

## गैरसमज आणि सत्य

1 - जास्त खाल्याने वजन वाढते आणि कमी खाल्याने वजन कमी होते.

सत्य - ज्या पदार्थाने इन्सुलिन वाढते त्याने वजन वाढते .उदा. साखर, गूळ, मध,मैदा, भात, बटाटा, साबुदाणा इ.

2 - व्यायाम केल्यानंतर काहिही खाल्लं तरी वजन कमी होईल.

सत्य - व्यायाम केल्यानंतर इतर वेळेस जास्त आराम होतो. तसेच व्यायामानंतर भूक जास्त लागते. व्यायामात जास्त काळ सातत्य रहात नाही.

योग्य आहारा बरोबर व्यायाम करणे योग्य.

3 - जास्तवेळा थोडे थोडे खाल्ल्याने वजन कमी होते.

सत्य - जास्त वेळा खाणे होते पण कमी खाणे होत नाही. असा आहार काही विशेष परिस्थितीत योग्य - लहान मुले, गरोदर माता,आजारी व्यक्ती इ. साठी योग्य

4 - कमी कॅलरीज खाल्याने वजन कमी होते.

सत्य - कमी खाल्ल्याने शरीर मंदावते .BMR कमी होतो त्यामुळे वजन कमी होत नाही.

5 - डायबेटिस हा अनुवांशिक आजार आहे त्यामुळे त्याला आम्ही काही करू शकत नाही.

सत्य - डायबेटिस साठी अनुवांशिकतेचे योगदान अत्यंत कमी असते . मुख्यतः जीवन शैलीतील चुकांमुळे डायबेटिस होतो . त्यामुळे योग्य त्या बदलामुळे डायबेटिस वर मात करणे सोपे आहे.

6 - माझी ब्लड शुगर नॉर्मल आहे म्हणजे मी कितीही साखर खाऊ शकतो.

सत्य - साखर सर्वांसाठी अपायकारक आहे. रक्तातील साखर वाढण्याअगोदर शारीरिक नुकसान होत असते . साखर नॉर्मल असेल तरी वाढलेले वजन हे डायबेटिसचे लक्षण असते

7 - माझे वजन नॉर्मल आहे म्हणून मी काहीही आणि कितीही खाऊ शकतो.

सत्य - शरीराचे वजन हा ढोबळ मापदंड आहे . बऱ्याचवेळा वजन योग्य असताना डायबेटिस असतो. त्यासाठी सर्वांनी योग्य प्रकारे आहार घ्यावा.

8 - अंड्याचा पिवळा भाग खाणे आरोग्यासाठी अपायकारक आहे कारण त्याने कोलेस्टेरॉल वाढते.

सत्य - ही जुनी समजूत होती .नवीन संशोधन अनुसार खाल्लेल्या कोलेस्टेरॉल ने काही त्रास होत नाही आणि ते कमी करून फायदा नाही.

9 - कोलेस्टेरॉल वाढल्याने हृदय विकार होतो.

सत्य - नवीन संशोधन अनुसार कोलेस्टेरॉल उपकारक असते . हृदयविकार डायबेट्स, इतर कारणामुळे होतो.

10 - डायबेटीस/ रक्तदाब हे कधीही बरे न होणारे आजार आहेत.

सत्य - योग्य जीवन शैली मूळे हे आजार सहज आटोक्यात येतात. बहुसंख्य लोक पूर्ण बरे होतात.

11 - डायबेटीस आणि रक्तदाब या साठी मरेपर्यंत औषधे घ्यावी लागतात.

सत्य - योग्य जीवनशैली असल्यास औषधांची गरज फार कमी होते.

12 - डायबेटीस च्या पेशंट ने साखरे ऐवजी गूळ/ मध खाणे चांगले.

सत्य - साखरेबरोबर सर्व प्रकारचे गोड पदार्थ खाऊ नयेत.

13 - डायबेटीस च्या पेशंट ने गोड नसलेली किंवा खारी बिस्किटे खावीत.

सत्य - खाण्यास सर्वात वाईट गोष्टी म्हणजे गोड पदार्थ, बेकरी चे सर्व पदार्थ, तयार - प्रोसेसज्ड फूड- पाकिटातून/ कारखान्यात तयार होणारे सर्व पदार्थ.

14 - तुप / शेंगदाणे / अंडी / पनीर खाल्ल्याने वजन वाढते .

सत्य - वरील पदार्थ खाल्ल्याने इन्सुलिन कमी प्रमाणात तयार केले जाते त्या मुळे वजन वाढत नाही.

15 - सकाळी मध घेतल्याने वजन कमी होते.

सत्य - मध खाण्यात आल्यास साखर आणि वजन वाढते.

16 - योगासनं केल्याने वजन कमी होते.

सत्य - योगासने हा अत्यंत आवश्यक व्यायाम प्रकार आहे. त्यामुळे शरीराची लवचिकता चांगली होते. पण वजनात फ़रक पडत नाही

17 - पोट्याचे व्यायाम केल्याने पोट कमी होते.

सत्य - व्यायामाने सगळी कडची चरबी कमी होण्यास मदत होते. विशिष्ट ठिकाणचीच चरबी कमी होत नाही.

18 - काही पावडरी/ गोळ्या/औषधे/ इ मुळे वजन आणि डायबेटीस कमी होते.

सत्य - अशा प्रकारचे सर्व उपचार तात्पुरते आणि अशास्त्रीय आहेत. या उपचारामुळे शारीरिक नुकसान होते. तसेच असे उपचार अत्यंत महागडे असतात.

19 - मानसिक परिस्थितीचा वजन आणि डायबेटीसशी काही संबंध नाही .

सत्य - ताण तणावाचे योग्य नियोजन अत्यंत महत्त्वाचे असते. त्याशिवाय वजन कमी होणे अवघड असते.

20 - Bournvita , कॉम्प्लेन, बुस्ट , milo इ दुधात घेण्याच्या पावडरी मुलांना आवश्यक आहेत.

सत्य - या आणि अशा सर्व प्रकारच्या गोष्टी पूर्णतः अनावश्यक आणि त्रासदायक आहेत . त्याऐवजी शेंगदाणे/खोबरे कित्येक पटीने अधिक प्रमाणात योग्य आहे. जाहिरातींच्या नादी लागू नये.

21 - झोप आणि वजनाचा / डायबेटीस चा काही संबंध नाही

सत्य - निवांत आणि आरामदायी झोपेमुळे ब्लड शुगर आणि वजन आटोक्यात राहते .

22 - डायबेटीस च्या पेशंटने भूक नसली तरीही खाल्लेच पाहिजे

सत्य - भुक नसेल तर जेवण नाही केले तरी चालते त्यासाठी डॉक्टरांशी बोलून औषधे बदलावीत .

23 - सकाळचा नाश्ता आवश्यक आहे

सत्य . आपल्या सोयीनुसार खाण्याच्या वेळा ठरवाव्यात आणि त्यानुसार औषध घ्यावे.

24 - डायबेटीस च्या पेशंट ने उपवास करू नयेत.

सत्य - डायबेटिस च्या पेशंटने डॉक्टरच्या सल्ल्याने उपवास करावेत. निरनकार उपवास आरोग्यासाठी खूपच आवश्यक आहेत .

25 - प्रत्येक माणसाला रोज थोडी तरी साखर खाणे आवश्यक असते

सत्य - साखर किंवा पिष्टमय पदार्थ मानवी शरीराला पूर्णतः अनावश्यक आहेत. प्रथिने - essential amino acids - आणि स्निग्ध - essential fatty acids - पदार्थ आवश्यक असतात. शरीरात आवश्यक तेवढी साखर तयार करण्यात येते - gluconeogenesis - .त्यामुळे जेवणातून पिष्टमय पदार्थ / साखर खाणे अनावश्यक आहे.

26 - फळे खाल्ल्याने वजन कमी होते .

सत्य - फळामध्ये कॅलोरी कमी असतात पण फळामधील ग्लुकोज मूळे इन्सुलिन वाढते आणि त्या मुळे फ्रुक्टोज चे चरबी मध्ये रूपांतर होऊन वजन वाढते

डॉ चंद्रकांत कणसे

एम. डी.मेडिसिन, Ph D scholar

Disease To Health Clinic , पिंपळे सौदागर

फोन - 9665538833 ,