



# एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 04, अंक: 03 (मई-जून, 2024)

[www.agriarticles.com](http://www.agriarticles.com) पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

## पीसीओएस के लिए आहार योजना

(रवीना रानी, डॉ. वीनू सांगवान एवं प्रियंका)

आई. सी. कॉलेज ऑफ कम्युनिटी साइंस, चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

\*संवादी लेखक का ईमेल पता: [raveenajvani123@gmail.com](mailto:raveenajvani123@gmail.com)

**पो**लीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओ) एक ऐसी स्थिति है जो हार्मोनल असंतुलन और मेटाबोलिज्म की समस्याओं का कारण बनती है। इस स्थिति का अनुभव 10 में से एक महिला को होता है। इससे अन्य गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं भी हो सकती हैं, जैसे शर्करा, हृदय संबंधी समस्याएं, अवसाद और एंडोमेट्रियल कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।

### आहार पीसीओएस को कैसे प्रभावित करता है?

आहार पीसीओएस को प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है जिसमें से दो प्राथमिक तरीके हैं वजन प्रबंधन, इंसुलिन उत्पादन और प्रतिरोध। पीसीओएस में इंसुलिन भी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, इसलिए आहार के साथ इंसुलिन के स्तर को बनाए रखना बहुत जरूरी है। पीसीओएस से पीड़ित 50 प्रतिशत से अधिक महिलाओं में 40 वर्ष की आयु से पहले शर्करा या प्री-डायबिटीज विकसित हो जाती है। हमें ऐसे आहार का सेवन करना चाहिए जो एक व्यक्ति की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करे, स्वस्थ वजन बनाए रखे और पीसीओएस से पीड़ित महिलाओं को बेहतर महसूस करने में मदद कर सकता है।

पीसीओएस के लिए वर्तमान में कोई विशिष्ट आहार नहीं है। हालाँकि, इस बारे में व्यापक सहमति नहीं है कि कौन से खाद्य पदार्थ फायदेमंद हैं और और हमें किन खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए।

तीन आहार जो पीसीओएस से पीड़ित लोगों को उनके लक्षणों को कम करने में मदद कर सकते हैं वे हैं:

- कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) आहार।
- एंटी-इन्फ्लैमेटोरी (सूजनरोधी) आहार।
- खान पान से उच्च रक्तचाप का नियंत्रण (DASH आहार)
- ❖ **कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) आहार:** शरीर कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले खाद्य पदार्थों को धीरे-धीरे पचाता है। कम जी आई वाले आहार में कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट होते हैं जो कि खून में ग्लूकोज के स्तर को अन्य खाद्य पदार्थों के मुकाबले तेज़ी से नहीं बढ़ाते हैं। कम जीआई आहार में खाद्य पदार्थों में साबुत अनाज, फलियां, नट्स, बीज, फल, स्टार्चयुक्त सब्जियां और कम कार्बोहाइड्रेट वाले खाद्य पदार्थ शामिल हैं।
- ❖ **एंटी-इन्फ्लैमेटोरी आहार:** एंटी-इन्फ्लैमेटोरी खाद्य पदार्थ, जैसे कि जामुन, वसायुक्त मछली, हरा साग और जैतून तेल का सेवन थकान, इन्फ्लैमेटोरी लक्षणों को कम कर सकते हैं।

❖ **DASH आहार:** हृदय रोग के जोखिम या प्रभाव उच्च रक्तचाप को कम करने के लिए डॉक्टर अक्सर आहार संबंधी सलाह देते हैं। यह पीसीओएस लक्षणों को भी रोकने में भी मदद करता है। मछली, मुर्गी, फल, सब्जिया, साबुत अनाज और कम वसा वाले डेयरी उत्पादों का प्रयोग करना चाहिए।

एक स्वास्थ्यप्रद पीसीओएस आहार में निम्नलिखित खाद्य पदार्थ भी शामिल हो सकते हैं

- प्राकृतिक, अप्रसंस्कारित खाद्य पदार्थ
- उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थ
- वसायुक्त मछली, जिसमें सैल्मन, ट्यूना, सार्डिन और मैकेरल शामिल हैं
- पालक, और अन्य गहरे रंग की, पत्तेदार सब्जियाँ
- गहरे लाल फल, जैसे लाल अंगूर, ब्लूबेरी, ब्लैकबेरी और चेरी
- ब्रोकोली और फूलगोभी
- सूखी फलियाँ, दालें, और अन्य फलियाँ
- स्वास्थ्यप्रद वसा, जैसे कि जैतून का तेल, साथ ही एवोकाडो और नारियल, नट्स, अखरोट, बादाम, और पिस्ता
- कम मात्रा में डार्क चॉकलेट
- कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट

जिनसे परहेज रखे

यदि आपको स्वस्थ रहना है तो नियामित व्यायाम करना है व नियामित खाद्य पदार्थों से परहेज रखना है -

- रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट, जैसे पेस्ट्री, ब्रेड, मैदा ।
- तले हुए खाद्य पदार्थ, जैसे फास्ट फूड, पकौडा, समोसा ।
- शर्करायुक्त पेय पदार्थ, जैसे सोडा और ऊर्जा पेय।
- अत्याधिक वसा ।