

वजन घटाने के विशेषज्ञ उचित मात्रा में जल पीने का वर्णन क्यों करते हैं?

शरीर को अपनी प्राकृतिक तरल पदार्थ की जरूरतों को पूरा करने के लिए सादा पानी चाहिए। वजन से शरीर में एक वयस्क पुरुष में पानी 60%, महिला में 55%, बच्चों में 65% और शिशुओं में 75-85% तक होता है। अस्वास्थ्यकर शर्करा वाले खाद्य पदार्थों के अलावा, एक अन्य महत्वपूर्ण कारण जिसने मोटापे और संबंधित बीमारियों को वैश्विक महामारी बनाने में योगदान दिया है, वह है प्राकृतिक, पौष्टिक, सादे पानी के स्थान पर शर्करा वाले पेय और फलों के रस पीने की आदत। वजन घटाने के विशेषज्ञ इस सरल सत्य से अवगत हैं और इसलिए, वे शर्करा पेय की जगह सादे जलपेय लेने की सलाह देते हैं।

अधिक पानी पीने के/ सेवन करने के कुछ वैज्ञानिक कारण हैं:

1. भोजन से 30-60 मिनट पहले पानी पीने से भूख कम हो जाती है।
2. पानी की जगह मीठे पेय ने ली हैं, जो तेजी से रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ाते हैं। उच्च ग्लूकोज स्तर, बदले में, अत्यधिक इंसुलिन के स्तर का कारण बनता है। उच्च इंसुलिन का स्तर भोजन की तीव्र इच्छा पैदा करता है और अधिक भोजन खाने को बढ़ावा देता है, जिससे मोटापा बढ़ता है।
3. पीने का पानी, थर्मोजेनेसिस नामक एक प्रक्रिया द्वारा गर्मी उत्पादन कर ऊर्जा व्यय बढ़ता है, जो कैलोरी का उपयोग करता है।
4. पानी पीने से शरीर में अतिरिक्त चीनी और नमक को खत्म करने में मदद मिलती है। व्यावसायिक रूप से पैक और पहले से तैयार फास्ट फूड नमक, चीनी और रासायनिक परिरक्षकों से भरपूर होते हैं। इन खाद्य और पेय पदार्थों का सेवन शहरवासियों में एक आम चलन बन गया है। मूत्र के माध्यम से शरीर से अवांछित नमक और कृत्रिम परिरक्षकों को बाहर निकालने के लिए बहुत सारे पानी की जरूरत होती है।
5. चीनी की लत- शर्करा युक्त पेय और शर्करा युक्त खाद्य पदार्थ जीभ पर स्वाद की कलियों को पुनः उच्चतर शर्करा की इच्छा के अनुरूप बनाते हैं। मुंह में जितनी अधिक चीनी डालोगे, उतनी ही उसकी की लालसा अधिक होती जायेगी। चीनी की लत की तुलना कोकीन की लत से की गई है क्योंकि दोनों मस्तिष्क के एक ही क्षेत्र को उत्तेजित करती हैं।