BHARATH SAMACHAR DIGITAL

5, నవంబర్ 2026, గురువారం

భారత్ సమాచార్

బరువు తగ్గాలంటే ఫైబర్ తినాలా? ప్రోటీన్ తీసుకోవాలా?



భారత్ సమాచార్, లైఫ్ స్టైల్ : బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నించేవారు ఆహారపు అలవాట్లలో ఎన్నో మార్పులు చేసుకుంటారు. కొందరు అన్నం, కార్బోహైడ్రేట్లను తగ్గించి ప్రోటీన్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. మరికొందరు పండ్లు, కూరగాయలు, పీచు పదార్థాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. అయితే బరువు తగ్గే క్రమంలో ఫైబర్ ముఖ్యమా? ప్రోటీన్ ముఖ్యమా? అనే సందేహం చాలామందికి ఉంటుంది. నిజానికి ఈ రెండూ బరువు నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే శరీరంలో వీటి పనితీరు వేర్వేరుగా ఉంటుంది.

ఫైబర్ ప్రధానంగా పండ్లు, కూరగాయలు, ఓట్స్, పప్పుధాన్యాలు, తృణధాన్యాల్లో లభిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంతో పాటు కడుపు నిండిన భావనను ఎక్కువసేపు కొనసాగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో తరచూ ఆకలి వేయడం, అవసరానికి మించి తినడం తగ్గవచ్చు. ముఖ్యంగా కరిగే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేస్తుంది. మరోవైపు కరగని ఫైబర్ మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గించడంలో తోడ్పడుతుంది. అందుకే రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

ప్రోటీన్ విషయానికి వస్తే.. కండరాల నిర్మాణం, వాటి మరమ్మతుకు ఇది ఎంతో అవసరం. గుడ్లు, పాలు, పెరుగు, చేపలు, చికెన్‌తో పాటు శనగలు, పెసలు, సోయాబీన్స్, పనీర్ వంటి వాటి ద్వారా ప్రోటీన్ పొందవచ్చు. బరువు తగ్గే సమయంలో కండరాలు కోల్పోకుండా ఉండటానికి తగినంత ప్రోటీన్ తీసుకోవడం ముఖ్యం. ఇది ఆకలిని నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. రోజువారీ ప్రోటీన్ అవసరం వయస్సు, శరీర బరువు, వ్యాయామం, ఆరోగ్య పరిస్థితులను బట్టి మారుతుంది.

మరి ఈ రెండింటిలో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరం అంటే.. ఫైబర్, ప్రోటీన్ రెండింటికీ సమాన ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచనల ప్రకారం పెద్దలు రోజుకు కనీసం 25 గ్రాముల సహజ ఆహారపు ఫైబర్ తీసుకోవాలి. అలాగే ప్రోటీన్ అవసరాన్ని కూడా వ్యక్తిగత పరిస్థితులకు అనుగుణంగా నిర్ణయించుకోవాలి. ఫైబర్‌ను ఒక్కసారిగా పెంచకుండా క్రమంగా తీసుకుంటూ తగినంత నీరు తాగాలి. కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు ప్రోటీన్ పరిమాణంపై వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. మొత్తానికి కేలరీల నియంత్రణ, సమతుల్య ఆహారం, వ్యాయామం, సరైన నిద్ర కలిపి పాటించినప్పుడే ఆరోగ్యకరమైన బరువు తగ్గడం సాధ్యమవుతుంది.

© 2026 Bharath Samachar