

उम्र के हिसाब से ये है आपके लिए Healthy diet

No-Author | नवभारतटाइम्स.कॉम | Updated: Jul 24, 2019, 1:01 PM

हर ऐज ग्रुप के लिए अलग-अलग पोषक आहार की जरूरत होती है, जो उन्हें न सिर्फ उनकी उम्र में फिट रखते हैं बल्कि बढ़ती उम्र में भी शारीरिक परेशानियों से दूर रखते हैं।

उम्र के साथ हमारे शरीर में भी बदलाव आते हैं। बॉडी को हेल्दी बनाए रखने के लिए उसकी जरूरत भी बदल जाती है। यही वजह है कि ऐज ग्रुप के अनुसार व्यक्ति के लिए हेल्दी डायट के पैमाने चेंज होते रहते हैं। तो आपकी उम्र के हिसाब से आपके लिए डायट हेल्दी कैसे बनेगी चलिए जानते हैं:

टीनेज व 20-29

इन ऐज ग्रुप्स के लोगों को अपनी डाइट में ज्यादा से ज्यादा कैल्शियम, फोलेट और आयरन को शामिल करना चाहिए। कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाते हुए बढ़ती उम्र में होने वाली जोड़ों से जुड़ी बीमारियों से बचाता है। फोलेट डीएनए को रिपेयर करने में मदद करता है, जो प्रेग्नेंसी होने पर बच्चे के लिए बेहद जरूरी होता है। आयरन की पर्याप्त मात्रा शरीर में हो तो इससे मेटाबॉलिज्म को सपोर्ट मिलता है, ऑक्सिजन को मसल्स तक पहुंचाने में मदद मिलती है, एकाग्रता बढ़ती है और टिशू रिपेयर करने में मदद मिलती है।

इन तत्वों को आहार का हिस्सा बनाने के लिए दूध, दही, चीज, सोया, दाल, ब्लैक बीन्स, बीन्स, मूंगफली, पालक आदि का सेवन करना चाहिए।

30-39

इस ऐज ग्रुप के लोगों को कैलरीज और मैग्नीशियम इनटेक पर ध्यान देना चाहिए। उम्र के साथ मसल लॉस होने लगता है जो मेटाबॉलिज्म को स्लो कर देता है। यही वजह है कि अगर व्यक्ति यंग ऐज की तरह ही अपना कैलरीज इनटेक रखे तो बॉडी उसे पहले की तरह जल्दी ब्रेक नहीं कर पाएगी और इससे वजन बढ़ेगा। मैग्नीशियम की मात्रा इस ऐज ग्रुप के लोगों को एनर्जी लेवल बढ़ाने में मदद करता है। यह ब्लड प्रेशर और शुगर को मेनटेन रखने के साथ ही शरीर को मजबूती देता है। मैग्नीशियम के लिए बादाम, पालक, काजू और दही का सेवन करें।

50 व उससे ज्यादा की उम्र

50 व उससे ज्यादा की उम्र के लोगों को कैल्शियम, विटमिन डी और बी12 जरूर लेना चाहिए। इस उम्र में हड्डियां कमजोर होने लग जाती हैं जिससे बोन लॉस या फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है। साथ ही में हड्डियों से जुड़ी बीमारियां भी घेरने लगती हैं इसके लिए कैल्शियम इनटेक के साथ ही विटमिन डी का आहार भी जरूरी है ताकि कैल्शियम को बोन अब्सॉर्ब कर सके। वहीं विटमिन बी12 रेड ब्लड सेल्स, नर्व्स और डीएनए को बनाने पर रिपेयर करने में मदद करता है। इनके लिए चिकन, मछली, लो-फैट मिल्क, दही, चीज आदि का आहार का हिस्सा बनाएं।