



चाहिए पतली कमर?, तो तुरंत छोड़ दें ये 9 चीजें



आजकल की भागदौड़ भरी लाइफ में मोटापा एक ऐसी बीमारी का रूप ले चुका है जिससे देश का हर दूसरा व्यक्ति पीड़ित है। ये बीमारी अगर किसी को अपना निशाना बना ले तो इससे पीछा छोड़ा पाना लगभग ना मुम्कीन सा लगता है। ऐसे में आप अपने आपको फीट बनाने के लिए जीम जौइन करते हैं ताकि आप फिट बॉडी पा सके लेकिन समय की कमी और पैसों की दिक्कत के सामने आप अपनी सेहत के साथ खिलवाड़ कर लेते हैं। लेकिन आज हम आपको बताने जा रहे हैं ऐसा आसान तरीका जिससे की आप बिना पैसे और समय खर्च किए फिट बॉडी पा सकते हैं। तो चलिए बताते हैं क्या है वो चीजें जिनसे आपको दूरी बनानी हैं।

स्वीट्स- कैंडी और अन्य तरह की मिठाइयां में कैलोरी ही है। छोटी-छोटी टॉफी और कैंडीज कैलोरी इनटेक में बिल्कुल कम नहीं होती हैं इसलिए इनसे दूरी बनाए रखें। इसके साथ ही सोडा ड्रिंक और कोक भी सेहत का दुश्मन है। इसलिए इसे भी अपनी डाइट से दूर रखें।

फास्ट फूड- फास्ट फूड मोटापे की सबसे कड़ी वजह है एक बार का फास्ट फूड कम से कम 2000 कैलोरी जोड़ता है। इसके साथ ही फास्ट फूड में बैड फैट्स ज्यादा और पोषक तत्व काफी कम होते हैं इसलिए इसका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

क्रैनबेरिज खाने के ये 9 फायदे जानकर छोड़ देंगे दूसरे फल

एल्कोहॉल- कई रिसर्च में सामने आया है कि दिन में एक बार एल्कोहॉल का इस्तेमाल आपको दिल की बीमारी से सुरक्षित रखता है। जबकि एल्कोहॉल से दो समस्याएं को पैदा करने का भी काम करता है। एक तो इसमें हाई कैलोरी होती है और कम पोषक तत्व। इसलिए इससे भी खुद से दूर रखें।

दुग्ध उत्पाद- दुग्ध से बनी चीजों को कैल्शियम का अच्छा स्रोत माना जाता है लेकिन ये कार्बोहाइड्रेट और बैड फैट्स के मामले में भी काफी आगे रहता है। अगर आप अपना बेली घटाना चाहते हैं तो दुग्ध उत्पादों की बजाय कैल्शियम की जरूरी मात्रा हरी सब्जियों से लें।

रिफाइन्ड ग्रेन्स- रिफाइन्ड ग्रेन्स शुद्ध कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं और शरीर में शुगर के लेवल को बढ़ाते हैं। इसलिए इसकी बजाए समूचा अनाज खाएं।

फलों का जूस- फलों के जूस में भले ही कितने पोषक तत्व मौजूद हो लेकिन इसमें शुगर भी काफी मात्रा पाई जाती है। हालांकि, सुबह एक गिलास जूस पीना नुकसानदेय तो नहीं होता, लेकिन आप इसे नियमित पेय पदार्थ की तरह इस्तेमाल ना करें।

कम नींद से हो सकती है ये बीमारियां

आलू- एक पके हुए आलू तो एक चम्मच चीनी के बराबर माना जा सकता है। जब इसकी हाई शुगर खप जाती हैं तो आपको और तेजी से भूख लगती है और आप ज्यादा खाने लेते हैं। इसलिए इससे भी दूर रहें।

स्नैक फूड्स- मिठाईयों की तरह ही चिप्स या ऐसे ही दूसरे स्नैक्स भी कैलोरी बढ़ाते हैं। इसकी बजाय खाने के बीच में हेल्दी स्नैक्स खाएं।

बादाम- बादाम मोनोसैटुरेटेड फैट और प्रोटीन से भरपूर होते हैं जिससे वजन भी तेजी से घटता है अगर आप भी पतली कमर चाहती है तो बादाम का सेवन करें लेकिन ध्यान रखे इनका सेवन सीमित मात्रा में ही करें।

पत्तेदार सब्जियां- बढ़ा हुआ पेट कम करने में पत्तेदार सब्जियां भी मददगार होती है क्योंकि इसमें प्रचुर मात्रा में फाइबर होता है जो आपको बार-बार भूख लगने की परेशानी नहीं होने देता।

ओटमील- अगर आप जल्द से जल्द अपना बेली फैट घटाना चाहते हैं तो समूचा अनाज बेली फैट घटाने में मददगार साबित हुआ है।

बेरीज- बेली फैट को कंट्रोल रखने में बेरी काफी कारगर है। स्ट्राबेरी, ब्लूबेरीज, ब्लैकबेरीज में उच्च मात्रा में फाइबर मौजूद होता है जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है।