

આ

જકાલની દોડધામભરી જિંદગીમાં મોટા ભાગનાં લોકો વારંવાર કંઈક ને કંઈક ખાતાં રહે છે. પછી ભૂખ હોય કે માત્ર આદતવશ. ઓફિસમીટિંગ, ઘરનું કામ, સતત મોબાઈલ કે લેપટોપ પર કામ કરતા રહેવું જેવાં અનેક કારણોસર આપણે વિચાર્યા વિના સ્નેકિંગ કરીએ છીએ. એનાથી વજન વધવાની શક્યતા રહે છે પરંતુ જો એ યોગ્ય રીતે કરવામાં આવે તો એ વજન વધારવાને બદલે વજન ઘટાડવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. જો આપણે સ્માર્ટ રીતે લાઈટ અને પૌષ્ટિક સ્નેક ખાઈએ તો વજન ઘટાડવા, એનર્જી જાળવી રાખવા અને બ્લડશુગર કન્ટ્રોલમાં રાખવામાં મદદ કરી શકે છે. આવો જાણીએ સ્માર્ટ સ્નેકિંગ શું છે અને તમે શું ખાઈ શકો છો?

સ્માર્ટ સ્નેકિંગ શું છે?

સ્માર્ટ સ્નેકિંગનો અર્થ છે દિવસના વચ્ચે વચ્ચે લાઈટ અને પૌષ્ટિક ખોરાકની પસંદગી કરવી જે શરીરને પોષણ આપે, ભૂખને કન્ટ્રોલમાં રાખે અને વધારે ખાવાથી બચાવે. એમાં માત્ર શું ખાઈ રહ્યાં છો એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરી છે.

શા માટે જરૂરી છે?

જો આપણે લાંબો સમય ભૂખા રહીએ તો આપણું શરીર સ્ટાર્વેશન મોડ પર જતું રહે છે એટલે બીજી વાર જ્યારે આપણે ખાઈએ છીએ તો શરીર વધારે કેલરી ફેટના રૂપે સ્ટોર કરે છે. એના બદલે જો આપણે સમય સમયે પૌષ્ટિક સ્નેક લઈએ તો વજન તો ઘટી જ શકે છે પરંતુ અન્ય ફાયદા પણ થાય છે.

ફાયદા

વજન કન્ટ્રોલમાં મદદ

થોડા થોડા સમયે હેલ્થી સ્નેકસ લેવાથી ભૂખ કન્ટ્રોલમાં રહે છે અને ઓવર ઈટિંગથી બચી શકાય છે.

એનર્જી લેવલ જળવાઈ રહે છે

દિવસભર લાઈટ અને પોષણયુક્ત સ્નેકસ લેવાથી શરીરમાં ઊર્જા જળવાઈ રહે છે અને થાક ઓછો લાગે છે.

બ્લડશુગર સ્ટેબલ રહે છે

સ્માર્ટ સ્નેકિંગથી બ્લડશુગર અચાનક વધતું નથી અને શરીરને સંતુલિત ઊર્જા મળતી રહે છે.

જંકફૂડનું ઓછું કેવિંગ

જો પૌષ્ટિક વિકલ્પ હાથવગા હોય તો ફાસ્ટફૂડ અને ગળી વસ્તુઓની ઈચ્છા ઓછી થાય છે.



સ્માર્ટ સ્નેકિંગથી ઘટાડો વજન

મેટાબોલિઝમ બૂસ્ટ કરે છે

વારંવાર લાઈટ ખાવાથી મેટાબોલિઝમ એક્ટિવ રહે છે. જેનાથી ફેટ સહેલાઈથી બળે છે.

પાયન અને ઈમ્યુનિટી

ફાઈબર, પ્રોટીન અને પ્રોબાયોટિકસવાળા સ્નેક પેટને સ્વસ્થ રાખે છે અને ઈમ્યુન સિસ્ટમને મજબૂત બનાવે છે.

પૌષ્ટિક સ્નેકસના વિકલ્પો

- * શેકેલા ચણા અને મખાણા લો કેલરી અને હાઈ ફાઈબર છે. સંચળ અને મરી પાઉડર નાખી એને સ્વાદિષ્ટ અને હેલ્થી બનાવી શકાય છે.
- * સ્પ્રાઉટ સલાડ પ્રોટીન અને ફાઈબરથી ભરપૂર હોય છે જે મેટાબોલિઝમ બૂસ્ટ કરે છે અને પેટ લાંબો સમય ભરાયેલું રહે છે. એમાં કાકડી, ટામેટાં, લીંબું અને ચાટમસાલો નાખી હેલ્થી ચાટ બનાવી શકાય.
- * સ્માર્ટ સ્નેકિંગમાં ફૂટસનો સમાવેશ પણ કરી શકાય. સફરજન, પપૈયું, જમરૂખ, બેરી જેવાં ફળો

ફાઈબરથી ભરપૂર હોય છે અને મીઠું ખાવાના કેવિંગને ઘટાડે છે. એ ફૂટ તરીકે ખાવ. જયુસ જેવા વિકલ્પોથી બચો. એક વારમાં એક જ ફળ ખાવ અને સાંજના છ વાગ્યા બાદ વધારે મીઠાં ફળ ન ખાવ.

- * બદામ, અખરોટ, કોળાં અને સૂરજમૂખીનાં બી જેવાં નટ્સ હેલ્થી ફેટ્સનાં સારાં સ્ત્રોત છે. એ ભૂખને કન્ટ્રોલ કરે છે અને એનર્જી જાળવી રાખે છે. અલબત્ત એ સીમિત માત્રામાં જ લેવા જોઈએ.

સ્નેકિંગમાં ટાઈમિંગની મુખ્ય ભૂમિકા

માત્ર શું ખાવું એ જ નહિ પરંતુ ક્યારે ખાવું એ પણ મહત્વનું છે. બ્રેકફાસ્ટ અને લંચ વચ્ચે હેલ્થી સ્નેક લેવા જોઈએ. સાંજે ચા સાથે પૌષ્ટિક વિકલ્પ પસંદ કરો અને મોડી રાત્રે સ્નેકિંગથી બચો. યોગ્ય ટાઈમિંગથી શરીરનું એનર્જી લેવલ બેલેન્સ રહે છે અને ફેટ ઓછી જમા થાય છે.

સ્નેકિંગનું પ્લેટ પ્લાનિંગ

પ્લેટ પ્લાનિંગનો અર્થ છે સ્નેકને માત્ર લાઈટ ન સમજી એને મીની મીલ તરીકે તૈયાર કરવું. એક યોગ્ય સ્નેકમાં પ્રોટીન, ફાઈબર અને હેલ્થી ફેટ્સ સામેલ હોવાં જોઈએ જેથી પેટ લાંબો સમય ભરાયેલું રહે અને બ્લડશુગર અચાનક વધે નહિ. દા.ત. દહીં સાથે નટ્સ અથવા સ્પ્રાઉટ્સ સાથે તાજાં શાકભાજી ખાઈ શકાય. એનાથી શરીરને સતત ઊર્જા મળે છે અને ભૂખ પણ કન્ટ્રોલમાં રહે છે.

વજન ઘટાડવા માટે સ્માર્ટ સ્નેકિંગ ટિપ્સ

પોર્શન કન્ટ્રોલ

ભલે સ્નેક હેલ્થી હોય, વધારે ખાવાથી ફાયદો થતો નથી. હંમેશાં પોર્શન કન્ટ્રોલમાં રાખો. દા.ત. એક મુઠ્ઠી નટ્સ, એક વાડકી દહીં કે એક ફળ. એનાથી કેલરી ઈનટેક કન્ટ્રોલમાં રહે છે.

પોષક તત્ત્વો

સ્માર્ટ સ્નેકિંગમાં માત્ર પેટ ભરવું જ નહિ પરંતુ પોષણ લેવું પણ જરૂરી છે. પ્રોટીન, ફાઈબર અને

હેલ્થી ફેટ્સવાળા સ્નેકસ પસંદ કરો.

માઈન્ડફુલ રીતે ખાવ

સ્નેકિંગ કરતી વખતે મોબાઈલ, TV કે લેપટોપનો ઉપયોગ ન કરો. પ્લેટમાં લઈ ધીરે ધીરે ખાવ અને દરેક બાઈટને મહેસૂસ કરો. એનાથી ઓછી માત્રામાં પણ સંતોષ મળે છે અને ઓવરઈટિંગથી બચી શકાય છે.

પાણી પીવાનું ભૂલશો નહિ

ઘણી વાર ભૂખ નહિ પરંતુ તરસ લાગવાથી આપણે સ્નેક ખાઈ લઈએ છીએ. સ્નેક લેતા પહેલાં એક ગ્લાસ પાણી પીઓ. એનાથી આયરક્યૂર ખાવાની આદત ઓછી થાય છે અને પાયન પણ સારું થાય છે.

પહેલાથી સ્નેક તૈયાર રાખો

જો પહેલાંથી જ હેલ્થી સ્નેકસ તૈયાર હોય તો જંકફૂડથી સહેલાઈથી બચી શકાય છે. ફિજમાં સમારેલાં ફળ, સ્પ્રાઉટ્સ, બાફેલાં ઈંડાં કે નટ્સ નાના કન્ટેનરમાં રાખો. એ સમય બચાવવામાં ને યોગ્ય સ્નેક પસંદ કરવામાં મદદ કરે છે.

સ્માર્ટ સ્નેકિંગની ખોટી રીતો

ખાલી પેટે ગળ્યું ખાવું

જો તમે ખાલી પેટે જયુસ, મીઠાઈ કે મીઠાં ફળો ખાતાં હો તો બ્લડશુગર અચાનક વધી શકે છે અને ભૂખ પણ જલદી લાગી શકે છે.

મોબાઈલ જોતાં જોતાં ખાવું

સ્ક્રીન પર વધુ ધ્યાન હોય ત્યારે આપણે જલદી જલદી અને વધારે ખાઈએ છીએ. સ્નેક હંમેશાં પ્લેટમાં લઈ ધીરે ધીરે ખાવ.

મોડી રાત્રે કે સૂતા પહેલાં ખાવું

રાતના સમયે વધારે ખાવું પચતું નથી અને ફેટ જમા થવાનું જોખમ વધી જાય છે. સાંજે 6.30-7.00 પછી માત્ર લાઈટ અને લો કલેરી સ્નેક લો.

ઓવર ઈટિંગ કરવું

હેલ્થી સ્નેકસ પણ જો વધારે ખાવામાં આવે તો વજન વધવાનું કારણ બની શકે છે. સ્માર્ટ સ્નેકિંગમાં ચિપ્સ, બિસ્કીટ કે જયુસ પર નિર્ભર ન રહો. પૌષ્ટિક વિકલ્પમાં શેકેલા ચણા, મખાણા, ફૂટસ, સ્પ્રાઉટ્સ લઈ શકાય.

