



ઘણા પ્રયત્નો કરતી હશે. કેટલાક ઉપવાસ પર ઊતરી જાય, કેટલાક કસરત વધારે કરી લે તો કેટલાક દિવસની કેલરી ગણી ગણીને ભોજન કરે. છતાં અંતે તો વજનમાં કોઈ ફરક પડ્યો ન હોય એવું પણ બને. ત્યારે આપણને જરૂર છે આપણા મૂળ તરફ પાછા વળવાની, આપણે જે પદ્ધતિ અનુસરીએ છીએ તેનું ફરી એક વાર મૂલ્યાંકન કરવાની. યોગિક ડાયટ આપણને ભારતીય પરંપરાગત રીતે કેવું ભોજન આપણે લેવું જોઈએ તેના તરફ વાળે છે. ભૂખ્યા રહેવાથી કે એક ટાઈમનું ભોજન ન કરવાથી કેટલીક વાર તમારી એનર્જી પણ ઓછી થઈ જાય છે પરંતુ યોગિક ડાયટ અનુસરવાથી વેટ મેનેજમેન્ટ કરી શકાય છે અને સાથે સાથે એનર્જી પણ જાળવી શકાય છે. યોગિક ડાયટમાં કડક નિયમોનું પાલન નથી હોતું પરંતુ તેમાં સમતોલ આહાર, ભોજન કરતી વખતે પૂરી સભાનતા અને આહારની યોગ્ય પસંદગી પર આધાર રહેલો છે. તો હવે જાણીએ કે યોગિક ડાયટમાં શોનો સમાવેશ થાય છે....

મિલેટ

રોજિંદા જીવનમાં મિલેટનો સમાવેશ કરો. મિલેટ પ્રોટીન, ફાઈબર, આયર્ન અને મેગ્નેશિયમ જેવાં પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર હોય છે. ગુજરાતી આહારમાં બાજરી, જુવાર, રાગી જેવા મુખ્ય મિલેટનો સમાવેશ થાય છે. તે ડાયાબિટિસને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ

વેટ મેનેજમેન્ટ માટે અપનાવો યોગિક ડાયટ

કરે છે અને પાચનશક્તિ વધારે છે. કેલ્શિયમથી ભરપૂર રાગી હાડકાં મજબૂત રાખવા માટે ઉપયોગી છે. વળી, મિલેટ ગ્લુટેન ફ્રી હોવાથી સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક હોય છે. તમે ઘઉંને બદલે જુવાર, રાગી કે બાજરીના રોટલા કે રોટલીનો તમારા ભોજનમાં સમાવેશ કરી શકો છો. શરીરમાં મિલેટ ધીમે ધીમે એનર્જી રીલીઝ કરે છે જેથી શરીરની એનર્જી લાંબા સમય સુધી જળવાય રહે છે અને તમને વારંવાર ભૂખ લાગતી નથી. મિલેટ ભોજનમાં લેવાથી તમે એનર્જીથી ભરપૂર અને સંતુષ્ટ હોવાનું અનુભવો છો. લાંબા ગાળે તે વેટ મેનેજમેન્ટમાં ફાયદો કરે છે અને તમારે કડક ડાયટનું પાલન કરવાની કે ભૂખ્યા રહેવાની જરૂર પડતી નથી.

ફળો, કાયાં શાકભાજી અને ડ્રાયફ્રૂટનું સેવન કરો

આહારમાં મોટો ભાગ તાજાં ફળો અને લીલાં શાકભાજીનો હોવો જોઈએ. રોજિંદા જીવનમાં ભોજનમાં ૩૦ થી ૪૦% ફળો, શાકભાજી, ડ્રાયફ્રૂટ્સ અને કઠોળનો સમાવેશ કરી શકાય. ફળો અને કાયાં શાકભાજીમાં પૂરતી પ્રમાણમાં વિટામિન-સ, મિનરલ્સ, એન્ટીઓક્સિડન્ટ અને ફાઈબર હોય છે જે શરીરને ઊર્જા આપે છે. રાંધેલા ભારે ખોરાક કરતાં તે પચવામાં હલકાં હોય છે. મોટાભાગે રાંધેલા ખોરાકને પચાવવા માટે અમુક શારીરિક પ્રવૃત્તિની જરૂર હોય છે. પૂરતી શારીરિક પ્રવૃત્તિ વિના તે શરીરમાં પચતા નથી અને ધીમે ધીમે વજન વધારે છે. કાયા અને કુદરતી ખોરાકનું સેવન વધારવાથી પાચનતંત્ર વધુ કાર્યક્ષમ રીતે કામ કરે છે અને શરીર હળવાશ અનુભવે છે.

આ ઉપરાંત, ડ્રાયફ્રૂટ્સ પણ એનર્જીના પાવર હાઉસ તરીકે ઓળખાય છે. તેમાં આવશ્યક પોષક તત્ત્વો જેવાં કે કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, ફાઈબર, વિટામિન E અને એન્ટીઓક્સિડન્ટ હોય છે જે ઝડપથી એનર્જી આપે છે, પેટ ભરેલું રાખે છે અને જેનાથી વધુ પડતું ખાવાનું પણ ટાળી શકાય છે. આ અભિગમ કઠોર ડાયટ કરવાનો કે તમારી

ઈચ્છાઓને દબાવવા વિષે નથી. પરંતુ ખોરાક તમારી જીવનશૈલી સાથે કેવી રીતે તાલમેલ ધરાવે છે તે અંગે વધુ સભાન થવા વિષે છે. જ્યારે શારીરિક પ્રવૃત્તિ માર્યાદિત હોય છે ત્યારે શરીરને વધુ પડતું ખાવા માટે દબાણ કરવાને બદલે તે મુજબનો આહાર લેવાનું શરૂ કરવું જોઈએ.

ભોજનમાં યોગ્ય અંતરાલ

યોગિક આહારનો આ મહત્વનો હિસ્સો છે ભોજન વચ્ચેનું અંતર. ભોજન વચ્ચે અંતર જાળવવાથી

શરીરની સફાઈ માટે ઉપયોગી કોળું

કોળાના રસમાં થોડું લીંબુ અને મધ ઉમેરીને મહિનામાં ૨ વાર પીવાથી શરીરની તે કુદરતી રીતે સફાઈ કરે છે અને તાજગી લાવે છે. આ પદ્ધતિમાં પાચનતંત્રને થોડા સમય માટે વિરામ આપવામાં આવે છે. છતાં, તમે પૂરતું પાણી પીવાને કારણે હાઈડ્રેટેડ અને હળવાશ અનુભવો છો. સમય જતાં તેને વારંવાર કરવાથી ઉપવાસ બળજબરીથી નહિ



પાચનતંત્ર શ્રેષ્ઠ રીતે કાર્ય કરી શકે છે. આદર્શ રીતે બે ભોજન વચ્ચે લગભગ ૮ કલાકનો અંતરાલ હોવો જોઈએ. જેમને આ મુશ્કેલ લાગે તેમના માટે ઓછામાં ઓછો ૫ થી ૬ કલાકનો અંતરાલ પણ ફાયદાકારક રહે છે.

સભાનપણે ભોજન કરવું

આજના મોડર્ન સમયમાં યોગિક આહારનું આ પાસું ઘણું મહત્વ ધરાવે છે કારણ કે મોટાભાગે આપણે આ પાસાની જ સૌથી વધારે અવગણના કરીએ છીએ. મોટાભાગે આપણે ક્યાં તો ટેલિવિઝન જોતાં કે મોબાઈલ ફોન જોતાં જોતાં ભોજન કરીએ છીએ. ભોજન કરવાની આ તદ્દન ખોટી રીત છે. તેનાથી આપણે કેટલું ભોજન કરીએ છીએ તેનો અંદાજો આવતો નથી અને સંતોષ પણ મળતો નથી. જેમ આપણા પૂર્વજોએ કહ્યું હતું તેમ, આપણી પાંચે ઈન્દ્રિયોને એક કરીને બધું ધ્યાન ભોજન પર રાખવું જોઈએ. તેનાથી ભોજનની સકારાત્મક અસર તમારા શરીર પર થાય છે અને સંતોષની લાગણી જન્મે છે. ભોજન કરવું એ એક રીતની સાધના છે એટલે તે સમયે આપણું સંપૂર્ણ ધ્યાન ભોજનમાં જ હોવું જોઈએ.

પરંતુ કુદરતી રીતે થઈ જાય છે. વળી સતત કંઈ ને કંઈ ખાવાની ઈચ્છા પર પણ નિયંત્રણ આવી જાય છે.

સિમ્પલ એનર્જી ડ્રીંક

ઊર્જા જાળવી રાખવા અને ભૂખ ઓછી કરવા માટે એક સરળ એનર્જી ડ્રીંકનો સમાવેશ કરી શકાય. પલાળેલી મગફળીને સીંધી ખાઈ શકો છો અથવા પાણીમાં ભેળવીને ખાવાથી જરૂરી પોષક તત્ત્વો મળે છે. તેમાં એક કેળું અને થોડું મધ પણ ઉમેરી શકાય.

સંતુલિત અને સભાન જીવનશૈલી

આહાર પ્રત્યેનો આ યોગિક અભિગમ કઠોર નિયમો કરતાં સભાન, સંતુલિત અને શરીર સહાયક સુમેળ આ બાબતો પર વધુ આધારિત છે. યોગિક ડાયટ તમને સભાનપણે જીવવા તરફ દોરી જાય છે જેમાં વેટ મેનેજમેન્ટ એ



બળજબરીથી નહિ પરંતુ કુદરતી રીતે થાય છે. અંતે, તે શારીરિક અને માનસિક સુખાકારી તરફ આપણને લઈ જાય છે.