

3. टाइप 2 डायबिटीज प्रबंधन और प्रतिलोम।

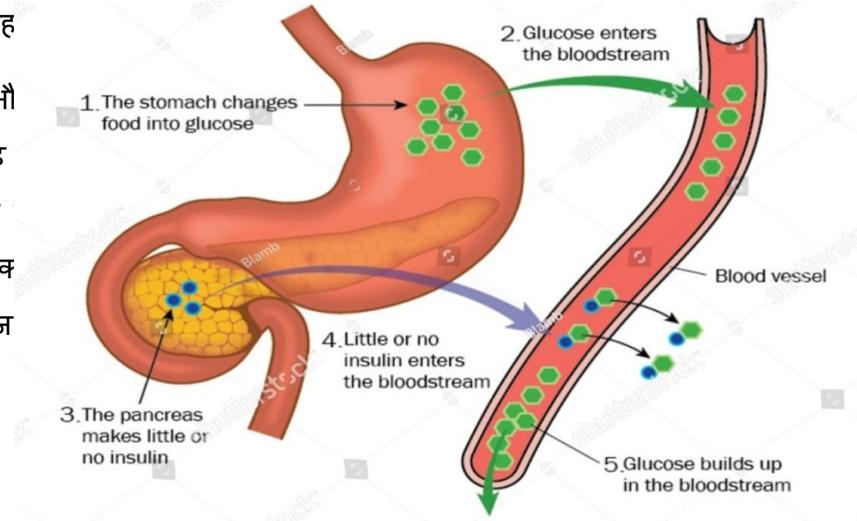
(विस्तृत विवरण के लिए वेबसाइट www.foodlifestylebalance.com पर पोस्ट Type2 डायबिटीज की बुक और पैम्फलेट की समीक्षा करें)

अधिकांश रोगियों में, टाइप 2 मधुमेह और मोटापा एक साथ होते हैं। टाइप 2 डायबिटीज के मरीज जो दुबले होते हैं उनकी मांसपेशियां छोटी होती हैं और वसा अधिक होता है। शरीर में ग्लूकोज की अधिकता से इंसुलिन प्रतिरोध और अत्यधिक वसा होती है। टाइप 2 डायबिटीज को समझने के लिए, निम्न तथ्यों से परिचित होना चाहिए:

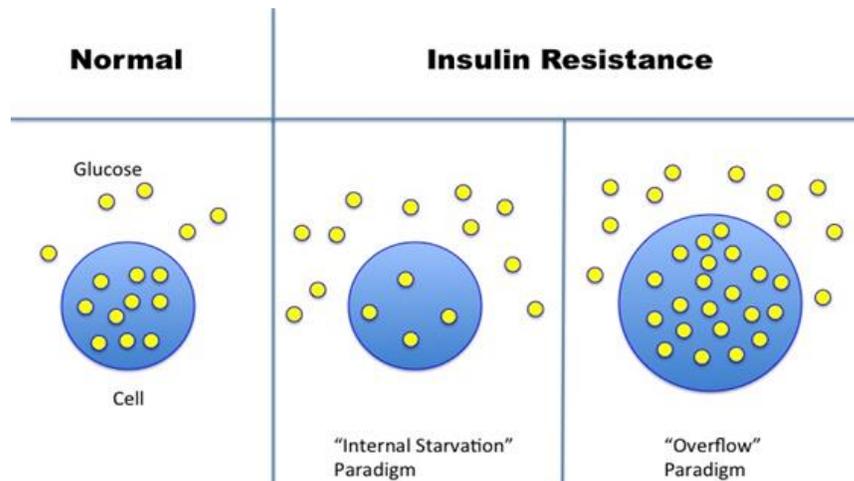
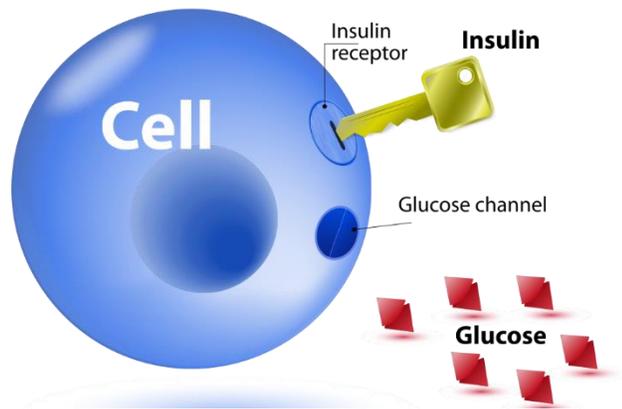
- ग्लूकोज क्या है? यह शरीर में क्या करता है?
- इंसुलिन क्या है? यह शरीर में क्या करता है?
- इंसुलिन प्रतिरोध क्या है?

ग्लूकोज क्या है? शरीर में अरबों-खरब कोशिकाएँ हैं, जिनमें से प्रत्येक को जीवित रहने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। ग्लूकोज शरीर में ऊर्जा का एक प्राकृतिक स्रोत है। इंसुलिन एक आवश्यक हार्मोन है जो ग्लूकोज को कोशिकाओं में ले जाने में मदद करता है। इंसुलिन पेट के पीछे स्थित अग्न्याशय ग्रंथि में विशेष बीटा कोशिकाओं द्वारा निर्मित होता है। पाचन हुए (अंतर्वर्धित) भोजन से ग्लूकोज रक्तप्रवाह में अवशोषित हो जाता है। रक्त शर्करा में वृद्धि के कारण अग्न्याशय ग्रंथि से इंसुलिन प्रवाहित होता है। रक्त शर्करा जितना अधिक होगा, इंसुलिन की मात्रा उतनी ही अधिक प्रवाहित होगी। उच्च ग्लाइसेमिक खाद्य पदार्थ जैसे कि परिष्कृत चीनी खाद्य पदार्थ और पेय, ग्लूकोज और इंसुलिन के स्तर को बहुत ऊंचाई तक ले जाते हैं। समय के साथ अग्न्याशय की इंसुलिन बनाने की क्षमता समाप्त हो जाती है, और रोगी को रोग नियंत्रण के लिए इंसुलिन इंजेक्शन की आवश्यकता होती है। आधुनिक शहर के निवासियों में टाइप 2 मधुमेह

इंसुलिन हार्मोन औ उत्तरदायी है। यह ग्लूकोज अंदर आ से भर जाती हैं। व अतिरिक्त ग्लूकोज



वहन के लिए देता है ताकि भोज और वसा ताकि है।



इंसुलिन प्रतिरोध शरीर की कोशिकाओं को ग्लूकोज अधिमात्रा से बचाता है। हालांकि, इसके दो अवांछनीय प्रभाव हैं जो शरीर में मधुमेह रोग प्रक्रिया को खराब करते हैं। ये हैं:

- भोजन की प्रबल इच्छा और अधिक खाना। ग्लूकोज कोशिकाओं में अंदर न जाने के कारण भुखमरी की अवस्था में आ जाती हैं। यह पाचन तंत्र से अधिक ग्लूकोज में लाने के लिए अधिक भोजन खाने के लिए प्रेरित करता है।

- अधिक इंसुलिन की मांग। ग्लूकोज को भूखे कोशिकाओं तक पहुंचाने के लिए अग्न्याशय ग्रंथि से अधिक इंसुलिन की मांग होती है। इंसुलिन का अधिक स्तर मतलब भूख और वसा का संग्रहण है।



इसलिए, इंसुलिन प्रतिरोध असामान्य रूप से उच्च रक्त शर्करा और इंसुलिन के स्तर का एक दुष्चक्र स्थापित करता है। इंसुलिन प्रतिरोध टाइप 2 मधुमेह, मोटापा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मेटाबोलिक सिंड्रोम, पीसीओएस (युवा महिलाओं के पॉलीसिस्टिक डिम्बग्रंथि सिंड्रोम) जैसे कई नए भोजन और जीवन शैली की बीमारियों की जड़ है।

