

3. संतुलित जीवनशैली अपनाएं

एक संतुलित जीवनशैली, आवश्यक जीवन शैली व्यवहार जैसे कि उपवास / भक्षण, जागना / नींद, गतिविधि और व्यायाम के लिए एक अनुशासित दृष्टिकोण रखने के बारे में है।

टाइप 2 डायबिटीज को उलट देना और रोग से मुक्त दुबले शरीर को प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित पर ध्यान देने की आवश्यकता है:

- **खाने का समय क्या है** - भोजन का पाचन और चयापचय दिन के उजाले के दौरान सबसे अच्छा है। रात का समय पाचन तंत्र सहित शरीर के अंगों के आराम, मरम्मत और कायाकल्प के लिए होता है। शरीर दिन के दौरान सक्रिय है, इसलिए यह इंसुलिन के प्रति अधिक संवेदनशील है। दिन के दौरान, इंसुलिन ऊर्जा बनाने के लिए पाचन तंत्र से अवशोषित ग्लूकोज का उपयोग करता है। रात में शरीर निष्क्रिय और इंसुलिन प्रतिरोधी होता है। इसलिए, पाचन तंत्र से अवशोषित ग्लूकोज इंसुलिन द्वारा वसा में परिवर्तित हो जाता है। रात 8 बजे (भले ही वो बहुत स्वस्थ भोजन हो) के बाद खाया जाने वाला भोजन वसा में परिवर्तित हो जाता है क्योंकि शरीर को रात के समय ग्लूकोज ऊर्जा की आवश्यकता नहीं होती है।

- **कितनी बार खाएं** - पाचन तंत्र से अवशोषित भोजन 2-3 घंटे के लिए ऊर्जा बनाने के लिए ग्लूकोज की आपूर्ति प्रदान करता है। इस समय के बाद, शरीर ऊर्जा के अपने आरक्षित भंडार पर वापस आ जाता है, जो ग्लाइकोजन और वसा है। एक दिन में कई बार भोजन खाने से पाचन तंत्र से ग्लूकोज का निरंतर प्रवाह होता है और शरीर को संग्रहित वसा का उपयोग करने से रोकता है। शरीर में संग्रहित वसा का उपयोग करने का सबसे अच्छा तरीका कई घंटों के रात्रि उपवास के बाद सुबह खाली पेट व्यायाम करना है।

पचास साल पहले, 1970 से पहले, दुनिया में अधिकांश आबादी 2-3 बार भोजन प्रति दिन खाती थी। ये भोजन आम तौर पर दिन के 8-12 घंटे के दौरान

खाया जाता था। मोटापा और इससे संबंधित रोग जैसे टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग दुर्लभ थे। शहरवासियों की आधुनिक जीवन शैली में 14-16 घंटे दिन में कई बार और देर रात तक भोजन करने के परिणाम स्वरूप, मोटापा, टाइप 2 मधुमेह और उससे संबंधित रोग एक महामारी बन गए हैं।

- **जागने का समय क्या है** - सुबह उठने का समय नींद के घंटे, खाने और गतिविधि के व्यवहार को नियंत्रित करता है। देर से उठने वालों में, ये सभी व्यवहार बाधित हो जाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप मोटापा, टाइप 2 मधुमेह और उससे संबंधित रोग होते हैं।

- **गतिविधि और व्यायाम** - मांसपेशियां भोजन से लगभग 80% ग्लूकोज का उपयोग करती हैं। कम मांसपेशियों की गतिविधि और व्यायाम न करने का मतलब है कि अतिरिक्त ग्लूकोज अवांछित वसा में परिवर्तित हो जाता है।