुरासन, उत्तानपाद आसन, पश्चिमोत्तान आसन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, उष्ट्रासन, मण्डूकासन, शवासन ।
6. **प्राणायाम** : नाड़ीशोधन, सूर्यभेदी प्राणायाम, भस्त्रिका, शीतली, भ्रामरी ।
7. **विशेष अभ्यास** : योग निद्रा
8. **ध्यान** : ओ३म् उच्चारण, ओम ध्यान
9. **यम और नियम** : यह नियंत्रित व्यवहार रखने में सहायक और भ्रमणशील मस्तिष्क को शांत और स्थिर करने में सहायक होगा तथा इसके बदले में अधिक खाने व अन्य आदतों को नियंत्रित करेगा ।

यौगिक आहार



आहार संबंधी प्रबंधन

सात्विक आहार के नाम से लोकप्रिय यौगिक आहार, मोटापे की अवस्था में प्रमुख लाभदायक आहार है। सात्विक आहार में ज्यादातर ताजे फल और सब्जियाँ उनके प्राकृतिक स्वरूप में, सूप इत्यादि होते हैं। राजसिक आहार जैसे तले हुए खाद्य पदार्थ, मिर्च-मसालेदार खाद्य पदार्थ, शीतल पेय और अन्य पेय पदार्थ, फास्ट फूड इत्यादि सीमित मात्रा में हों। तामसिक पदार्थ जैसे मांसाहारी खाद्य पदार्थ; अल्कोहल युक्त पेय इत्यादि से दूर रहना चाहिए।



मोटापे से बचाव

- निश्चित अंतराल पर नियमित भोजन लें।
- भोजन करते समय न टीवी देखें और न ही पढ़ें।
- केक, बिस्कुट, तला भोजन और अन्य फास्ट फूड की अपेक्षा घर में स्वास्थ्यवर्धक नाश्ता जैसे फल, सब्जियाँ, और अंकुरित अनाज रखने का प्रयास करें।
- दो वक्त के भोजन के मध्य कुछ खाने से बचें; धीरे-धीरे और अच्छी तरह चबाकर खाएँ।
- शराब के सेवन और धूम्रपान से बचें।
- स्तनपान को बढ़ावा दें क्योंकि स्तनपान करने वाले बच्चों में बाद की आयु में मोटापे के विकास की संभावना कम होती है।
- कार्बोहाइड्रेट की मात्रा पर नियंत्रण रखें।
- शारीरिक गतिविधि में भाग लें।

स्वास्थ्यानुसार (बच्चों के लिए)

घर में

- भोजन न छोड़ें; नियमित अवधि पर भोजन करें।
- दिनभर न खाएँ।
- भूख लगने पर फल ग्रहण करें।
- टीवी देखने और विडियो गेम खेलने का समय कम करें, बाहर खेले जाने वाले खेल खेलना अधिक अच्छा है।
- बिना रूके 10 मिनट तक कोई भी खेल खेलें।

विद्यालय में

- घर का बना खाना ले जाएँ और पूरा समाप्त करें।
- स्कूल कैंटीन और बाहरी ठेलेवालों से खरीदकर जंक फूड न खाएँ।
- शारीरिक शिक्षा की कक्षा न छोड़ें, उत्साह सहित खेलें।
- परीक्षा के दौरान न ही अधिक खाना खाएँ और न ही खाना छोड़ें।

बाहर खाते समय

- भोजन प्रारंभ करने के लिए सबसे पहले सलाद ग्रहण करें।
- सोडा के स्थान पर जल, कम वसायुक्त दूध, लस्सी, मृदु नारियल पानी का चयन करें।
- तले हुए खाद्य पदार्थों की बजाए भाप में पके, बेक किये हुए, भुने हुए खाद्य पदार्थ ग्रहण करें।
- ज्यादा मात्रा में भोजन मंगाने की अपेक्षा कम मात्रा में भोजन मंगाएँ।

डिस्क्लेमर— यह योग के जरिए रोग के प्रबंधन के लिए सामान्य जानकारी है। इसे उपचार हेतु पर्वे के रूप में न समझा जाए।

मोटापे के प्रबंधन हेतु यौगिक अभ्यास



मोटापे का यौगिक प्रबंधन



बिक्री के लिए नहीं, मुफ्त प्रचार सामग्री



अधिक जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें :

निदेशक

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001
फोन : 011-23730417-18, 23351099, टेलीफैक्स : 011-23711657
ई-मेल : dir-mdniy@nic.in वेबसाइट : yogamdniy.nic.in