# उपचारात्मक आहार की तैयारी

# और

# पोषक तत्वों का मूल्यांकन

Scanned with CamScanner

| क्र.सं. | विषय/शीर्षक | प्रयोग संख्या | दिनांक | हस्ताक्षर |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (i) | सामान्य आहार का उपचारात्मक उद्देश्यों हेतु रूपान्तरण | 1 | | |
| (ii) | ज्वर की स्थिति में आहार | 2 | | |
| (iii) | अतिसार की स्थिति में आहार और आवश्यक पोषक तत्वों की गणना | 3 | | |
| (iv) | मधुमेह की स्थिति में आहार | 4 | | |
| (v) | उच्चरक्तचाप की स्थिति में आहार | 5 | | |
| (vi) | एथेरोस्क्लेरोसिस में आहार | 6 | | |
| (vii) | मोटापा या अधिक शारीरिक भार की स्थिति में आहार | 7 | | |

# प्रयोग संख्या- 1

## -उद्देश्य-

## सामान्य आहार का उपचारात्मक उद्देश्यों हेतु रूपान्तरण

Scanned with CamScanner

## → सामान्य आहार का उपचारात्मक उद्देश्यों हेतु रूपान्तरण (Modification of normal diet for Therapeutic purposes):—

विभिन्न रोगों में रोगी की अलग - अलग स्थितियाँ होती हैं। रोग के अनुसार ही सामान्य आहार में कुछ न कुछ परिवर्तन करना अनिवार्य हो जाता है। आहार में परिवर्तन के क्षेत्र रोग के अनुसार ही रखे जाते हैं। क्योंकि कई रोगी की उपापचय क्रिया ठीक ढंग से नहीं हो पाती है। वृक्क रोग में अतिरिक्त तरल और नमक को निष्कासित करने की क्षमता में कमी आ जाती है। ज्वर की अवस्था में प्रोटीन का अधिक मात्रा में अपचय होने लगता है और अधिक ऊर्जा का उपापचय होता है। एलर्जी में जिन पदार्थों से एलर्जी होती है उन्हें ही हटा दिया जाता है।

## → सामान्य आहार में परिवर्तन लाने के विभिन्न तरीके (Different Methods of Modification of N.D.)

रोगी व्यक्ति को आहार द्वारा उपचार करने के लिए साधारण भोजन में ही परिवर्तन या रूपान्तरण करके रोग की स्थिति में तत्काल सुधार लाया जा सकता है।

Scanned with CamScanner

## [1] मिर्च मसाले रहित आहार (Chilli spice free diet) —

मिर्च मसाले - रहित भोजन सादा भोजन कहलाता है। पेप्टिक अल्सर, अतिसार, पेचिश, ऑपरेशन के बाद की स्थिति में मिर्च मसाले तथा सुगंध रहित भोजन दिया जाता है। सादा भोजन नरम, मुलायम एवं सुपाच्य होता है। इसमें रेशे की मात्रा नहीं होती है।

## [2] उच्च कैलोरी तथा निम्न कैलोरीयुक्त आहार

(High calorie and Low Calorie Diet) — अल्पभार, प्रोटीन + ऊर्जा, कुपोषण आदि की स्थिति में उच्च कैलोरी युक्त आहार दिया जाता है। संक्रमण के कारण, ज्वर, थॉयराइड ग्रन्थियों की सक्रियता, अन्य रोग, यकृत की बीमारी आदि की स्थिति में भी उच्च कैलोरी युक्त आहार दिया जाता है। मोटापा, B.P., मधुमेह एवं गुर्दे के रोग में कम कैलोरी युक्त आहार दिया जाता है।

## [3] उच्च प्रोटीन युक्त तथा निम्न प्रोटीनयुक्त आहार (High Protein and Low Protein Diet) —

कुपोषण की स्थिति में प्रोटीन की मात्रा बढ़ायी जाती है, रक्त की कमी, बुखार, वृक्क के रोग, जल जाने, घायल होने की स्थिति में शरीर में

प्रोटीन की माँग बढ़ जाती है। प्रोटीन की कमी को पूरा करने के लिए दूध तथा दूध से बने पदार्थ दिये जाते है। प्रोटीन शरीर के नर्म कोषों के निर्माण तथा कोषों में हुई टूट-फूट की मरम्मत करता है। तीव्र रक्त के रोग, यूरेमिया तथा हिपेटिक कोमा की स्थिति में कम प्रोटीन युक्त अथवा प्रोटीन रहित आहार दिया जाता है।

**[4] उच्च वसा तथा निम्न वसायुक्त आहार (High Fat and Low Fat Diet) —** अल्पभार की स्थिति में उच्च वसायुक्त आहार दिया जाता है। छोटे बच्चों में मूर्च्छा कम करने हेतु अधिक वसा युक्त आहार दिया जाता है।

हृदय रोग, जैसे– एथेरोस्केलेरोसिस, मोटापा, उच्चरक्तचाप, अतिसार, गर्भकालीन विषाक्तता आदि की स्थिति मे कम वसा युक्त भोजन दिया जाता है क्योंकि उस स्थिति मे वसा का पाचन एवं अवशोषण कठिनाई से होता है।

**[5] उच्च रेशों वाला तथा निम्न रेशों वाला आहार (High Fiber & Low fiber Diet) —** कब्ज के रोगी को उच्च रेशेदार भोजन दिया जाता

है। इससे मल के निष्कासन में सहायता मिलती है।
पेप्टिक अल्सर, अतिसार, पेचिश, शल्यक्रिया के बाद तथा पाचन संस्थान में गड़बड़ी होने पर कम रेशे युक्त आहार प्रदान किया जाता है।

## [6] सोडियम रहित आहार (Sodium free Diet) –

गर्भकालीन विषाक्तता हृदय रोग, उच्च रक्तचाप सूजन, यकृत की बिमारी तथा वृक्क की बीमारी में सोडियम कम देना चाहिए। लेकिन कम रक्तचाप, बुखार, अतिसार की स्थिति में अधिक मात्रा में नमक शरीर से निकल जाता है तथा शरीर में सोडियम लवण की कमी हो जाती है।

## [7] पोटैशियम रहित आहार (Potassium Free Diet) –

मूत्र कम बनने अथवा बिल्कुल नहीं बनने की स्थिति में रोगी को पोटैशियम रहित आहार दिया जाता है।

## [8] कम प्यूरीन युक्त आहार (Low Purine Diet) –

गठिया की स्थिति में कम प्यूरीन युक्त आहार दिया जाता है -
जैसे – दूध, अनाज, आलू, माँस आदि।

Scanned with CamScanner

# आहार में परिवर्तन लाने के विभिन्न तरीके तथा रूपान्तरित आहार के स्वरूप —

| भोजन का प्रकार | रोग की अवस्था | आहार का उद्देश्य | सम्मिलित किये जाने वाले व वर्जित आहार |
|---|---|---|---|
| 1. सादा-भोजन, मिर्च मसाले रहित आहार (नरम आहार) | पेप्टिक अल्सर, अतिसार, पेचिश, ऑपरेशन के बाद | पाचन में सहायता आमाशय में जलन नहीं होना। | सम्मिलित भोजन - दूध पकी सब्जियाँ, नरम फल, पका अनाज, वर्जित आहार — रेशेदार भोजन, छिलके वाली दाल, तली भुनी सब्जी |
| 2. उच्च कैलोरीयुक्त आहार | बुखार, टायफायड, प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण अल्पभार आदि। | उपापचय में मदद, भूख में वृद्धि करना | सम्मिलित भोजन - शक्कर, ग्लूकोज, अनाज वर्जित — अधिक रेशेदार भोजन |
| 3. कम कैलोरीयुक्त आहार | मोटापा, मधुमेह, वृक्क व हृदय रोग | उपापचय में मदद, सामान्य भार हेतु | सम्मिलित भोजन - दूध, सब्जी, फल, अनाज कम मात्रा में। |
| 4. उच्च प्रोटीनयुक्त आहार | प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण, क्षयरोग, जलजाने पर रक्ताल्पता | नये कोषों का निर्माण, रक्त कणों का निर्माण | दूध, मांस, मछली तला - भुना मिर्च मसालेदार भोजन |
| 5. उच्च रेशेदार भोजन | कब्ज, बड़ी आंत की पेशियां कमजोर | मल बनने एवं निकलने में सहायता | समालित भोजन - कच्ची + पकी सब्जियाँ, सलाद चोकर सहित आटा वर्जित - मैदा, शक्कर, मिर्च |
| 6. उच्च कार्बोज युक्त | गर्भावस्था की विषाक्तता यकृत की अव्यवस्था, | उपापचय में मदद | ग्लूकोज, सुक्रोज, जैम, शर्बत, फल |
| 7. निम्न रेशेदार भोजन (कम) | पेप्टिक अल्सर, अतिसार पेचिश | पाचन संस्थान को आराम | समालित — मैदे की रोटी पनीर, आलू, चावल वर्जित - मसालेयुक्त भोजन चाय |
| 8. सोडियम रहित भोजन | सूजन, गुर्दे के रोग, उच्च रक्तचाप | सूजन कम करना, सामान्य स्थिति में 500(mg) | |

Scanned with CamScanner

## [9] गैलेक्टोज रहित आहार (Galactose Free Diet)

गैलेक्टोसिमिया रोग की स्थिति में गैलेक्टोजयुक्त आहार का सेवन किया जाता है। इस स्थिति में सेब, दूध से बनी वस्तुओं को छोड़कर शेष सभी भोजन दिये जाने चाहिए।

## [10] भोजन ग्रहण करने के तरीकों में परिवर्तन-

कभी - कभी आहार मौखिक रूप से नही दिया जाता है या रोगी मौखिक रूप से आहार लेने में सक्षम नही होते है। इस स्थिति में भोजन ग्रहण करने के अन्य मार्गों का उपयोग किया जाता है।

जैसे कि - (i) नली द्वारा आहार जिसे एंटीरल फीडिंग (Enteral feeding)

(ii) पैरेन्टरल फीडिंग (Parenteral Feeding)

## [11] भोजन की बनावट में परिवर्तन -

(Modification in Diet consistency) रोगी की शारीरिक आवश्यकताओं के अनुसार आहार की बनावट में परिवर्तन निम्न प्रकार से किया जा सकता है।

(i) हल्का आहार (Light Diet)

(ii) नरम/कोमल आहार (Soft Diet)

(iii) तरल आहार (Liquid diet)

Scanned with CamScanner

# प्रयोग संख्या - 2

- उद्देश्य

**ज्वर की स्थिति में आहार**

Scanned with CamScanner

# ज्वर की स्थिति में आहार
## -(Diet During fever)-

जब शरीर का तापक्रम सामान्य तापक्रम से अधिक हो जाता है तो उसे ज्वर कहते है
सामान्यतः एक स्वथ्य व्यक्ति के शरीर का तापमान 98.4°F होता है जब तापक्रम इस तापक्रम से बढ़ता है तो यह स्थिति ज्वर कहलाती हैं।
ज्वर वास्तव में कोई रोग नही हैं लेकिन यह किसी रोग का लक्षण अवश्य हैं।

## ↳ ज्वर के प्रकार (Types of Fever)

ज्वर के निम्न प्रकार होते हैं।

## (1) तीव्र या कम समय वाला ज्वर

(Acute or High grade temperature-)

यह ज्वर बहुत ही तीव्र होता है और तेजी से चढ़ता है लेकिन इसकी अवधि छोटी होती है यह 2-3 दिन से लेकर सप्ताह भर में उतर जाता हैं।
जैसे - जुकाम, खाँसी, इन्फ्लूएन्जा, खसरा न्यूमोनिया, चेचक, टाइफाइड, मलेरिया,

Scanned with CamScanner

टॉसिंलाइटिस आदि।

## [2] कम तीव्र या दीर्घकालीन ज्वर

(Chronic or Low grade temperature for long duration) - यह ज्वर लम्बे समय जैसे - कई सप्ताह या महीनों तक चलने वाला होता है यह वहुत ज्यादा तीव्र नही होता है अधिकाश: हल्का रहता है लेकिन यह लम्बी अवधि तक सतत् बना रहता है। जैसे - क्षयरोग में, टायफाइड, पोलियोमाइलाइटिस में आदि।

## [3] बार-बार होने वाला ज्वर

(Recurrent fever) इसका सबसे अच्छा उदाहरण मलेरिया है टायफाइड मलेरिया, आदि ज्वर से रोगी वहुत ही दुर्बल हो जाता है अतः इनके आहार के विषय में अधिक सतर्कता की आवश्यकता होती है जिससे वे कमजोर न हो अतः वे उन्हें पूर्ण पौष्टिक परन्तु सुपाच्य आहार देना उचित होगा।

Scanned with CamScanner

# तीव्र ज्वर की स्थिति में प्रौढ़ व्यक्ति के लिए सन्तुलित आहार

| भोज्य पदार्थ | मात्रा |
| --- | --- |
| दूध (ml) | 1000 ml |
| बार्ले का पानी (ml) | 1000 ml |
| ग्लूकोज | 200 g |
| शक्कर | 100 g |
| सन्तरे या मौसम्मी का रस | 500 ml. |
| डेक्स्ट्री + माल्टोज | 200 |
| मल्टी विटामिन Tablet (टैबलेट) | 1 tablet |

Scanned with CamScanner

## ज्वर में पौष्टिक तत्वों की गणना —

(Nutrient Calculation of Fever)-

ज्वर में रोगी की पाचन शक्ति और भूख कम हो जाती है लेकिन पोषक तत्व की आवश्यकता अधिक हो जाती है, अतः रोगी के आहार के लिए निम्न पोषक तत्व निम्नालिखित है।—

**प्रोटीन** (Protien)— कोशों की अधिक हानि होने के कारण प्रोटीन की आवश्यकता भी बढ़ जाती है। तरल रूप में उपयुक्त प्रोटीन युक्त पदार्थ दिये जाने चाहिए।

100 — 125 ग्रा० प्रोटीन प्रतिदिन

**ऊर्जा** (Energy)— ज्वर की स्थिति में आधारीय चयापचय की दर में वृद्धि हो जाने के कारण ऊर्जा की आवश्यकता अधिक होती है। इसमें सामान्य स्थिति की अपेक्षा 50% अधिक ऊर्जा की आवश्यकता रहती है। अधिक कैलोरी वाले सुपाच्य व पोषक भोज्य पदार्थ का सेवन दिन में कई बार प्रयोग किया जाता है।

**कार्बोहाइड्रेट** (Carbohydrate)— ग्लाइकोजन के भण्डारण के लिए कार्बोज का प्रयोग किया

Scanned with CamScanner

किया जाता है। विशेषकर ग्लूकोज, फ्रक्टोज, सुक्रोज, लैक्टोज आदि शर्करायें तथा अनाज की शर्करायें आदि प्रयोग की जा सकती हैं। प्रत्येक बार 50 ग्रा॰ के लगभग ग्लूकोज।

**वसा** ( Fat )–
ज्वर की स्थिति में वसा का प्रयोग इमल्सीफ़ित रूप में किया जाना चाहिए। अधिक तले व वसायुक्त भोज्य पदार्थ नहीं देना चाहिए। ऊर्जा की पूर्ति के लिए कुछ मात्रा में मक्खन, वसायुक्त दूध और अण्डे की जर्दी प्रयोग किये जा सकते हैं।

**खनिज लवण** (Minerals Elements)–
ज्वर में सोडियम, पोटैशियम और क्लोराइड आदि तत्वों की हानि पसीने के रूप में अधिक होती है। जिसके पूर्ति के लिए सब्जियों के सूप व फलों के रस में नमक डालकर प्रयोग करना चाहिए।

**विटामिन्स** ( Vitamins )–
ज्वर में आधारीय उपापचयन में वृद्धि हो जाने के कारण विटामिन B 'Complex' की आवश्यकता में वृद्धि हो जाती है। Vitamin 'B' के साथ-साथ Vitamin 'A' और Vitamin 'C' की आवश्यकता बढ़ जाती है।

Scanned with CamScanner

# ज्वर की स्थिति के लिए आहार तालिका

| समय | भोज्य पदार्थ | मात्रा |
|---|---|---|
| प्रातः 6.00 बजे | दूध (ग्लूकोज + डेक्स्ट्री माल्टोज) | 2 कप |
| प्रातः 9 बजे | मौसमी का रस (शक्कर + ग्लूकोज) के साथ | 1 गिलास |
| 10 बजे | उबला पानी + ग्लूकोज | 1 गिलास |
| 11 बजे | दूध, वार्ले, पनीर (ग्लूकोज + डेक्स्ट्री माल्टोज) | 2 कप |
| 12 बजे | सन्तरे का रस + ग्लूकोज | 1 गिलास |
| 2 बजे | दूध, वार्ले का पानी + ग्लूकोज + डेक्स्ट्रीमाल्टोज | 2 कप |
| 3 बजे | उबला पानी + ग्लूकोज | 1 गिलास |
| 4 बजे | मौसम्मी का रस + शक्कर के साथ | 1 गिलास |
| | इसी प्रकार 6, 8 तथा 10 बजे भी। | |

**Note —** उपरोक्त आहार व्यवस्था से प्रोटीन 35 ग्रा॰, श्वेतसार 600 ग्रा॰, कैलोरीज 2700, दूध, वार्ले का पानी, ग्लूकोज तथा डेक्स्ट्री माल्टोज के साथ दो कप।

Scanned with CamScanner

**जल ( Water) -** ज्वर मे पसीने के रूप में जल की बहुत हानि होती है। $2\frac{1}{2}$ - 5 लीटर तक जल पानी व अन्य पेय पदार्थों ( दूध, सूप, फलों का रस ) के रूप में देना चाहिए।

## ज्वर के समय आहार की व्यवस्था -

तीव्र ज्वर मे तरल आहार देना उपयुक्त है। ज्वर जब हल्का हो जाये तो ब्रेड, खिचड़ी, दलिया आदि दिया जा सकता है।

पहले शुरुआत में हर तीन घण्टे बाद तरल पदार्थ, उसके बाद ज्वर हल्का होने पर 4-4 घंटे बाद दिया जाना चाहिए।

**उपचार ( Treatment ) -** ज्वर से पीड़ित व्यक्ति का निम्नलिखित उपचार करना चाहिए।

1// यदि व्यक्ति का शरीर अधिक गर्म है, तो ठण्डे पानी का कपड़ा निचोड़कर बदन पर रगड़ना चाहिए।

2// रोगी को तुरंत डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए।

3// रोगी को पूर्ण विश्राम करने देना चाहिए।

4// तीव्र ज्वर को कम करने के लिए calpol tab देनी चाहिए।

Scanned with CamScanner

प्रयोग संख्या- 3

– उद्देश्य –

अतिसार की स्थितिमें आहार

Scanned with CamScanner

# अतिसार की स्थिति में आहार
## - (Diet During Diarrohea) -

मल का अधिक मात्रा में अधिक पतला तथा बार-बार निकलने की अवस्था को अतिसार कहते है। अतिसार एक पाचन सम्बंधी रोग है जिसमें उचित देखभाल न होने पर रोग की तीव्रता से शरीर में जल की कमी हो जाती है और जिसमें उचित या जिसके कारण कभी-कभी व्यक्ति की मृत्यु भी हो जाती है।

## ⟹ अतिसार के प्रकार (Type of Diarrohea) =

[1] एक्यूट अतिसार [Acute Diarrhea]
[2] क्रॉनिक अतिसार [Chronic Diarrhea]
[3] पर्यटन के प्रभाव से उत्पन्न अतिसार [Travellers Diarrhea]
[4] तनाव / भय से उत्पन्न [Nervous Diarrhea].

## [1] एक्यूट अतिसार (Acute Diarrhea) :-

एक्यूट अतिसार एकदम आरम्भ होता है जिसमें पेट दर्द के के साथ पतला मल निष्कासित होता है। पेट में मरोड़ के साथ बुखार, वमन के साथ शरीर क्षीण हो जाता है।

Scanned with CamScanner

⇒ एक्यूटअतिसार होने के कारण निम्नलिखित है-

[1] गन्दे, अधिक मसाले युक्त, बासी भोज्य पदार्थ खाने से।
[2] भोज्य पदार्थों मे पाये जाने वाले रासायनिक टॉक्सिन जैसे- आर्सेनिक, सीसा, पारा आदि।
[3] कीटाणुओं के संक्रमण द्वारा
[4] क्विनीडीन नियोमाइसीन जैसी दवाइयों से।
[5] मनोवैज्ञानिक कारक।

## [2] क्रॉनिक अतिसार (Chronic Diarrhea):—

जब दो सप्ताह से अधिक अवधि तक उपचार के बाद अतिसार रहता है तब इसे क्रानिक अतिसार कहते है।

इसके कारण निम्न है।—

[1] एक्यूट डायरिया के ठीक होने पर अधिक मसालेयुक्त चटपटे तथा काफी समय तक रखे भोज्य पदार्थों को खाने में प्रयोग करने से।
[2] उपापचयन सम्बंधी रोग के रूप मे
[3] यकृत रोग सिरोसिस होने पर।

## [3] पर्यटन के प्रभाव से उत्पन्न अतिसार (Travellers Diarrhea):—

कई लोगों को दूसरे प्रदेश अथवा परदेश में जाने के 3-15 दिन के अन्दर अतिसार हो जाता है जिसका

कोई निश्चित काल का पता नही हो सका। खाने में रूचि न रहना, वमन, दस्त 1-2 दिन तक रहता है।

## 4- भय से उत्पन्न अतिसार (Nervous Diarrhea) :-

परीक्षा, बाहर गाँव जाने का भय, तनाव की स्थिति में अतिसार देखा जाता है। व्यस्क एवं किशोरों में इंटरव्यू अथवा परीक्षा के समय या मानसिक तनाव की स्थिति में देखा जा सकता है।

## ⇒ अतिसार के कारण (Causes of Diarrhea) :-

निम्नलिखित बीमारियाँ और स्थितियाँ अतिसार का कारण बन सकती हैं।

[i] वायरस
[ii] बैक्टीरिया और परजीवी
(iii) दवाए
[iv] लैक्टोज असहिष्णुता
[v] कृत्रिम मिठास

Scanned with CamScanner

## ⇨ अतिसार के रोगी की पोषक तत्वों की आवश्यकता (Need of Nutrients for Diarrhea Patients) :—

1. **कैलोरी — (Calorie) —**
एक्यूट अतिसार — 1500 कैलोरी प्रतिदिन
क्रॉनिक अतिसार — 2500 कैलोरी प्रति०

2. **प्रोटीन — (Protien) —**
सरलतापूर्वक पचने योग्य प्रोटीन ही उचित रहता है। वसा रहित दूध सरलता से पचने पर ही अन्य प्रकार के प्रोटीन पदार्थ दिया जाना चाहिए अन्यथा नहीं।

3. **वसा — (Fat) —**
वसा की बहुत कम मात्रा देनी चाहिए क्योंकि अधिक वसा देने पर अतिसार की अवस्था भी तीव्र हो जाती है।

4. **कार्बोहाइड्रेट —**
शीघ्र पाचक तथा अभिशोषण क्रिया में सहायक होने वाले कार्बोहाइड्रेट पदार्थ उपयुक्त रहते हैं, रेशे वाले पदार्थ नहीं।
अतः फलों के रस व अनाजों का मांड बहुत उपयोगी होता है।

Scanned with CamScanner

# वयस्क व्यक्ति हेतु अतिसार में आहार नमूना

| समय | | भोज्य पदार्थ | | मात्रा (g) | कैलोरीज | प्रोटीन (g) | विटामिन 'C' (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| सुबह | 6.00 बजे | चाय | दूध | 50 | 18 | 1.7 | — |
| | | | + शक्कर | 10 | 40 | — | — |
| | 9.00 बजे | | ब्रेड | 25 | 60 | 1.7 | — |
| | | | मक्खन | 10 | 72 | — | — |
| | | | दूध | 150 | 52 | 5.1 | 1.0 |
| | 11.00 बजे | | फल, सेब | 50 | 28 | 0.1 | 1.0 |
| | | | ग्लूकोज | 50 | 200 | — | — |
| दोपहर | 12.00 बजे | चपाती | आटा | 50 | 175 | 5.9 | — |
| | | | दही | 100 | 35 | — | — |
| | | | आलू | 50 | 50 | 3.5 | 48.0 |
| | | | लौकी | 100 | 20 | 0.8 | — |
| शाम | 4.00 बजे | सूप | टमाटर | 100 | 20 | 0.5 | — |
| | | चाय | दूध | 50 | 18 | 1.7 | — |
| | | | शक्कर | 10 | 40 | — | — |
| | 6.00 बजे | सन्तरे का रस | — | 100 | 48 | 0.8 | 48.0 |
| | | | ग्लूकोज | 50 | 200 | — | — |
| रात | 8-9.00 बजे | चपाती | आटा | 50 | 174 | 5.9 | — |
| | | | कद्दू | 100 | 28 | 1.4 | 2.0 |
| | | | दही | 50 | 18 | 1.7 | — |
| | | | अंगूर | 50 | 35 | 0.3 | 0.5 |
| 10 बजे कॉर्न फ्लावर की माँड़ | | | | 1 कप | — | — | — |
| भोज्य तत्वों की निर्धारित मात्रा | | | | | 1331 | 31.1 | 78.5 |

5. **विटामिन्स** — Vitamin - C और Vitamin - B विशेष रूप से अतिसार की तीव्र अवस्था में अतिरिक्त मात्रा में दिया जाना चाहिए।

6. **खनिज लवण** — अतिसार की अवस्था में रक्त में खनिज लवणों का संतुलन विशेष रूप से बनाए रखना पड़ता है।

7. **तरल पदार्थ** — अतिसार के रोगी के लिए पानी की अधिक मात्रा उपयोग में लाई जाती है। जिससे पानी की कमी नही होगी।

⇒ **उपचार** (Treatment) :— अतिसार में अधिक कैलोरी, अधिक प्रोटीन, अधिक कार्बोज, विटामिन, खनिज तत्त्व सम्पूरित, पर्याप्त द्रवयुक्त तथा अत्यन्त कम अवशेषयुक्त आहार देना चाहिए।

Scanned with CamScanner

प्रयोग संख्या- 4

उद्देश्य-

मधुमेह की स्थिति में आहार

Scanned with CamScanner

# मधुमेह की स्थिति में आहार

## (Diet during Diabetes Mellitus)

"शरीर में इन्सुलिन हार्मोन के उत्पादन में कमी अथवा दोष से उत्पन्न रोग मधुमेह कहलाता है।"

मनुष्य के अग्नाशय से इन्सुलिन हार्मोन का स्त्रावण होता है। यह अन्तःस्त्रावी हार्मोन है जो लैंगर हेन्स की द्वीपिकाओं के कोशिकाओं द्वारा स्त्रावित होती है। इन्सुलिन कार्बोज के उपापचय को नियन्त्रित करता है। जैसे ही रक्त में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ती है, यह हार्मोन अधिक मात्रा मात्रा में उत्पन्न ग्लूकोज को यकृत तक पहुँचाकर इसे ग्लाइकोजन में बदल देता है।

# मधुमेह के प्रकार

## (Types of Diabetes)

1. **छोटी उम्र में पाया जाने वाला मधुमेह (Juvenile Onset type Diabetes)** - यह नवजात शिशु से लेकर 18 वर्ष तक के व्यक्तियों में अधिक मिलता है। इसमें रोगी को

Scanned with CamScanner

बहुत तीव्र भूख व प्यास लगती है। मूत्र अधिक आता है। इसमें इन्सुलिन की आवश्यकता होती है, इसी कारण इसे Insulin dependent भी कहा जाता है।

## 2. प्रौढ़ अवस्था में पाया जाने वाला मधुमेह

(Maturity onset type Diabetes) - यह 40 वर्ष से ऊपर अथवा प्रौढ़ व्यक्तियों में होता है। इससे पीड़ित व्यक्ति अधिकतर मोटे होते हैं। इसमें आहार पर नियन्त्रण रखने से स्थिति में सुधार आता है तथा इसमें इन्सुलिन का प्रयोग नहीं किया जाता है।

## ↳ उपचार (Treatment) -

मोटे व्यक्ति को यदि मधुमेह है तो वजन पर नियन्त्रण करना चाहिए। आहार में परिवर्तन एवं आवश्यक सुधार करके मधुमेह पर अंकुश लगाया जा सकता है।

मधुमेह का उपचार निम्न प्रकार से किया जा सकता है।

1. आहार
2. इन्सुलिन के इंजेक्शन देकर
3. खाने की दवाओं से
4. व्यायाम द्वारा

Scanned with CamScanner

# मधुमेह रोगियों के लिए आहार नमूना

| समय | व्यंजन | भोज्य पदार्थ | मात्रा | कैलोरीज | प्रोटीन (ग्राम) | कार्बोज (ग्रा.) | वसा (ग्रा.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| सुबह 6-7 बजे | चाय | दूध | 150 | 52 | 5.2 | 7.6 | 0.15 |
| | | शक्कर | 10 | 40 | — | 40.0 | — |
| 9 बजे | कॉफी | दूध | 150 | 52 | 5.2 | 7.6 | 0.15 |
| | पराठा | आटा | 50 | 174 | 5.9 | 35.6 | 0.75 |
| | | मक्खन | 10 | 72 | — | — | 8.00 |
| | | सन्तरा | 100 | 49 | 0.9 | 10.6 | 0.3 |
| दोपहर 1200 बजे | चपाती | आटा | 50 | 174 | 5.9 | 35.6 | 0.75 |
| | | तुअरदाल | 25 | 82 | 5.5 | 13.9 | 0.42 |
| | | टमाटर | 100 | 21 | 1.0 | 3.9 | 0.1 |
| | | ककड़ी | 100 | 14 | 0.4 | 2.8 | 0.1 |
| | | दही | 150 | 60 | 3.1 | 3.0 | 4.0 |
| | | फूलगोभी | 10 | 60 | 5.2 | 7.9 | 0.6 |
| | | तेल | 10 | 90 | — | — | 10.0 |
| | | मक्खन | 10 | 72 | — | — | 8.0 |
| शाम 4 बजे | चाय | दूध | 150 | 52 | 5.2 | 7.6 | 0.15 |
| | | सैकेरीन | — | — | — | — | — |
| रात 8-9 बजे | चपाती | आटा | 50 | 174 | 5.9 | 35.6 | 0.75 |
| | | अरहरदाल | 25 | 82 | 5.5 | 13.9 | 0.42 |
| | | दही | 50 | 30 | 1.5 | 1.5 | 2.0 |
| | | गाजर | 100 | 47 | 0.9 | 10.7 | 0.2 |
| | | टमाटर | 100 | 21 | 1.0 | 3.9 | 0.1 |
| | | मक्खन | 10 | 72 | — | — | 8.0 |
| रात 10 बजे | दूध | दूध | 150 | 52 | 5.2 | 7.6 | 0.15 |
| | | शक्कर | 10 | 40 | — | 40.0 | — |
| कुल भोज्य तत्वों की मात्रा | | | | 1583 | 65.4 | 256.7 | 51.33 |
| भोज्य तत्वों की निर्धारित मात्रा | | | | 1670 | 62 | 230 | 55 |

Scanned with CamScanner

# मधुमेह रोगी के लिए एक दिन की आहार योजना

| | |
|---|---|
| सुबह का नाश्ता- | 100 ग्रा. दलिया + दूध के साथ (बिना-चीनी)<br>1 अण्डा / 30 ग्रा॰ मूंग की दाल (भाप में पकाकर)<br>60 ग्रा. ब्रेड + मक्खन<br>चाय या कॉफी + दूध (बिना-चीनी) |
| दोपहर का खाना - | 60 ग्रा. अनाज (चावल / चपाती के रूप में)<br>15 ग्रा. दाल<br>इच्छानुसार हरी पत्ते दार सब्जी / अन्य सब्जी<br>90 ग्रा॰ दही<br>सलाद इच्छानुसार |
| शाम का नाश्ता- | 15 ग्रा. बिस्कुट<br>30 ग्रा. भुनी मूंगफली<br>चाय / कॉफी + दूध (बिना-चीनी) |
| रात का खाना - | 30 ग्रा. आटे की चपाती / पराठां - पूड़ी<br>विभिन्न हरी / अन्य सब्जियाँ (इच्छानुसार)<br>250 ग्रा. दूध<br>पूरे दिन में लिए जाने वाली कुल दूध की मात्रा - 1/2 लीटर<br>कुल घी / तेल की मात्रा - 40 ग्रा. |

Scanned with CamScanner

## चयापचय परिवर्तन, आहार संशोधन और रोगी को शिक्षित करना :-

एक उचित आहार मधुमेह निदान प्रबंधन की आधारशिला है। और इस मूल सिद्धान्त के पालन की उपेक्षा करने पर कोई भी औषधीय ईलाज में कारगार नही होगी।

आहार प्रबंधन मधुमेह मेलेटस के निदान प्रबंधन का एक अनिवार्य हिस्सा है, और आमतौर पर इसके लिए निम्न सिद्धान्तों की सिफारिश की जाती है।

### 1// कार्बोहाइड्रेट नियन्त्रण (Carbohydrate Control):

रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने के लिए कार्बोज सेवन की मात्रा और समय महत्वपूर्ण है। एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ एक व्यक्तिगत भोजन योजना बनाने में मदद कर सकता है।

### 2// फाइबर का सेवन (Fiber Intake) —

उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थ जैसे- फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज और फलियाँ कार्बोज के अवशोषण को धीमा करने और रक्त शर्करा नियन्त्रण में सुधार करने में सहायता करते हैं।

Scanned with CamScanner

**वसा का सेवन** (Fat Intake) — आहार में संतृप्त और ट्रांस वसा को सीमित करने से हृदय रोग के जोखिम को कम करने में सहायता मिलती है।

**प्रोटीन का सेवन** (Protien Intake) — मांस-पेशियों को बनाए रखने और तृप्ति को बढ़ावा देने के लिए पर्याप्त प्रोटीन का सेवन महत्त्वपूर्ण है। गुर्दे की बीमारी वाले लोगों के लिए अत्याधिक प्रोटीन का सेवन हानिकारक है।

**ग्लाइसिमिक सूचकांक** (Glycemic Index) — कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले खाद्य पदार्थों का प्रयोग करना चाहिए जो रक्त शर्करा को नियन्त्रण करने में मदद कर सकता है।

**भोजन का समय** (Meal Timing) — पूरे दिन भोजन और स्नैक्स के बीच अंतराल रखने से रक्त शर्करा नियन्त्रण में मदद मिल सकती है।

कुल मिलाकर, मधुमेह मेलेटस के आहार प्रबंधन का उद्देश्य लक्ष्य सीमा के भीतर रक्त शर्करा के स्तर को प्राप्त करना और बनाए रखना और समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देना है।

Scanned with CamScanner

प्रयोग संख्या- 5

उद्देश्य -

उच्चरक्तचाप की स्थिति में आहार

Scanned with CamScanner

# उच्चरक्तचाप की स्थीति में आहार :—

उच्च रक्तचाप सामान्य तथा समृद्ध लोगों का रोग है। अधिकांशत् धनाढ्य वर्ग के लोगों में यह रोग अधिक देखा गया है। उच्च रक्तचाप 40-60 वर्ष के लोगों को अधिक होता है। गर्भावस्था तथा वृक्क रोगों में भी रक्तचाप बढ़ जाता है।

"उच्चरक्तचाप एक ऐसी स्थिति है जब, रक्त वाहिकाओं के माध्यम से रक्त सामान्य से अधिक हो जाता है या अधिक बल के साथ बढ़ता है। इसे हाई ब्लड प्रेशर भी कहा जाता है। दिन के अलग-समय में रक्तचाप अलग-2 हो सकता है।

**उच्च रक्तचाप > 120/80 ml. पारा**

## उच्चरक्तचाप के प्रकार [ Type of Hypertension

| उच्च रक्त चाप के प्रकार | परिनिक्षेपण-चाप (Diastolic Blood) |
|---|---|
| मृदु रक्त-चाप | 90–105 mm Hg |
| मध्यम रक्त-चाप | 105–120 mm Hg |
| तीव्र रक्त-चाप | 120 mmHg-से भी ज्यादा |

Scanned with CamScanner

## उच्च रक्तचाप का लक्षण

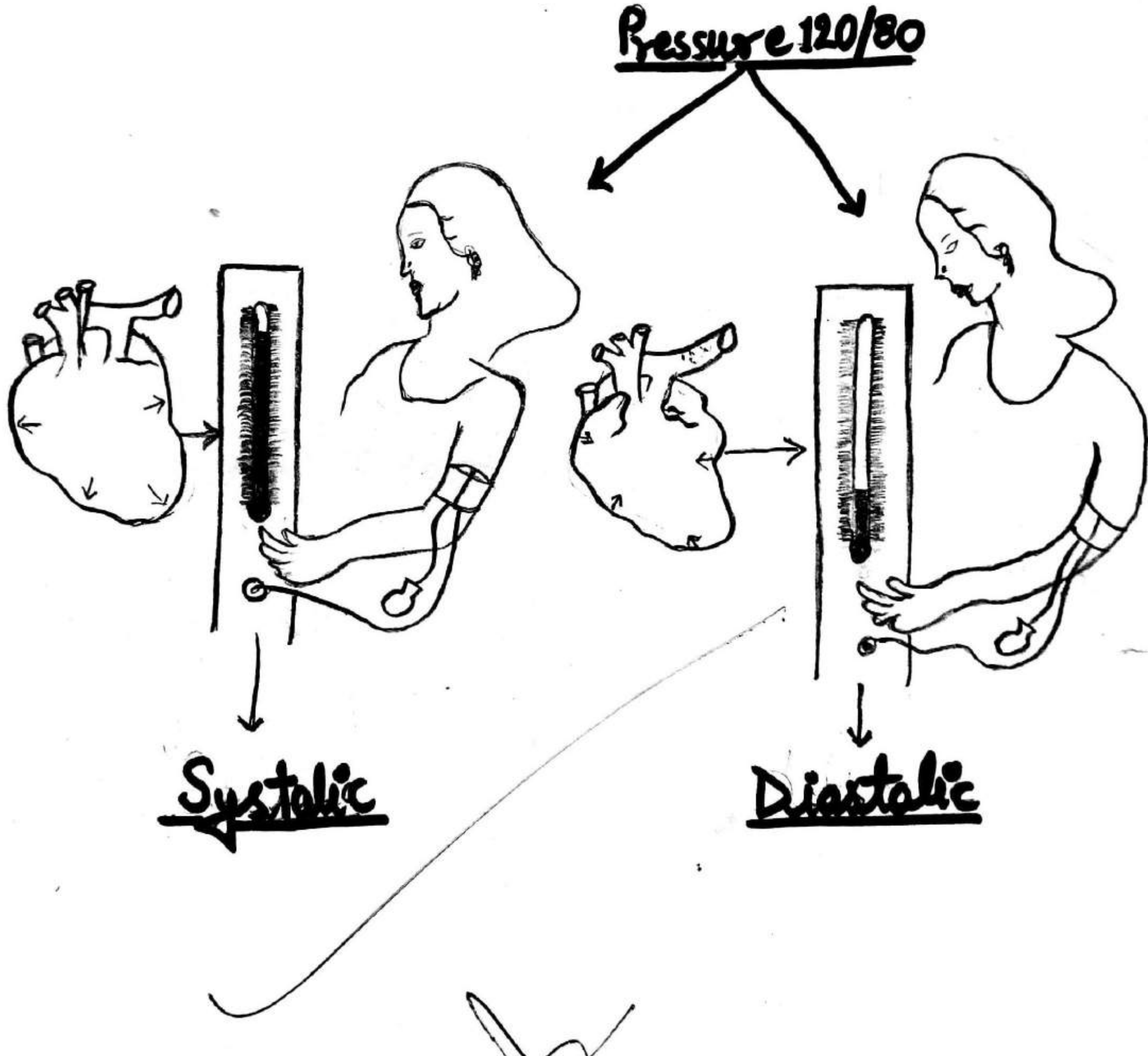
(Symptoms of High Blood Pressure)

- छाती में दर्द
- सिर दर्द
- गुर्दे में दोष होना
- हृदय के स्नायुओं में प्रसरण (Dilation)
- आँखों के आगे धुँधलापन छा जाना।
- हृदय की धड़कन अनियमित होते-होते रुक जाना।
- हृदय की धड़कन बहुत अधिक बढ़ जाना।

## उच्च रक्तचाप में पोषक तत्वों की आवश्यकता (Nutritional Requirements in Hypertension) :—

[1] **कैलोरी** (Calorie) :— रोगी व्यक्ति की आयु, लिंग, वजन तथा शारीरिक क्रियाशीलता के अनुसार कैलोरी की पर्याप्त मात्रा दी जानी चाहिए। लेकिन मोटापा से ऊपर उच्च रक्तचाप के रोगी को दैनिक आवश्यकता से 5-10% तक कैलोरी कम दी जानी चाहिए।

Scanned with CamScanner




Scanned with CamScanner

# उच्च रक्तचाप में कैम्पनर आहार

| पोषकतत्व | मात्रा |
|---|---|
| कैलारी | 2000 |
| प्रोटीन | 20 ग्राम |
| वसा | 5 ग्रा. |
| सोडियम | 150 मि. ग्रा. |
| क्लोराइड | 200 मि. ग्रा. |
| चावल | 250-300 ग्रा. (पके हुए) |

Scanned with CamScanner

[2] **प्रोटीन** (Protein) — व्यक्ति के लिंग, आयु, वजन एवं क्रियाशीलता के अनुसार पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन दिया जाना चाहिए।

[3] **वसा** (Fat) — घी, मक्खन, अंडा, मांस, मछली आदि का उपयोग कम से कम अथवा नहीं ही किया जाना चाहिए। आवश्यक वसीय अम्लों का अधिक उपयोग करना चाहिए- जैसे- सरसों का तेल, मूंगफली का तेल, सूरजमुखी का तेल आदि।

[4] **कार्बोज** (Carbohydrate) — सुगमता एवं सरलता से पचने वाले कार्बोज युक्त आहार का सेवन करना चाहिए।

[5] **विटामिन** (Vitamins) — रोगी को सभी विटामिनों की आवश्यकता होती है। इसकी पूर्ति करने के लिए एक मल्टी- विटामिन (Multi Vitamin Tablet) की गोली दी जाती है।

[6] **सोडियम** (Sodium) — रोगी को कम सोडियम युक्त आहार दिया जाना चाहिए। एक सामान्य

Scanned with CamScanner

स्वस्थ व्यक्ति अपने दैनिक भोजन में 5000–6000mg नमक प्रयोग करते है।
लेकिन उच्च रक्तचाप की स्थिति में सोडियम 200–400 mg तक ही दिया जाना चाहिए।

[7] **पोटैशियम** (Potassium) — पोटैशियम की पूर्ति हेतु फलों के रस तथा पोटैशियम साइट्रेट के लवण को 2-4 ग्राम तक दिन में दो-तीन बार तक लिया जा सकता है।

## रोगी की देखभाल व आहार नियोजन :-

1// रोगी को पूर्ण विश्राम देना चाहिए। उचित नींद व पूर्ण आराम से रोग में सुधार लाया जा सकता है।

2// यदि रोगी मोटा हो तो उसके मोटापे को नियन्त्रित करना चाहिए।

3// आहार में साधारण नमक की मात्रा कम कर देनी चाहिए।

4// रोग की तीव्र स्थिति में समुद्री मछली, माँस, दालें इत्यादि अधिक सोडियम युक्त पदार्थ नहीं देने चाहिए। 200–250 मिग्रा. सोडियम देना उपयुक्त है।

5// अधिक सोडियमयुक्त आहार को पानी में उबालकर दिया जाना चाहिए।

6// सोडियम क्लोराइड की अपेक्षा पोटेशियम क्लोराइड देना अधिक उपयुक्त है।

Scanned with CamScanner

# उच्च रक्तचाप वाले रोगी के लिए एक दिन की आहार तालिका

| समय व आहार | शाकाहारी | माँसाहारी |
|---|---|---|
| सुबह का नाश्ता | दूध - 1 कप<br>दलिया दूध - 1 कप + चीनी<br>ब्रेड + जैम - 2 + स्लाइस फल 1 | दूध - 1 कप<br>दलिया दूध - 1 कप + चीनी<br>ब्रेड + जैम - 2 + 1 स्लाइस फल |
| नाश्ते के बाद | मौसमी का रस - 1 गिलास | मौसमी का रस - 1 गिलास |
| दोपहर का खाना | दाल - 1/2 कटोरी<br>दही - 2 कटोरी<br>आलू + काशीफल की सब्जी - 1 कटोरी<br>सलाद - 1 प्लेट<br>चपाती - 3 | करी - 1/2 कटोरी<br>दही - 2 कटोरी<br>आलू + काशीफल की सब्जी - 1 कटोरी<br>सलाद - 1 प्लेट<br>चपाती - 3 |
| शाम की चाय | फलों का रस - 1 गिलास<br>मीठे बिस्कुट - 2 | फलों का रस - 1 गिलास<br>मीठे बिस्कुट - 2 |
| रात का खाना | चावल - 1 प्लेट<br>पालक पनीर की सब्जी - 1 कटोरी<br>लौकी की सब्जी - 1 कटोरी<br>फ्रूट सलाद - 1 प्लेट<br>श्रीखण्ड - 1 कटोरी | चावल - 1 प्लेट<br>पालक पनीर - 1 कटोरी<br>लौकी की सब्जी - 1 कटोरी<br>फ्रूट सलाद - 1 प्लेट<br>श्रीखण्ड - 1 कटोरी |

Scanned with CamScanner

प्रयोग संख्या- 6

— उद्देश्य

स्थेरोस्क्लेरोसिस में

आहार

Scanned with CamScanner

# एथेरोस्क्लेरोसिस में आहार

(Diet in Atherosclerosis)

"एथेरोस्क्लेरोसिस" हृदय रोग आहार में वसा की अधिकता से होता है। एथेरोस्क्लेरोसिस रोग में रक्त नालिकाओं की आन्तरिक दीवारों में वसा, कोलेस्ट्रॉल तथा ट्राइग्लिसराइड का जमाव हो जाता है।

"एथेरोस्क्लेरोसिस" शब्द ग्रीक भाषा से लिया गया है, जिसमें 'एथेर' शब्द का अर्थ है – दलिया जैसा (Porridge) तथा 'स्क्लेरोस' का अर्थ - 'कठोर' से है।

| |
|---|
| एथेरोस्क्लेरोसिस = एथेर + स्क्लेरोस (दलियाजैसा + कठोर) |

## आहार द्वारा उपचार (Treatment by Diet)

एथेरोस्क्लेरोसिस रोग से पीड़ित व्यक्ति के लिए निम्न पोषक तत्वों को शामिल करना चाहिए।

**कैलोरी (Calories)** — कैलोरी की मात्रा कार्यशीलता, आयु, लिंग के अनुसार ही होनी चाहिए। आहार में कम ऊर्जा उत्पन्न करने

Scanned with CamScanner

वाले भोज्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए। प्रतिदिन 1000 – 1200 कैलोरी दी जा सकती है।

**वसा** ( Fat ) – शरीर की कुल आवश्यक ऊर्जा का 20-25 % कैलोरी वसा से प्राप्त करनी चाहिए। आहार में वानस्पतिक तेलों से वसा की प्राप्ति की जानी चाहिए क्योंकि इनमें आवश्यक वसीय अम्लों की अधिकता होती है जो रक्त सीरम में कोलेस्ट्रॉल स्तर को घटा देता है। सरसों का तेल, सूरजमुखी का तेल, सोयाबीन का तेल आदि का सेवन करना।

**कोलेस्ट्रॉल** (Cholesterol) – आहार में कोलेस्ट्रॉल युक्त भोज्य पदार्थों का सेवन कम से कम करना चाहिए। जैसे- दूध, अण्डा, माँस, मांस, मछली और मक्खन। कोलेस्ट्रॉल 300 mg/day से अधिक नही होना चाहिए।

**विटामिन** ( Vitamins) – सभी विटामिनों की पर्याप्त मात्रा आहार में होनी चाहिए। Vitamins C तथा निकोटिक अम्ल रक्त सीरम में कोलेस्ट्रॉल स्तर को कम करता है।

Scanned with CamScanner

# एथेरोस्क्लेरोसिस रोगी के आहार एवं भोजन पैटर्न में परिवर्तन

| समय | भोज्य पदार्थ | मात्रा |
| --- | --- | --- |
| प्रात: 6 बजे | चाय | 1 कप |
| नाश्ता 8:30 बजे | ब्रेड | 2 स्लाइस |
| | जैम | 2 चम्मच |
| | वसा रहित दूध + शक्कर | 1 गिलास |
| | अमरूद / अनार | 1 |
| 11:00 बजे | अनन्नास का रस | 1 गिलास |
| दोपहर का भोजन 1:30 बजे | रोटी | 2-3 |
| | चावल | आधा प्लेट |
| | दाल (तुअर की) | 1 कटोरी |
| | बथुआ, आलू + मटर की सब्जी | 1 कटोरी |
| | दही | 1 कटोरी |
| | प्याज, टमाटर, गाजर की सलाद | 1 प्लेट |
| 4.00 बजे | संतरे का रस | 1 गिलास |
| 5.00 बजे | चाय | 1 कप |
| | बिस्कुट | 2-3 |
| रात्रि का भोजन | रोटी | 2-3 |
| | चावल | आधा प्लेट |
| | पालक + पनीर की सब्जी | 1 कटोरी |
| | सलाद | 1 कटोरी |
| | दाल | 1 कटोरी |
| | पापड़ | 1 |
| रात्रि सोते समय | दूध | 1 गिलास |

Scanned with CamScanner

**खनिज लवण** (Minerals) - सभी खनिज लवणों की पर्याप्त रोगी को आहार के माध्यम से दी जानी चाहिए। सोडियम को आहार में बंद करना चाहिए।

**प्रोटीन** (Protein) - एक ग्राम प्रोटीन प्रति किग्रा. शारीरिक वजन के अनुसार लेना चाहिए यदि 55 किग्रा. उसका वजन है तो प्रोटीन 55 ग्रा॰ प्रतिदिन लेना चाहिए।

**कार्बोहाइड्रेड** (Carbohydrate) - आहार में चीनी की मात्रा कम कर देनी चाहिए। क्योंकि अधिक कोलेस्ट्रॉल लेवल की मात्रा बढ़ जाती है। कार्बोज को स्टार्च के रूप में दिया जाना चाहिए।

**शामिल खाद्य पदार्थ -**

ब्राउन राइस, दलिया, गेहूं, जौ, मटर, सोयाबीन, दूध, दही, बथुआ, पपीता, जई की भूसी, पुदीने वाली चाय, खीरा आदि

**वर्जित खाद्य पदार्थ -**

मक्खन, डालडा, तले हुए खाद्य पदार्थ, प्रसंस्कृत मांस, गैर-डेयरी क्रीमर इत्यादि।

Scanned with CamScanner

# प्रयोग संख्या - 7

उद्देश्य-

**मोटापा या अधिक शारीरिक भार की स्थिति में आहार**

Scanned with CamScanner

# मोटापा या अधिक शारीरिक भार की स्थिति में आहार (Diet in Over weight Condition & Obesity)

मोटापा या अधिकभारिता दोनों ही वजन से सम्बंधित समस्याएँ हैं। किन्तु इनकी विभिन्नता शरीर में जमा होने वाली वसा की मात्रा द्वारा निर्धारित की जाती है।

वास्तव मे अपनी शरीर की लम्बाई व आयु के अनुसार ही शरीर का भार होना चाहिए। यदि अपनी शरीर की लम्बाई व आयु से अधिक (लगभग 10%) भार हो जाता है तो उस स्थिति को अधिक शारीरिक भारिता (Over weight) कहते है। और जब 20% सामान्य से अधिक शरीर भार हो तब उस स्थिति को मोटापा (Obesity) कहते है।

## मोटापे के कारण (Causes of Obesity)

मोटापे के प्रमुख कारण निम्न है -

1// अतिरिक्त कैलोरी का जमाव
2// कार्यशीलता का अत्यधिक अभाव
3// पर्याप्त नींद नहीं लेना
4// आर्थिक स्थिति
5// आयु और लिंग
6// भोजन सम्बंधी आदतें

Scanned with CamScanner

## ↳ आधिक शारीरिक भार की माप

(Measurement of Overweight)

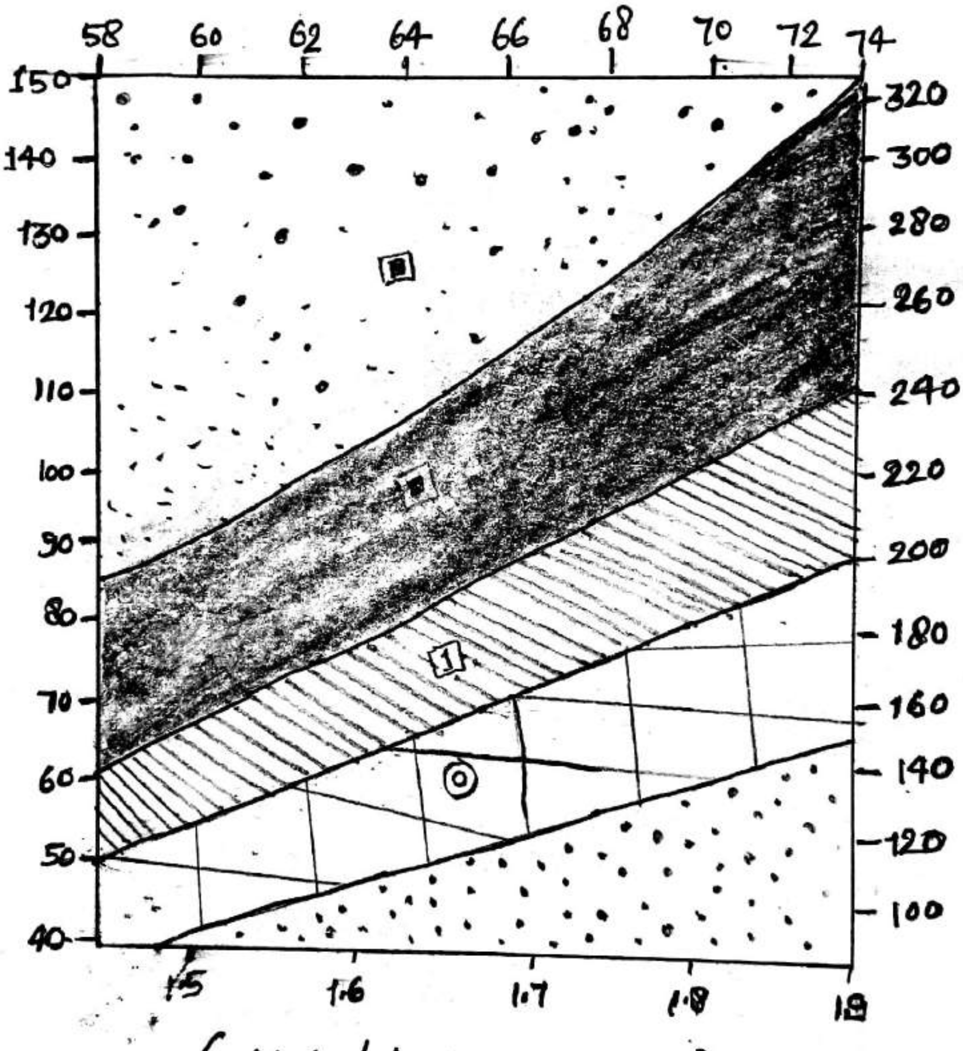
सामान्यत: व्यक्ति को देखकर उसके बढ़े हुए शारीरिक भार का अनुमान लगाया जा सकता है। साथ ही बढ़े वजन की जाँच करने के लिए तीन विधियों का भी प्रयोग किया जाता है। –

**1- तालिका एवं ग्राफ चार्ट द्वारा –** तालिका एवं ग्राफ चार्ट द्वारा व्यक्ति को अपनी लम्बाई के अनुसार भार की तुलना करके अपना वजन देखना चाहिए। यदि व्यक्ति का वजन तालिका या ग्राफ मे दर्शाये गये वजन से आधिक है तो उसे वजन कम करना चाहिए।

**2- यन्त्र द्वारा –** त्वचा की पर्तों को कैलिपर (Calipers) नामक यन्त्र द्वारा नापकर यह पता लगा सकते हैं कि व्यक्ति का शारीरिक भार कितना आधिक है।

Scanned with CamScanner

## - तालिका एवं ग्राफ, चार्ट द्वारा माप-




(Height (Metres))

[Relation of weight to height giving the desirable range]

3. **शरीर द्रव्यमान सूचकांक** — यह मोटापे का पता लगाने के लिए सबसे अधिक प्रयोग किये जाने वाले मानदण्ड है।

$$\text{Body mass index (BMI)} = \frac{\text{वजन (K.g)}}{\text{ऊँचाई (वर्ग.मीटर)}}$$

## ↳ मोटापे में पोषक तत्वों की आवश्यकता एवं आहार नियोजन (Need of Nutrients & Food Management in Obesity) —

वजन कम करने हेतु कम कैलोरीयुक्त आहार का सेवन करना चाहिए, जो निम्न प्रकार से है—

**कैलोरी (Calories)** —

⇒ कम क्रियाशील व्यक्ति के लिए आदर्श वजन के लिए लगभग – 20 कैलोरी / किलोग्रा० / प्रतिदिन।

⇒ अधिक क्रियाशील व्यक्ति के आदर्श वजन के लिए लगभग – 25 कैलोरी / किलो ग्रा० / प्रतिदिन

**प्रोटीन (Protein)** — प्रोटीनकीमात्रा (ग्रा०/ किलोग्राम) में माप कर लेना चाहिए।

50 ग्रा० प्रोटीन –

Scanned with CamScanner

**कार्बोज** (Carbohydrate)- मोटे लोगों के लिए कार्बोज का अधिक सेवन उचित नही होता है। तृप्ति प्राप्त करने के लिए, मल विसर्जन सामान्य रहने हेतु कार्बोज पदार्थ हरी सब्जी, फल इत्यादि उपयोग मे लाने चाहिए।

| 1000 कैलोरी के लिए 100 ग्रा॰ कार्बोज |
|---|

**वसा** ( Fats )-

100 ग्रा॰ कार्बोज, 50 ग्रा॰ प्रोटीनयुक्त आहार में 40-50 ग्रा॰ वसा से अधिक प्रयोग नही हो सकता।

**विटामिन** ( Vitamins )- विशेषकर Vitamin C का प्रयोग करना चाहिए क्योंकि Vit C वसा को काटता है। साइट्रस समूह के फल व सब्जियों का प्रयोग करना चाहिए। साथ ही Vitamin 'A' और 'B' की पूर्ति के लिए हरी सब्जियों, सलाद व फलों का प्रयोग करना उचित है।

**खनिज लवण** (Minerals)- कैल्शियम, लोहा, तथा आयोडीन रोगी को अधिक मात्रा में देना चाहिए। कैल्शियम के लिए- मक्खन रहित दूध, लोहा के लिए- हरी सब्जी + अण्डा, आयोडीन के लिए आयोडाइज्ड नमक का प्रयोग।

Scanned with CamScanner

# मोटे व्यक्ति के लिए आहार तालिका

| समय | भोज्य पदार्थ |
|---|---|
| प्रातःकाल 5 बजे | नींबू पानी एक गिलास |
| नाश्ता 6 बजे | चाय - 1 कप (बिना चीनी)<br>अण्डा - 1 (उबला), डबल रोटी - 1<br>दूध - 1 कप |
| दोपहर का भोजन | एक छोटा गिलास फलों का रस (वसारहित)<br>+ दाल - 1 कटोरी + दही (वसा रहित) - 1 कटोरी<br>+ हरी पत्तेदार वाली सब्जी - 1 कटोरी. +<br>रोटी - 2 + सलाद - 1 प्लेट। |
| शाम की चाय | चाय - 1 कप (बिना शक्कर)<br>+ 1 मौसमी फल |
| रात्रि का भोजन | सूप (सब्जी) - 1 कप + हरी सब्जी - 1 क॰<br>+ रोटी - 2 + दही 1 कटोरी (वसा रहित)<br>+ सलाद - 1 प्लेट |
| सोते समय | दूध (वसा रहित) - 1 गिलास |
| | |

Scanned with CamScanner

**द्रव पदार्थ** - आवश्यकतानुसार जल का सेवन करना चाहिए। लेकिन मीठे पेय पदार्थ जैसे- शर्बत, कोल्डड्रिंक आदि का प्रयोग नही करना चाहिए। मद्यपान नही करना चाहिए।

**रेशेयुक्त पदार्थ** - रेशेयुक्त पदार्थों का प्रयोग प्रचुर मात्रा में करने से पाचनतंत्र पर प्रभाव पड़ता है।

**चिकित्सीय भूख** (Theraputic Starvation) - सामान्य उपचार से लाभ न होने पर मोटापे के रोगी को अस्पताल में कई सप्ताह तक केवल विटामिन, पानी एवं खनिज लवण युक्त कैलोरी रहित पेय पदार्थों पर भूखा रखा जाता है।

## मोटापे को रोकने के उपाय अथवा उपचार-

मोटापे को नियन्त्रित करने के लिए प्रमुख बातों को ध्यान रखना चाहिए।

1/ कम कैलोरीयुक्त आहार प्रयोग

2/ कार्य शीलता के आधार पर आहार का सेवन

3/ व्यक्ति को शरीर की लम्बाई, आयु व लिंग के अनुसार वजन बनाये रखने का प्रयास करना चाहिए।

Scanned with CamScanner

4// मोटे व्यक्तियों को चीनी, रोटी, केक, पेस्ट्री तथा तले भोज्य पदार्थ कम से कम सेवन करना चाहिए।

5// मोटे व्यक्ति को व्यायाम अपनी कार्यक्षमता के अनुसार करना चाहिए।

Scanned with CamScanner