

## कटिोजेनिक डाइट

### परचिय

कटिोजेनिक या कटिो डाइट वशिव में वजन घटाने वाले आहार के रूप में अत्यंत लोकप्रिय है।

### कटिोजेनिक डाइट

- इस डाइट प्लान को कीटोजेनिक डाइट, लो कार्ब डाइट, वसा डाइट जैसे नामों से भी जाना जाता है।
- इसमें उच्च वसा, सामान्य-प्रोटीन और कम कार्बोहाइड्रेट वाले आहार शामिल हैं।
- यह कटिोसिस को प्राप्त कर वजन घटाने में मदद करता है। कटिोसिस एक चयापचय स्थिति (Metabolic State) होती है जहाँ लीवर शरीर में उपस्थित वसा को जलाता है और शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।
- सामान्यतः जब ज़्यादा कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन किया जाता है, तो शरीर ग्लूकोज़ और इंसुलिन का उत्पादन करता है। शरीर ग्लूकोज़ को प्राथमिक ऊर्जा के रूप में इस्तेमाल करता है इसलिये खाने में मौजूद वसा को संग्रहीत कर लेता है, वहीं दूसरी ओर कीटो डाइट में कार्बोहाइड्रेट का सेवन कम करके वसा से ऊर्जा का उत्पादन किया जाता है। इस प्रक्रिया को कीटोसिस कहा जाता है।

### कीटो डाइट का निर्माण

- एक उत्कृष्ट कीटो डाइट के लिये आवश्यक है ककिसी व्यक्ति को आवश्यक कैलोरी का 90 प्रतिशत वसा से, छह प्रतिशत प्रोटीन से और चार प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट से प्राप्त हो।
- कीटो डाइट विशेष रूप से मरिगी से पीड़ित बच्चों को पढ़ने वाले दौरों पर नियंत्रण पाने के लिये डिज़ाइन किया गया था। आमतौर पर लोकप्रिय कटिोजेनिक आहार के रूप में औसतन 70-80 प्रतिशत वसा, 5-10 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट और 10-20 प्रतिशत प्रोटीन का सुझाव दिया जाता है।
- कटिोजेनिक आहार के कई संस्करण मौजूद हैं, लेकिन सभी कार्बन युक्त खाद्य पदार्थों पर रोक लगाते हैं। शुरुआत में कटिो आहार का पालन करना आसान लग सकता है क्योंकि कैलोरी की गणना करने की कोई आवश्यकता नहीं होती है और नियम भी बहुत सरल होते हैं। लेकिन अंततः इनका पालन करना बहुत मुश्किल हो जाता है।

### कीटो डाइट में शामिल खाद्य पदार्थ

- अंडे, चिकन, वसायुक्त मछली जैसे सालमन और मैकेरल, पूर्ण वसा वाले डेयरी, नट्स और बीज जैसे- मैकडामिया नट्स, बादाम, अखरोट, कद्दू के बीज, मूँगफली और फ्लैक्ससीड्स आदि कीटो डाइट में शामिल हैं।
- मूँगफली, बादाम और काजू, अखरोट के साथ ही नारियल तेल, जैतून का तेल, एवोकैडो तेल तथा तलिका तेल जैसी स्वस्थ वसा भी इसमें शामिल होती हैं। ब्रोकोली, टमाटर, मशरूम तथा मरिच जैसी गैर-स्टार्च सब्जियाँ भी इसमें शामिल हैं।

### कीटो शरीर को कैसे प्रभावित करता है?

- यदि शरीर में बनिा कार्बोहाइड्रेट की आपूर्तिक्रिया इसे भूखा रखा जाता है तो इसके कारण लीवर ऊर्जा के लिये उपलब्ध ग्लूकोज़ को जलाने के बाद वसा को तोड़ना शुरू कर देता है और उससे ऊर्जा प्राप्त करता है। उपवास के दौरान कटिोसिस की प्रक्रिया आम होती है, लेकिन कीटो आहार के अंतर्गत जब शरीर में बनिा कार्ब के बहुत सारी वसा की आपूर्तिक्रिया जाती है तो यह आहार हल्का वषिकृत हो सकता है।
- इससे शरीर में कई पोषक तत्वों जैसे- कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वटामिन (विशेष रूप से वटामिन A, D, E और K) और कैल्शियम, फासफोरस, सोडियम जैसे खनिजों की कमी भी हो सकती है। ये आवश्यक भोजन समूह हैं और आहार में इनकी अनुपस्थतिकई रोगों का कारण हो सकती है।
- कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार पर प्रतिबंध लगाने से भूख, थकान, चड़िचड़िपन, कब्ज़, सरिदरद आदि जैसी शकियातें हो सकती हैं।

### कडिनी पर प्रभाव

- प्रोटीन में हुई सामान्य वृद्धि की भी सावधानीपूर्वक नगिरानी करने की आवश्यकता होती है, खासकर उन लोगों में जो पहले से ही क्रोनिक कडिनी रोग से पीड़ित हैं। यह वृद्धिकडिनी के खराब होने का कारण बन सकती है। कटिो डाइट लेने वाले व्यक्तिका पूरी तरह से मूल्यांकन किया जाना चाहिये

- और यह सुनिश्चित करना चाहिये कि व्यक्ति की कडिनी सामान्य रूप से कार्य कर रही है, इसके बाद ही इस आहार का चुनाव किया जाना चाहिये।
- इस आहार से कडिनी पर तनाव बढ़ सकता है और पथरी भी हो सकती है। कटिो आहार के दौरान अगर किसी व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है तो यह संभव है कि वह कडिनी की बीमारी से ग्रसित था।

## कटिो न्यून कार्ब आहार से कैसे अलग है?

- वजन घटाने वाले अधिकांश आधुनिक आहार शरीर में कार्बोहाइड्रेट की कमी पर आधारित होते हैं, लेकिन अंतर यह है कि उनमें से कुछ केवल परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट में कमी करते हैं और प्रोटीन की मात्रा उच्च बनाए रखते हैं। हालाँकि कटिो डाइट में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा 10 फीसदी से नीचे होती है जो व्यक्ति को फल और सब्जियाँ खाने से हतोत्साहित करती है।
- न्यून कार्ब आहार का पालन करते समय कार्ब्स को कम करने के लिये प्रोटीन, वसा और सब्जियों का सेवन बढ़ाना आम है। इसमें कार्ब्स को प्रतिबंधित कर व्यक्ति के आहार से उच्च कैलोरी के कई खाद्य पदार्थों को खत्म किया जाता है। ये सभी कारक व्यक्ति के समग्र कैलोरी सेवन को कम करने और वजन घटाने के लिये एक साथ काम कर सकते हैं।

PDF Reference URL: <https://www.drishtias.com/hindi/printpdf/ketogenic-diet>

