सर्केडियन लय के अनुरूप कब और कैसे खाएं

सैन डिएगो, कैलिफोर्निया के साल्क इंस्टीट्यूट में डॉ. सचिन पांडा और उनके सहयोगियों द्वारा चूहों पर किए गए एक अभूतपूर्व प्रयोग ने दुनिया को "कब खाना है और कितनी बार खाना है" में एक क्रांतिकारी अंतर्दृष्टि दी। शोधकर्ताओं ने समय और शरीर के वजन और स्वास्थ्य पर खाने की आवृत्ति के प्रभाव को देखा।

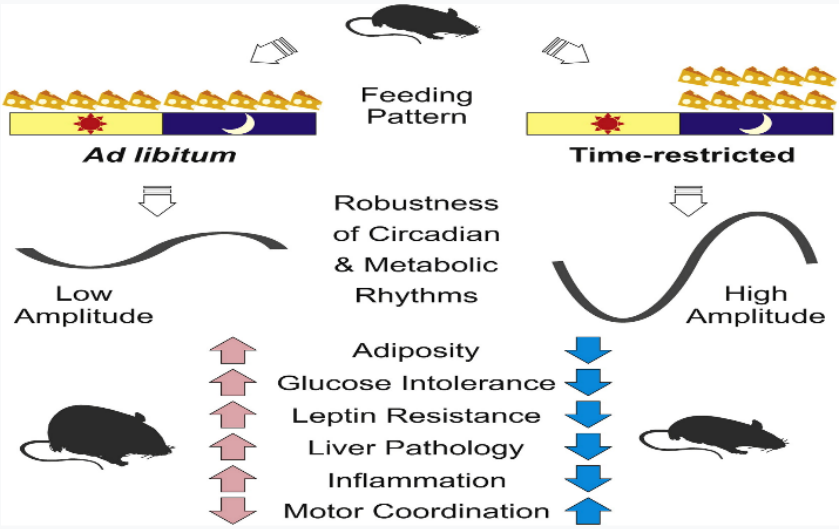
एक ही माता-पिता से पैदा हुए चूहों के दो समूहों को एक ही प्रकार के भोजन के समान मात्रा में खिलाया गया। चूहों के एक समूह को दिन के सभी 24 घंटों के लिए आहार दिया और दूसरे समूह के चूहों को सिर्फ 8 घंटे के मानक से ही भोजन दिया गया। चूहे रात्रिचर प्राणी हैं और रात में खाते हैं। चूहों को गंध द्वारा भोजन की तलाश होती है, इसलिए जो चूहे 24 घंटे तक भोजन करते हैं, वे सभी घंटों (बिना तैयारी के -एड लिबिटम) में भोजन करते हैं। दोनों समूहों ने एक ही मात्रा में भोजन किया। 12 सप्ताह के बाद, जिन चूहों ने जब चाहा तब खाया, वे मोटे हो गए और चयापचय सिंड्रोम के सभी लक्षण विकसित हुए:

- मोटापा
- फैटी लिवर
- उच्च रक्त शर्करा
- उच्च रक्त वसा
- निष्क्रिय और कमज़ोर मांसपेशी वाले
- भोजन की मांग के कारण अपर्याप्त नींद

चूहों के लिए मानक खाने के समय दौरान 8 घंटे की प्रतिबंधित लेकिन प्राकृतिक समय के बीच में खाने वाले चूहे दुबले रहे और उनमें चयापचय सिंड्रोम के कोई लक्षण नहीं थे। दिलचस्प बात यह है कि जब चाहे तब खाए मोटापे वाले ग्रुप के चूहों को 8 घंटे के समय-प्रतिबंधित खाने के चक्र पर वापस रखा गया, तो मोटापा और मेटाबॉलिक सिंड्रोम दोनों उलट गए।

अध्ययन के निष्कर्ष ज्ञानवर्धक थे: "प्राकृतिक खाने के घंटे (मनुष्यों के दिन के उजाले में) के समय-प्रतिबंधित भोजन मोटापे को रोकता है, मोटापे के साथ-साथ

उच्च रक्त शर्करा, उच्च रक्त वसा और फैटी लिवर जैसे चयापचय संबंधी विकारों को भी रोकता है।"



कब खाएं

दिन के उजाले वाले घंटो के दौरान, शरीर को शारीरिक गतिविधि के लिए अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इंसुलिन हार्मोन है जो शरीर को ऊर्जा बनाने के लिए ग्लूकोज का उपयोग करने में मदद करता है। शारीरिक गतिविधि के लिए ऊर्जा उत्पादन को बढ़ावा देने के लिए दिन के घंटों के दौरान शरीर इंसुलिन हार्मोन के प्रति अत्यधिक संवेदनशील रहता है। रात में शारीरिक गतिविधि धीमी हो जाती है, शरीर आराम, मरम्मत और कायाकल्प प्रणाली में होता है, इसलिए ऊर्जा की जरूरत कम से कम होती है। इसलिए, रात में, शरीर इंसुलिन हार्मोन-प्रतिरोधी बनता है और बाद में उपयोग के लिए ग्लूकोज को आरक्षित ऊर्जा वसा में परिवर्तित करता है। देर रात भोजन, विशेष रूप से रात 8 बजे के बाद, रक्त शर्करा का स्तर अधिक और असामान्य वसा भंडारण की ओर जाता है हालांकि व्यक्ति समग्र और स्वस्थ भोजन खाता है। देर रात का भोजन गहरी नींद को बाधित करता है, जैसा कि ऊपर उल्लिखित है। यह तनाव हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को बढ़ाकर वजन भी बढ़ाता है।

कितनी बार खाएं

हर 2-3 घंटों में कई बार खाने से पाचन तंत्र और चयापचय एक निरंतर कार्य प्रणाली में रहता है। नाश्ते सहित किसी भी मात्रा का भोजन ऊर्जा के लिए 2-3 घंटे ग्लूकोज प्रदान करता है। इस समय के बाद जब पाचन तंत्र से अधिक ग्लूकोज नहीं आ रहा है, तो शरीर को ग्लाइकोजन और वसा भंडार से आरक्षित ऊर्जा पर वापस मुडना पड़ता है। जब व्यक्ति प्रत्येक 2-3 घंटे में भोजन करता है, तो पाचन तंत्र से ग्लूकोज की निरंतर आपूर्ति होती रहती है, इसलिए शरीर ग्लाइकोजन और वसा के संचित भंडार से उर्जा का उपयोग नहीं करता। इसलिए, हर 2-3 घंटे में भोजन करना, वसा भंडार का उपयोग करने के इस महान लाभ से दूर हो जाता है। संग्रहित वसा का उपयोग करने के लिए रात के खाने और अगली सुबह के भोजन के बीच 12-14 घंटे (अधिक विस्तारित अवधि जो मोटे हैं) और दिन के भोजन के बीच 5-7 घंटे का अंतर आवश्यक है। केवल जब कई घंटों तक कुछ नहीं खाया जाता है, तो शरीर वसा भंडार से उर्जा उत्पादन करने की प्रणाली में बदल जाता है। यहां तक कि अगर एक पौष्टिक भोजन या एक पौष्टिक स्नैक, यदि कई बार दिन में खाया जाता है, तो भी इस कारण से उसका वजन बढ़ जाएगा।