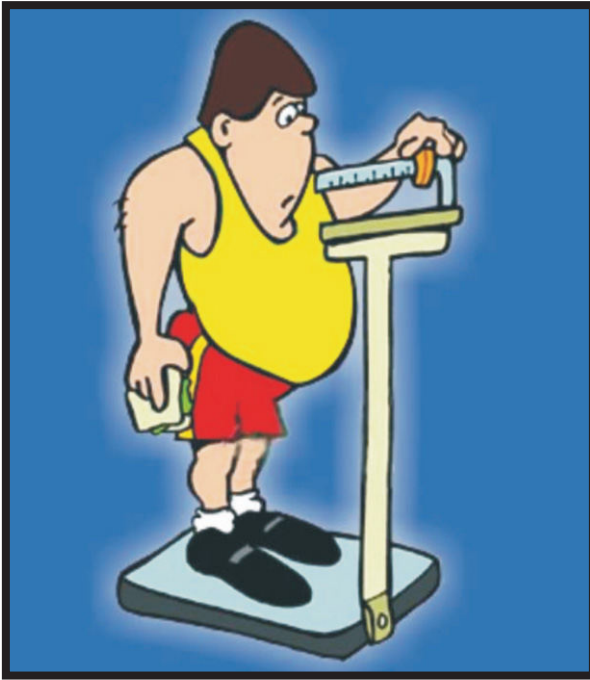


बच्चों में मोटापे की जानकारी



अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान
बाल रोग विभाग

2009

भूमिका

यह किताब एन्डोक्रिनोलोजी क्लीनिक, बाल रोग विभाग, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, अन्सारी नगर, नई दिल्ली-110029 में आने वाले अधिक वज़न से परेशान व मोटापे से ग्रस्त बच्चों के हित में निशुल्क बांटने के तात्पर्य से बनाई गई है।

बच्चों व उनके माता पिता में मोटापे के इलाज़ के प्रति ज्ञान, मोटापे के उपचार में उनका सहयोग व प्रोत्साहन बढ़ाना इस किताब का मुख्य उद्देश्य है।

वन्दना जैन

सहायक आचार्य

बाल अन्तः स्त्राविकी विभाग

सुश्री अनूजा अग्रवाला

वरिष्ठ आहारविद्

बाल रोग पोषण व

आहारिकी विभाग

बाल रोग विभाग

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान

अन्सारी नगर, नई दिल्ली-110029

सहयोगी

सुश्री किरन राय व सुश्री मीनू खनेजा (प्रशिक्षार्थी)



1. परिचय

पूरे विश्व में “बच्चों में मोटापा” एक बहुत बड़ा चिन्ता का विषय बन गया है। दिल्ली के कई स्कूलों में अधिक वजन वाले बच्चों पर अध्ययन किए गए हैं। जिनसे यह पता चला है कि लगभग 17 प्रतिशत बच्चे मोटापे के शिकार हैं। 17 प्रतिशत मोटे बच्चों में से, करीब 50-80 प्रतिशत बच्चे बड़े होने पर भी मोटे ही रह जाते हैं। बचपन में शुरू होने वाला मोटापा, छोटी उम्र में ही कई गंभीर बीमारियों को जन्म देता है।

2. मोटापा किसे कहते हैं?

मोटापा ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर में अत्यधिक मात्रा में चर्बी (फैट) जमा हो जाती है, जो हमारे स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालती है।

मोटापा कैसे नापें।

बी.एम.आई. (बौडी मास इन्डैक्स)

बी.एम.आई. शरीर में चर्बी को नापने का एक तरीका है। फार्मूला इस प्रकार है-

बी.एम.आई. = वजन (कि.ग्रा.) ऊँचाई (मीटर)²

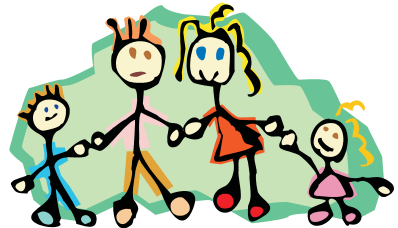
उदाहरण के लिए 8 वर्ष के लड़के का मोटापा नापने के लिए

चरण-1 : बच्चे की ऊँचाई मीटर में नाप लें।
यदि ऊँचाई 120 से.मी. है, (1.20 मीटर)

चरण-2 : 1.20 मीटर को 1.20 मीटर से ही गुना करें
 $1.20 \times 1.20 = 1.44$ मीटर

चरण-3 : बच्चे का वजन किलोग्राम में नाप लें।
यदि वजन 30 कि.ग्रा. है।

चरण-4 : दोनों अंकों को फार्मूले में डालें-
बी.एम.आई. = 30 1.44
= 20.8 बी.एम.आई.



चरण-5 : अब नीचे दी गई “बी.एम.आई. सूची” देखें। इस सूची में लड़के/लड़कियों की उम्र के अनुसार, थोड़ा मोटापा या बहुत अधिक मोटापा का माप दिया गया है।

तालिका : बी.एम.आई. सूची

आयु (वर्ष)	लड़कियाँ			लड़के		
	सामान्य सीमा	थोड़ा मोटापा	अधिक मोटापा	सामान्य सीमा	थोड़ा मोटापा	अधिक मोटापा
8	14.1-18.2	18.3	20.6	14.4-17.9	18.0	19.7
9	14.4-18.9	19.0	21.5	14.6-18.4	18.5	20.5
10	14.8-19.7	19.8	22.5	14.9-19.1	19.2	21.4
11	15.3-20.7	20.8	23.7	15.3-19.9	20.0	22.5
12	15.9-21.7	21.8	24.9	15.8-20.8	20.9	23.6
13	16.6-22.6	22.7	26.2	16.4-21.7	21.8	24.8
14	17.2-23.4	23.5	27.3	17.0-22.6	22.7	25.9
15	17.7-24.0	24.1	28.2	17.6-23.5	23.6	27.0
16	18.1-24.4	24.5	28.8	18.2-24.2	24.3	27.9
17	18.4-24.7	24.8	29.2	18.8-24.9	25.0	28.6
18	18.5-24.9	25.0	29.5	19.2-25.4	25.5	29.2

Reference : WHO cut off 2007

चरण-6 : आप सूची के अनुसार देख सकते हैं कि 8 वर्ष का लड़का जिसका बी.एम.आई. (20.8) है, वह अधिक मोटा है।

अगर इस लड़के का बी.एम.आई. 18 से 20 के बीच होता, तो वह ‘थोड़ा मोटा’ माना जाता।

अगर, बी.एम.आई. 18.0 से कम होता, तब 8 वर्ष के इस लड़के में चर्बी की मात्रा नॉर्मल (सामान्य) मानी जाती। इसी प्रकार बी.एम.आई. का फार्मूला व सूची का इस्तेमाल करके चर्बी की मात्रा का पता लगाया जा सकता है।



3. बच्चों में मोटापे के कारण

पिछले 10-15 वर्षों में पश्चिमी देशों के अनुकरण व मशीनीकरण से बच्चों की जीवनशैली व आहार की आदतों में महत्वपूर्ण परिवर्तन आया है। बढ़ते मोटापे के मुख्य कारण इस प्रकार हैं:-

- **आपोष्टिक आहार** : पारम्परिक पौष्टिक भोजन के स्थान पर अधिक ऊर्जा, वसा एवं चीनी वाले भोजन का प्रयोग किया जा रहा है। यह भी देखा गया है कि लोग पहले की अपेक्षा ज्यादा खाना खाने लगे हैं।
- **सुस्त गतिविधियां** : खेल-कूद की जगह, एक ही जगह बैठकर, टेलीविजन तथा फिल्में देखना, विडियो-गेम्स खेलना, इंटरनेट व टेलीफोन पर लम्बी-लम्बी बातें करना बच्चों के महत्वपूर्ण क्रियाकलाप बन गए हैं।
- **अपर्याप्त शारीरिक गतिविधियां** : कई विद्यालयों में शारीरिक व्यायाम या खेलों को समय नहीं दिया जाता और कई विद्यालयों में खेल के मैदान ही नहीं हैं।
- **पढ़ाई का बोझ** : पढ़ाई के बढ़ते बोझ के कारण बच्चे अपने खेल के समय को भी पढ़ाई में लगाने को मजबूर हो रहे हैं।
- **सुरक्षा** : सड़क पर वाहनों की संख्या में बढ़ोत्तरी व असुरक्षित सड़कों के कारण बच्चों का स्कूल तक चलकर या साइकिल चलाकर जाना नामुमकिन है।
- **व्यस्त अभिभावक** : माता-पिता दोनों का काम पर जाना व बच्चों को खेल-कूद के लिए समय न दे पाना भी मोटापे को बढ़ता है।
- **पुरस्कार एवम् दंड** : पुरस्कार के रूप में आजकल बच्चों को चॉकलेट, आइस्क्रीम आदि दी जाती है जबकि सजा के रूप में व्यायाम करने को कहा जाता है (जैसे-मैदान में दौड़कर दस चक्कर लगाना आदि) जो बच्चों को हानिकारक सीख दे रहा है।
- **गलत खान पान** : यदि बच्चा अपनी भूख से बढ़कर खाये या “फास्ट फूड” पर निर्भर रहे, तो मोटापे का शिकार हो जाते हैं।
- **परिवारिक पृष्ठ भूमि** : माता पिता या परिवार के अन्य सदस्यों में मोटापा भी बच्चों में मोटे होने का खतरा बढ़ा देता है।
- **असंतुलित हारमोन** : बच्चों में थाईरॉइड हारमोन की कमी या कॉर्टिसॉल हारमोन की अधिकता भी मोटापे का कारण हो सकती है। मोटा होने के साथ-साथ इन बच्चों में लंबाई भी नहीं बढ़ती है।
- **जननिक कारण** : अन्य कई अनुवांशिक (genetic) कारण भी हो सकते हैं।
- **मनोवैज्ञानिक कारण** : माता-पिता के प्यार से वंचित या मानसिक तनाव के कारण भी बच्चे ज्यादा खाने लगते हैं और मोटापे का शिकार हो जाते हैं।

4. मोटापे की समस्याएँ



मोटापा अनेक प्रकार की बीमारियों की जड़ है जैसे :

1. मधुमेह (डायबिटीज)
2. हृदय रोग
3. अधिक रक्तचाप
4. कमजोर हड्डियाँ व जोड़
5. शारीरिक कमजोरी/सुस्ती
6. मानसिक तनाव व हीन भावना : मोटापे के कारण कई बच्चे हीन भावना के शिकार हो जाते हैं और अन्य बच्चों की अपेक्षा पढ़ाई व खेलों में पीछे रह जाते हैं।
7. हार्मोन असंतुलन : मोटापे के कारण, कई बच्चों से हार्मोन का असंतुलन भी देखा गया है। कई बच्चे आरंभ में जल्दी लंबे होते हैं तथा उनमें शीघ्र ही वयः संधि बदलाव होने आरंभ हो जाते हैं, परन्तु अधिकतर बाद में उनकी लंबाई उनके माता-पिता की लम्बाई से कम रह जाती है।
मोटापे के कारण, कई किशोर लड़कियों के चेहरे पर बाल आ जाते हैं, मुहांसे, अनियमित मासिक धर्म एवं बांझपन की समस्या हो जाती है।
8. मेटाबॉलिक सिंड्रोम : अधिक वजन वालों में से करीब 30 प्रतिशत किशोर-किशोरियाँ मेटाबॉलिक सिंड्रोम के शिकार हो जाते हैं। इसमें मधुमेह (डायबिटीज), उच्च रक्तदाब (बी.पी.) एवं रक्त में ट्राइग्लिसराइड तथा हानिकारक कोलेस्ट्रॉल (एल.डी.एल.) का उच्च स्तर व लाभदायक कोलेस्ट्रॉल (एच.डी.एल.) का निम्न स्तर, जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। इससे हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है।

वर्तमान अध्ययनों से यह भी पता चला है कि जिन बच्चों का वजन जन्म के समय कम होता है, परन्तु उनका वजन तेजी से बढ़ता है, तो बाद में ऐसे बच्चों को मधुमेह एवं हृदय रोग जैसे मोटापे की समस्याएँ ज्यादा होती हैं।

5. मोटापे पर नियन्त्रण कैसे करें

1. अपने बच्चे को संतुलित व पौष्टिक आहार दें जो कि बच्चे के विकास के लिए आवश्यक है। बच्चों को बाहर के खाद्यपदार्थ जैसे बर्गर, चाउमिन, पिज्जा (फास्ट फूड व जंक फूड) से दूर रखें।
2. नियमित रूप से ठेका या यामक के लिए प्रोत्साहित करें। परिवार के सभी सदस्य अपने जीवन में अनुशासन लाएं, जिससे इसका असर उनके बच्चों पर पड़े जैसे समय से पढ़ाई, खेल-कूद, समय पर खाना, सोना व टी.वी. देखना।

5.1 संतुलित आहार किसे कहते हैं?

संतुलित आहार वह आहार है जिसमें

- भोजन में पाए जाने वाले आवश्यक पदार्थ जैसे कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा व ऊर्जा सही मात्रा में हों।
- सभी 'भोज्य वर्गों' में से दिन भर के खाने में कुछ न कुछ जरूर शामिल किया गया हो।
- सभी भोज्य पदार्थ सही मात्रा में हों।

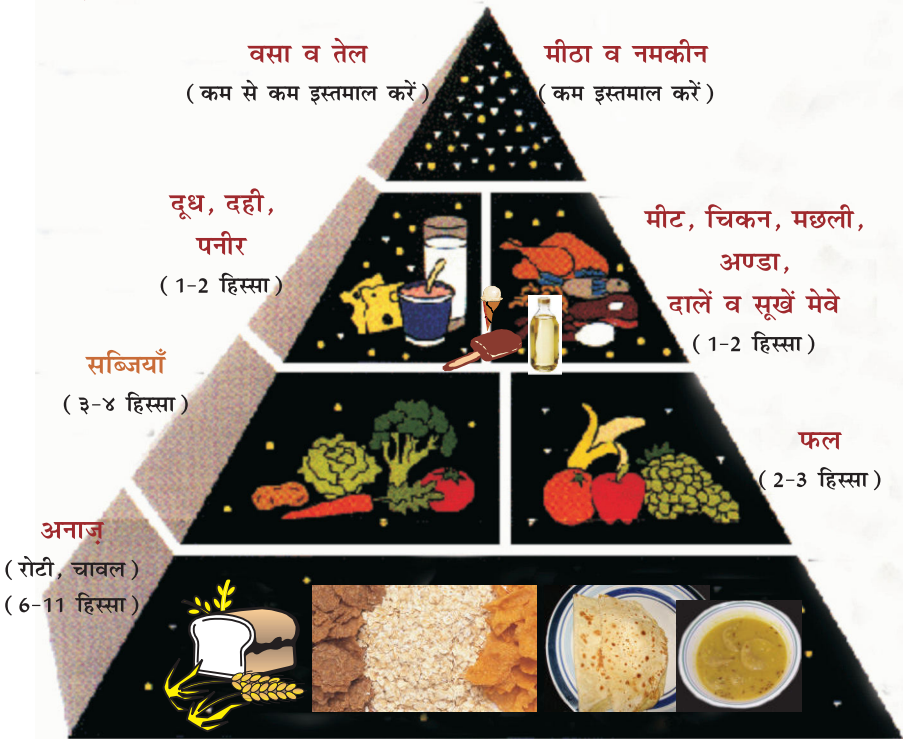
आहार को छः वर्गों में बांटा गया है :

1. दूध व दूध से बनी चीजें जैसे पनीर, दही आदि।
2. दालें, चिकन, मछली, अण्डा व मीट
3. अनाज व जड़ वाली सब्जियाँ
4. सब्जियाँ व फल
5. घी/तेल/मक्खन
6. चीनी/गुड़

नोट : संतुलित आहार के साथ-साथ रोज 8-10 गिलास पानी पीयें।
खाने में नमक की मात्रा पर नियन्त्रण रखें



आहार के 6 वर्गों को सही मात्रा में किस प्रकार दें, यह एक त्रिकोण द्वारा समझा जा सकता है।



एक "हिस्सा" का मतलब है.....

अनाज : 2 छोटे फुलके या 1 बड़ी चपाती या 1 कटोरी उपमा या 1 कटोरी उबले चावल या पोहा या 2 छोटी इडली या 1 छोटा डोसा।

फल व सब्जियाँ : 1 मध्यम आकार का सेब / अमरूद/चीकू / $\frac{1}{2}$ केला

1 कटोरी हरी पत्तेदार सब्जी या $\frac{3}{4}$ कटोरी मौसम की सब्जी या $\frac{1}{2}$ कटोरी आलू

दूध व दूध से बनी चीजें : 1 गिलास (250 मि.ली.) दूध या 1 कटोरी दही या 2 छोटे पनीर के टुकड़े

दालें व सूखे मेवे : 1 कटोरी दाल / 10-12 बादाम

मीट / मछली / चिकन : 1 अण्डा या छोटा मछली या चिकन का टुकड़ा

वसा व चीनी : 1 चम्मच (5 ग्राम)

एक दिन में 15-20 ग्राम वसा (3-4 चम्मच) व 10-15 ग्राम चीनी (2-3 चम्मच) से ज्यादा न खायें।

खाने में वसा पर नियन्त्रण कैसे रखें ?

परिवार के एक आदमी के लिए, 500 ग्राम वसा महीने भर में इस्तेमाल होनी चाहिए। अगर परिवार में 5 सदस्य हैं, तो

$500 \text{ ग्राम} \times 5 = 2500 \text{ ग्राम (2.5 किलोग्राम)}$

- इसका मतलब है समस्त परिवार के लिए महीने भर में 2.5 कि.ग्रा. से ज्यादा वसा इस्तेमाल न करें।
- 2.5 कि.ग्रा. में से $\frac{1}{4}$ भाग घी और मक्खन इस्तेमाल करें।
- बाकी $\frac{3}{4}$ भाग रिफाईन्ड या सरसों का तेल।
- इसका मतलब 2.5 कि. ग्रा. का $\frac{1}{4}$ भाग = 600 ग्राम घी और मक्खन व 2.5 कि. ग्रा. का $\frac{3}{4}$ भाग = 1.9 किलोग्राम रिफाईन्ड तेल

खाने में वसा की मात्रा को और कम किया जा सकता है

- खाना बनाने के लिए नॉनस्टिक बर्तन इस्तेमाल करें।
- तलने की जगह, उबालना या भूनना पसंद करें।
- वसा रहित दूध इस्तेमाल करें।
- एक अण्डा या 50 से 100 ग्राम मीट, फिश या चिकन, हफ्ते में 2-3 बार से ज्यादा न खायें। शाकाहारी बच्चों को 25-30 ग्राम (मुट्ठीभर) सूखे मेवे जैसे बादाम व अखरोट दिया जा सकता है।

5.2 आहार में रेशे का महत्त्व

रेशा पेड़-पौधों का वो अंश है जिसे हमारी आँतों के रसायनिक तत्त्व नहीं पचा पाते, पर ये हमें तन्दुरुस्त रहने में मदद करते हैं। रेशा शरीर के सारे हानिकारक पदार्थों को निकाल बाहर कर आंतों को साफ रखता है और पाचन क्रिया बढ़ाता है। रेशा पानी को सोखता है, आंतों में ज्यादा देर तक रहता है और बहुत देर तक भूख लगने का अहसास नहीं होने देता।

रेशा हमारे रक्त में चीनी व कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा को संतुलित रखता है व वजन कम करने में भी सहायता करता है।

खाने में रेशे का सेवन इस प्रकार बढ़ायें :

आहार वर्ग	ये खायें - रेशायुक्त खाद्य पदार्थ	कम खायें
अनाज	गेहूँ, गेहूँ का आटा (चोकर समेट), मक्का, बाजरा आदि। गेहूँ की डबल रोटी, ब्राउन ब्रैड अन्पौलिशड चावल	मैदा, सफेद डबल रोटी, पौलिशड चावल
दालें	साबुत दालें, छिलके वाली दालें जैसे चना, साबुत मूंग, राजमा, लोभियाए अंकुरित दालें आदि।	धुली दालें
सब्जियाँ	सभी मौसम की सब्जियाँ (बीन्स, मटर, भिन्डी आदि) सभी हरी पत्तेदार सब्जियाँ (पालक मैथी, बथुआ, सरसों आदि) कच्ची सब्जियाँ (सलाद)	जड़ वाली सब्जियाँ (आलू, अरबी)
फल	ताजे फल जो कि बीज, छिलका व गूदे के साथ खा सकते हैं जैसे अनार, अमरूद, सेब, नाशपाती आदि।	केला, आम, चीकू, लीची, अंगूर, फलों का रस, डिब्बा बंद फल

5.3 जंक फूड/फास्ट फूड

जंक फूड/फास्ट फूड ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिसमें अधिक मात्रा में तेल, चीनी, नमक और खाली कैलोरीज होती है। अधिक व निरन्तर जंक फूड व फास्ट फूड के सेवन से अधिक वजन, ब्लड प्रेशर, डायबिटीज व अन्य कई बीमारियाँ जन्म लेती हैं। ज्यादा नमक और चीनी से दांतों की तकलीफ हो सकती है। चिप्स, चॉकलेट, कोला, बरगर आदि के टी.वी. विज्ञापन और इनके रंगीन पैकिट और शब्द बच्चों को आकर्षित करते हैं। इनसे बच्चों को दूर रखें क्योंकि जंक फूड में पौष्टिक तत्व की मात्रा कम होती है।

इनकी जगह बच्चों को अंकुरित दालें, फलों की चाट व सलाद जैसी फायदेमंद चीजें खाने के लिये प्रोत्साहित करें।

स्वास्थ्य वर्धक आहार क्या है ?

खाने की गुणवक्ता से पौष्टिकता का वर्णन होता है।

आहार वर्ग	उच्च गुणवक्ता वाले खाद्य पदार्थ	निम्न गुणवक्ता वाले आहार
दूध व दूध से बनी चीजें	टोन्ड दूध	फुल क्रीम/मलाई युक्त दूध व भैंस का दूध
मांसाहारी वर्ग	मछली, चिकन, मांस व अण्डे की सफेदी	मीट, जिगर, दिल आदि अण्डे की जर्दी
अनाज वर्ग	साबुत अनाज जैसे चोकर युक्त आटा, गेहूँ, मक्का, बाजरा आदि रोटी (बिना घी की)	मैदा व मैदे से बनी हुई चीजें, ब्रैड, भटूरे आदि
दालें	साबूत दालें, छिलके वाली दालें, अंकुरित दालें	धुली दालें
सब्जियाँ	मौसम की और हरी पत्तेदार सब्जियाँ	जड़ वाली सब्जियाँ-आलू, अरबी
फल	ताजे फल (छिलका समेत खायें सेब, अमरूद, नाशपती बीज समेत अनार, अमरूद)	ज्यादा मीठे फल जैसे आम, केला, चीकू, लीची, अंगूर आदि। फलों का जूस (ताजा व डिब्बा बंद)
चीनी	गुड़, शहद	ग्लूकोज, चीनी
वसा	रिफाईन्ड तेल (मूंगफली, सोयाबीन व सरसों का तेल सर्वोत्तम माना जाता है)	घी, मक्खन, डालडा, वनस्पति, नारियल का तेल

5.4 आहार में बदलाव लायें

मोटापे को कम करने के लिए ट्रैफिक की बत्ती के तीन रंग की तरह खाद्य पदार्थों की तालिका को अपनायें जैसे : **लाल (खायें)**, **पीली (थोड़ा खायें)** और **हरी (न खायें)**

परहेज़
करें

- तली चीजें - पूरी, परांठा, समोसा, पकोड़े, आलू के चिप्स, नमकीन, भुजिया, तले पापड़, टिक्की, पैटिस, बरगर, पिज्जा
- मीठी चीजें - केक, पेस्ट्री, टाफी, शहद, जैम, जैली, चाकलेट, आइस्क्रीम, पिठाई
- मलाई वाला दूध, क्रीम, चीज़, मक्खन एवं घी
- लाल मीट, बटर चिकन, तली मछली, मटन, हैम, अण्डे का पीला भाग
- फलों का रस, डिब्बा बन्द खाद्य पादार्थ

निर्धारित
मात्रा
में खायें

- दूध व दूध से बनी चीज़े। (दही, पनीर आदि)
- मीट और अण्डा
- अनाज़, दालें
- केला, चीकू, लीची, आम, अंगूर
- जड़ वाली सब्जियाँ (आलू, अरबी)
- चीनी, तेल
- बिस्कुट, भुट्टा, पापकान, अचार, भुने पापड़, भुने चनें

जितनी
मर्जी
खायें

- सभी मौसम की सब्जियाँ
- हरी पत्तेदार सब्जियाँ (साग)
- सलाद, कच्ची सब्जियाँ
- सभी फल, छिलका समेत (सेब, अमरूद, नाशपाती), बीज समेत (अनार, अमरूद), कम चीनी वाले फल (तरबूज, खरबूज़ा, पपीता) व रेशा युक्त फल (संतरा, मौसमी)
- मुरमुरे, चिड़वा
- भुना चिकन या मछली
- नीबू पानी (नमकीन), सब्जियाँ का सूप, ताज़ा पानी

5.5 व्यायाम

सिर्फ आहार में बदलाव लाने से मोटापे पर काबू पाना नामुमकिन है। सही आहार के साथ-साथ, नियमित व्यायाम करना भी आवश्यक है। व्यायाम शरीर को चुस्त और फुर्तीला रखने में बहुत महत्वपूर्ण है। सही व्यायाम से वजन कम होने के साथ-साथ रोगों का खतरा भी कम होता है। पूरे दिन में जो भी हम खाते हैं, उसे व्यायाम से संतुलित करना आवश्यक है जैसे : व्यायाम, खाने से मिली कैलोरीज़ को इस्तेमाल करता है और वजन पर नियंत्रण रहता है।

हर बच्चे को व्यायाम के लिए नियमित रूप से प्रत्येक दिन 2 घंटे का समय निकालना चाहिये। अगर बच्चा व्यायाम का आदी नहीं है तो शुरु में 5 से 10 मिनट से शुरु करें। फिर धीरे-धीरे कुछ सप्ताह में व्यायाम का समय 2 घन्टे तक कर दें। वज़न घटाने के लिये, व्यायाम की अवधी बढ़ाना बेहद जरूरी है।

प्रश्न : बच्चों किस तरह के व्यायाम कर सकते हैं ?

- तेज-तेज चलना, धीरे-धीरे दौड़ना (जॉगिंग), कूदना, रस्सी कूदना, चढ़ना (क्लाइबिंग)
- साईकिल चलाना, स्केटिंग, टेनिस, फुटबाल, बेड्मिन्टन, हॉकी, वॉलीबाल, बास्केट बॉल आदि।
- तैरना, योगा, नाचना, ऐरोबिक्स आदि।

बच्चे एक या दो तरह के व्यायाम अपना सकते हैं। जिसमे उनकी रुचि भी शामिल हो। व्यायाम की आदत बच्चे में डालने के लिए घर के सभी सदस्यों को नियमित व्यायाम की आदत डालनी चाहिए, जिससे व्यायाम आपके परिवार की एक दैनिक क्रिया बन जाए और बच्चा भी इसको आसानी से अपना सके।

इसके अलावा अपनी जीवन शैली में व्यायाम को शामिल करें, जैसे :

- एक जगह बैठे रहने की जगह घर में ही अधिक चलना-फिरना।
- सीढ़ियाँ चढ़ना-उतरना।
- रात को खाने के बाद थोड़ा टहलना।
- घर की थोड़ी बहुत सफाई से भी अच्छा व्यायाम हो सकता है जैसे-पोंछा लगाना।
- मेज साफ करना।
- पानी का गिलास खुद लेकर आना।

बच्चों को व्यायाम के फायदा बतायें जैसे :

- वज़न ठीक रखता है।
- चुस्त और तन्दरूस्त बनाता है।
- मांसपेशियां मज़बूत बनती है।

- पढ़ाई में ध्यान को बढ़ाता है।
- गहरी नींद आती है।
- त्वचा साफ व चमकदार बनती है।
- हड्डियां मज़बूत होती है।
- जानलेवा बिमारियों से बचाता है।

बच्चों की आदतों को सुधारें :

- टी.वी. के सामने ज्यादा देर न बैठें।
- टेलीफोन पर लम्बी-लम्बी बातें न करें।
- बहुत ज्यादा टयुशन क्लास न करें।
- कम्प्यूटर 2 घन्टे से ज्यादा इस्तमाल न करें।

कम करें

- टी. वी. देखना
- 30 मिनट से ज्यादा बैठना
- कम्प्यूटर व वीडियो गेम्स खेलना

फुर्सत के खेल व लचक वाले खेल
(हफ्ते में 2-3 बार)

- झूलना
- एरोबिक
- डांस
- रस्सी पर चढ़ना
- उटक-बैठक करना
- कराटे

व्यायाम व मनोरंजक कार्य करना
(हफ्ते में 2-3 बार)

- बास्केट बाल
- वॉली बाल
- भागना, तैरना
- साइकिल
- रिले रेस
- रस्सा कूदना

जीवन शैली में फुर्ती लायें (रोज़ करें)

- बाहर खेलना।
- साइकिल चलाना।
- पैदल दुकान तक जायें।
- घर के कामों में मदद करें।
- लिफ्ट की जगह सीढ़ियों से ऊपर चढ़ें।
- अपने भाई, बहन या कुत्ते को घूमने जायें।
- अपने खिलोनों को उड़ाएँ।



5.6 व्यवहारिक उपचार

निम्नलिखित चीजों पर अमल करने से व्यवहार में फर्क देखा जा सकता है :

- बच्चों को छोटे-छोटे टुकड़े खाने के लिये प्रोत्साहित करें। खाने को ज्यादा देर तक चबायें व धीरे-धीरे खाना खाना सिखायें।
- बच्चें अगर बड़ों की बात मानते हैं तो उन्हें व्यायाम क्रिया का सामान खरीद कर दें या बाहर घुमाने ले जायें। लेकिन आज्ञा पालन के बदले में बच्चों को चाकलेट व अन्य नुकसान दायक चीजें देना ठीक नहीं है।
- खाना खाते समय टी.वी. न देखने की भरपूर चेष्टा करें।
- बाज़ार से वसा व उर्जा से भरपूर खाना खरीदने के मोह (लालच) को रोकें।

जो बच्चे मोटापे को कम करने के लिये आहार व व्यायाम सम्बन्धित निर्देश पर अमल नहीं कर पा रहे हैं, उन्हें मनोविज्ञानिक की जरूरत पड़ सकती है। और बच्चे के व्यवहार में बदलाव लाया जा सकता है।

6. ध्यान रखने योग्य बातें

- बच्चों को बचपन से ही संतुलित व पौष्टिक आहार खाने की आदत डालें।
- मोटापे से ग्रस्त बच्चे के खाने में बदलाव लाने के लिए, परिवार के सभी सदस्यों को अपने खाने में बदलाव लाना होगा तभी बच्चे के व्यवहार में सुधार हो सकता है।
- घर के खाने में, खासतौर पर नाश्ते में भिन्नता लाएं और उसे आकर्षित बनाएं, ताकि बच्चे का मन बाहरी भोजन के लिए न करे।
- अगर बच्चा पौष्टिक खाना नापसंद करता है, तो भोजन के आकार को बदल दें जैसे-अगर बच्चा हरी पत्तेदार सब्जियाँ नहीं खाना चाहता है, तो उसे आटे में गूँथकर या दाल में डालकर दे सकते हैं।
- बाहरी भोजन पर नियंत्रण रखें।
- बच्चों की दिनचर्या में नाश्ता, दोपहर का खाना व रात के खाने के साथ, सुबह के मध्य में और शाम की मध्य में दो पौष्टिक नाश्ते भी होने चाहिए। इस तरह दिन में 5 बार थोड़ा-थोड़ा करके खायें। 5 से 6 बार खाने के बीच की अवधि $2\frac{1}{2}$ - 3 घण्टे की होनी चाहिये। एक ही बार में बहुत मात्रा में खाना खाना नुकसान है।
- रात का खाना, सोने से 2 घंटे पहले खा लें।

- बच्चों के खाने को पौष्टिकता से भरपूर बनाने के लिए सभी 6 भोज्य वर्गों का इस्तेमाल करना जरूरी है। संतुलित आहार में सब्जियां, फल, साबुत अनाज, रेशा, सफेद मीट, मछली व कम चिकनाई वाली दूध व दूध से बनी चीजें, सभी का इस्तेमाल होना जरूरी है।
- खाने में रेशायुक्त पदार्थ ज्यादा इस्तेमाल करें।
- अपने बच्चों का टी.वी. देखने का समय सीमित करें। परिवार के छोटे-बड़े सभी सदस्य टी.वी. की आदत पर नियंत्रण करें। खाना खाते समय टी.वी. न देखें।

अपने वजन को सामान्य रखने के लिये व अपने को स्वस्थ व बिमारियों से दूर रखने के लिये, अपने जीवन में अनुशासन लायें।

7. एक दिन की आहार तालिका

उम्र : 14 साल का लड़का

वजन : 65 कि.ग्राम

बी.एम.आई. = 27

लबाई : 155 से.मी. लम्बा

हमारी मुल्यांकन :

- इस बच्चे का सामान्य वजन 50 कि.ग्राम होना चाहिये।
- 14 साल के लड़के को एक दिन में 2450 किलो कैलारी उर्जा की जरूरत होती है।
- यह 14 साल का लड़का, उम्र के उस दौर पर है जबकि उसका तेजी से शारीरिक व मानसिक विकास हो रहा है। इसलिये उर्चा का डर बहुत ज्यादा घटाना उचित नहीं है। सामान्य तौर पर बच्चों में 200-400 किलो कैलौरी (10 प्रतिशत से 20 प्रतिशत) तक उर्चा घटा सकते हैं। जो कि बच्चे के वर्तमान खाने की मात्रा व खाने के गुण पर निर्भर करता है। इसलिए इस बच्चे के लिये 1970 किलो कैलौरी उर्चा (2450 किलो कैलारी से 20 प्रतिशत घटा कर) उपयुक्त होगी।
- उर्चा की मात्रा घटाने के साथ-साथ, खाने के गुणों में भी परिवर्तन करेंगे जैसे :-
रेशे व प्रोटीन की मात्रा को बढ़ायेगें व वसा की मात्रा को कम करेंगे। बच्चे को फल व सब्जियाँ ज्यादा खाने के लिये उत्साहित करेंगे।

तालिका (आहार योजना)

भोजन समूह	मात्रा (ग्राम)	घर का माप
दूध (टोन्ड)	500 मी.ग्राम	2 - 2½ गिलास
दालें	60 ग्राम	2 कटोरी
अनाज	250 ग्राम	-
हरी पत्तेदार सब्जियाँ	125-150 ग्राम	1 - 1½ कटोरी
मौसम की सब्जियाँ	300 ग्राम	2 - 2½ कटोरी
जड़ वाली सब्जियाँ	50-100 ग्राम	1 कटोरी
फल	200 ग्राम	2 (मध्यम आकार)
वसा	20 ग्राम	4 चम्मच
चीनी	15 ग्राम	3 चम्मच
बादाम/अखरोट/मुंगफली	10-15 ग्राम	मुट्टी भर

तालिका (भोजन की योजना)

समय	खाने की चीजों का वितरण
नाश्ते में	दूध - 125 मी.ग्राम; 1 रोटी सब्जी के साथ 1 फल
मध्य में	2 रोटी (15 ग्राम पनीर+सब्जियाँ भर कर) या सैंडविच या पैटी (3 डबल रोटी के पीस+15 ग्राम पनीर+सब्जी से बना कर)
दोपहर का खाना	2 रोटी; 1 कटोरी उबले चावल 1 कटोरी दाल; 1 कटोरी सब्जी; सलाद
चाय का समय	दूध - 150 मी.ग्राम; अंकुरित दालें की चाट या 1 प्लेन दोसा (छोटा) या 2 इडली या उपमा या पोहा या ढोकला इन सभी चीजों में सब्जियों का ज्यादा से ज्यादा इस्तमाल करें।
रात का खाना	3 रोटी; 1 कटोरी सब्जी; सलाद; 1 फल
सोने से पहले	दूध - 125 मी.ग्राम 20 ग्राम दलिया या 3 नमकीन बिस्कुट

नोट :- रोटी = गेहूँ का आटा+काला चना छिलका समेत (3:1)

8. अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

मेरा बच्चा बहुत मोटा है, मैं क्या करूं ?

बच्चों के मोटापे का इलाज, एक अनुभवी व योग्य चिकित्सक दल ही कर सकता है। आपके बच्चे को विशेषज्ञ के मार्गदर्शन की जरूरत है। जैसे डाक्टर, आहार – विशेषज्ञ, शारीरिक क्रिया अध्यापक, व मनोविज्ञानिक। आपको उनसे लगातार संपर्क बनाये रखना होगा। क्लिनिक में नियमित रूप से आयेँ और मार्गदर्शन के अनुसार अमल करें। खाने का, शारीरिक क्रिया व वजन का रिकार्ड रखें। विशेषज्ञ की देखभाल के साथ-साथ, परिवार का सहयोग भी मोटापे के इलाज में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

क्या किसी दवाई से भी मोटापा धटाया जा सकता है?

कुछ बच्चों में अगर विशेषज्ञों का मार्गदर्शन व जीवनशैली में परिवर्तन वजन कम करने में सफल न हो, तब कुछ दवाईयाँ इस्तमाल की जाती हैं। लेकिन ज्यादातर ये सभी दवाईयाँ 16 साल से कम बच्चों के लिये उपयुक्त नहीं मानी जाती हैं।

क्या मेरे बच्चे को कुछ टेस्ट भी कराने पड़ेंगे?

आपके डाक्टर कुछ टेस्ट करने के लिये बताते हैं, जो कि मोटापे का कारण जानने में सहायक हो सकते हैं, जैसे

थाईरॉइड प्रोफाइल

लिपिड प्रोफाइल

खून में चीनी की मात्रा

जिगर व गुर्दे की जांच

दूसरे कुछ और टेस्ट जैसे सीरम, कोरटीसोल, एचबीए।सी, प्लाज़्मा इनसुलिन, ओरल गलूकोस, टॉलेरेन्स टेस्ट, जिगर व ओवरी का अल्ट्रासाउंड भी कराये जा सकते हैं।

मेरा बच्चा 2-3 महीने से वजन घटाने की बेहद कोशिश कर रहा है। लेकिन कामयाब नहीं हो पाया है। हम हार मानने लगे हैं।

वजन का उतार-चढ़ाव और मोटापे के इलाज के प्रभाव को विशेषज्ञों के लगातार समर्पक में रह कर मुल्यांकन करते रहें। बच्चे को भी लगातार प्रोत्साहित करना बहुत जरूरी है। थोड़ी कामयाबी भी बहुत महत्वपूर्ण है। सिर्फ 5-10 प्रतिशत वजन कम होने से भी, खून में कॉलेस्ट्रॉल, चीनी की मात्रा व रक्तचाप काफी सामान्य स्तर पर आ जाते हैं। आपको हिम्मत नहीं हारनी चाहिये व पूरे मन से कामयाबी के लिए प्रयास करना चाहिये।

मेरे बच्चे का वजन घटाने का लक्ष्य व उपचार की अवधि कितनी होगी?

सामान्य रूप से बच्चे को एक से दो किलो वजन महीने भर में घटाना चाहिए। जब तक बच्चे का वजन अपनी आयु के अनुसार सामान्य ना हो जाए, तब तक उपचार जारी रखना चाहिए। उपचार के उपरान्त भी स्वस्थ जीवन शैली को जारी रखना चाहिए।

