कटिोजेनकि डाइट

परचिय

कटिोजेनकि या कटिो डाइट वशि्व में वजन घटाने वाले आहार के रूप में अत्यंत लोकप्रयि है।

कटिोजेनकि डाइट

- इस डाइट प्लान को कीटोजेनकि डाइट, लो कार्ब डाइट, वसा डाइट जैसे नामों से भी जाना जाता है।
- इसमें उच्च वसा, सामान्य-प्रोटीन और कम कार्बोहाइड्रेट वाले आहार शामलि हैं।
- यह कटिोससि को प्राप्त कर वजन घटाने में मदद करता है। कटिोससि एक चयापचय स्थति (Metabolic State) होती है जहाँ लीवर शरीर में उपस्थति वसा को जलाता है और शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।
- सामान्यतः जब ज़्यादा कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन कयिा जाता है, तो शरीर ग्लूकोज़ और इंसुलनि का उत्पादन करता है। शरीर ग्लूकोज़ को प्राथमकि ऊर्जा के रूप में इस्तेमाल करता है इसलयि 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 कयिा जाता है। इस प्रक्रयिा को कीटोससि कहा जाता है।

कीटो डाइट का नरि्माण

- एक उत्कृष्ट कीटो डाइट के लयि आवश्यक है कि किसी व्यक्ति को आवश्यक कैलोरी का 90 प्रतशित वसा से, छह प्रतशित प्रोटीन से और चार प्रतशित कार्बोहाइड्रेट से प्राप्त हो।
- कीटो डाइट वशिेष रूप से मरिगी से पीड़ति बच्चों को पड़ने वाले दौरों पर नयिंत्रण पाने के लयि डज़िाइन कयिा गया था। आमतौर पर लोकप्रयि कटिोजेनकि आहार के रूप में औसतन 70-80 प्रतशित वसा, 5-10 प्रतशित कार्बोहाइड्रेट और 10-20 प्रतशित प्रोटीन का सुझाव दयिा जाता है।
- कटिोजेनकि आहार के कई संस्करण मौजूद हैं, लेकनि 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 नयिम भी बहुत सरल होते हैं। लेकनि अंततः इनका पालन करना बहुत मुश्कलि हो जाता है।

कीटो डाइट में शामलि खाद्य पदार्थ

- अंडे, चकिन, वसायुक्त मछली जैसे सालमन और मैकेरल, पूर्ण वसा वाले डेयरी, नट्स और बीज जैसे- मैकडामयिा नट्स, बादाम, अखरोट, कद्दू के बीज, मूँगफली और फ्लैक्ससीड्स आदि कीटो डाइट में शामलि हैं।
- मूँगफली, बादाम और काजू ,अखरोट के साथ ही नारयिल तेल, जैतून का तेल, एवोकैडो तेल तथा तलि का तेल जैसी स्वस्थ वसा भी इसमें शामलि होती है। ब्रोकोली, टमाटर, मशरूम तथा मरि्च जैसी गैर-स्टार्च सब्जयिाँ भी इसमें शामलि हैं।

कीटो शरीर को कैसे प्रभावति करता है?

- यदि शरीर में बनिा कार्बोहाइड्रेट की आपूर्ति किये इसे भूखा रखा जाता है तो इसके कारण लीवर ऊर्जा के लयि उपलब्ध ग्लूकोज़ को जलाने के बाद वसा को तोड़ना शुरू कर देता है और उससे ऊर्जा प्राप्त करता है। उपवास के दौरान कटिोससि की प्रक्रयिा आम होती है, लेकनि कीटो आहार के अंतर्गत जब शरीर में बनिा कार्ब्स के बहुत सारी वसा की आपूर्ति की जाती है तो यह आहार हल्का वषिाक्त हो सकता है।
- इससे शरीर में कई पोषक तत्वों जैसे- कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वटिामनि (वशिेष रूप से वटिामनि A,D,E और K) और कैल्शयिम, फास्फोरस, सोडयिम जैसे खनजिों की कमी भी हो सकती है। ये आवश्यक भोजन समूह हैं और आहार में इनकी अनुपस्थति कई रोगों का कारण हो सकती है।
- कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार पर प्रतबिंध लगाने से भूख, थकान, चड़िचड़िापन, कब्ज़, सरिदर्द आदि जैसी शकियतें 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 क्रोनकि कडिनी रोग से पीड़ति हैं। यह वृद्धि कडिनी के खराब होने का कारण बन सकती है। कटिो डाइट लेने वाले व्यक्ति का पूरी तरह से मूल्यांकन कयिा जाना चाहयि

और यह सुनिश्चित‍ि करना चाहिये कि व्यक्ति की किडनी सामान्य रूप से कार्य कर रही है, इसके बाद ही इस आहार का चुनाव किया जाना चाहिये।

- इस आहार से किडनी पर तनाव बढ़ सकता है और पथरी भी हो सकती है। किटो आहार के दौरान अगर किसी व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है तो यह संभव है कि वह किडनी की बीमारी से ग्रसित था।

किटो न्यून कार्ब आहार से कैसे अलग है?

- वजन घटाने वाले अधिकांश आधुनिक आहार शरीर में कार्बोहाइड्रेट की करने 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 किटो 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 वज़न घटाने के लिये एक साथ काम कर सकते हैं।

PDF Refernece URL: https://www.drishtiias.com/hindi/printpdf/ketogenic-diet