

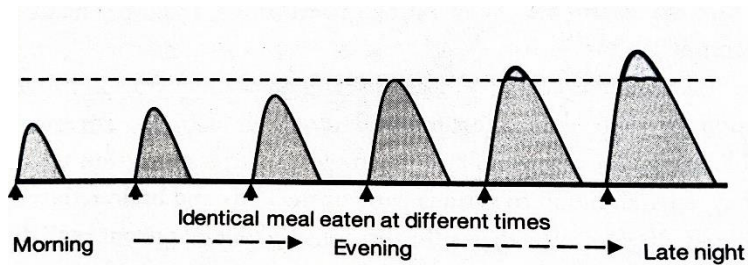
मानव सर्कैडियन ताल और उपवास-खाना चक्र

सर्कैडियन लय और आंतरिक घड़ी प्रणाली को तीन जीवित व्यवहारों में सामंजस्य बनाकर एक जीवित प्राणी के अस्तित्व को बढ़ाने के लिए प्रकृति द्वारा रचना की गई थी। सर्कैडियन उपवास-खाना चक्र का उद्देश्य, अस्तित्व के लिए ऊर्जा उत्पादन में सुधार करना है। भोजन से इष्टतम ऊर्जा प्राप्त करने के लिए यह देखना आवश्यक है कि:

- भोजन समग्र है, मुख्य रूप से सूर्य के प्रकाश की शक्ति के तहत पौधे आधारित है।
- जब पाचन और चयापचय चरम पर होता है, ऐसे समय में भोजन का सेवन करना चाहिए।

भोजन का पाचन और चयापचय केवल दिन के उजाले के समय में सबसे अच्छा होता है। कृत्रिम प्रकाश ने दिन के उजाले से परे मानव के लिए दिन बढ़ा दिया है। आधुनिक मनुष्यों का खाने का समय देर रात के घंटों तक बढ़ गया है। 1970 से पहले, दुनिया भर में अधिकांश आबादी दिन में केवल 2-3 बार भोजन खाती थी। ये भोजन दिन के उजाले के 10-12 घंटों के भीतर होता था। 1970 से पहले दुनिया में कोई मोटापा या टाइप 2 मधुमेह की महामारी नहीं थी।

शहर वासियों की वर्तमान पीढ़ी के भोजन का समय अब 14-15 घंटे हो गया है जो देर रात तक चलता है। इस पर ध्यान कि दिनके अलग-अलग समय पर हालांकि एक जैसा भोजन करें, फिर भी रक्त शर्करा का स्तर सुबह के घंटों में सबसे कम होता है और रात के आखिरी घंटे में सबसे अधिक होता है (देखें ग्लूकोज रक्त स्तर और भोजन के समय पर नीचे का ग्राफ)। भोजन और नाश्ते की संख्या भी कई गुना बढ़ गई है।



ग्लूकोज रक्त स्तर और भोजन समय
(साचिन पांडा, 2018 द्वारा "द सर्कैडियन कोड" से)

"क्या खाएं, कब खाएं, और कितनी बार खाएं" के ज्ञान की कमी मोटापे की आधुनिक महामारियों और संबंधित कई भोजन और जीवन शैली की बीमारियों का प्राथमिक कारण है।