

मेटाबॉलिज्म हमारी नींद, हमारी भूख, हमारे वजन और हमारी ऊर्जा के स्तर को नियंत्रित करता है

चयापचय फिटनेस के लिए अंतिम गाइड

मेटाबोलिक शिथिलता सबसे पुरानी बीमारियों को कम करती है। लगातार चुस्त-

दुरुस्त विकल्प बनाकर मेटाबोलिक फिटनेस में सुधार किया जा सकता है,

जिससे ग्लूकोज का स्तर स्थिर और स्वस्थ रहता है और बड़े ग्लूकोज झूलों को कम से कम किया जा सकता है। लगातार व्यायाम करना, गुणवत्ता की नींद लेना, तनाव का प्रबंधन करना,

पोषक तत्वों और खाद्य पदार्थों में शामिल करना जो ग्लूकोज के हमारे प्रसंस्करण में सुधार करते हैं और पर्यावरण विषाक्त पदार्थों से बचते हैं जो चयापचय क्रिया को बाधित करने के लिए जाने जाते हैं। चूंकि ग्लूकोज हमारे चयापचय के लिए प्राथमिक ऊर्जा निर्माण खंड है, इस ग्लूकोमीटर को लगातार ग्लूकोज मॉनिटर (सीजीएम)

के साथ ट्रैक करने से हमें चयापचय स्तर की फिटनेस में उपयोगी जानकारी मिल सकती है।

ग्लूकोज एक साधारण चीनी है जो हमारे द्वारा खाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट का एक टूटने वाला उत्पाद है। जब ग्लूकोज रक्त प्रवाह में प्रवेश करता है, तो यह अग्न्याशय को इंसुलिन जारी करने के लिए संकेत देता है,

एक हार्मोन जो ग्लूकोज को अवशोषित करने के लिए कोशिकाओं को बतता है। इस ग्लूकोज में से कुछ को माइटोकॉन्ड्रिया द्वारा ऊर्जा बनाने के लिए संसाधित किया जाता है (जिसे एटीपी कहा जाता है)

जो हमारी कोशिकाओं का उपयोग कर सकते हैं। अतिरिक्त ग्लूकोज को मांसपेशियों और यकृत में ग्लाइकोजन के रूप में संग्रहीत किया जाता है,

और इसे ट्राइग्लिसराइड्स में भी परिवर्तित किया जा सकता है और वसा कोशिकाओं में संग्रहीत किया जा सकता है।

सबसे पहले, पुरानी अतिरिक्त ग्लूकोज इंसुलिन के बार-बार रिलीज होने का कारण बनती है। इंसुलिन के उच्च स्तर,

समय के साथ, कोशिकाओं को इंसुलिन के प्रभाव के लिए "सुन्न" होने का कारण बनते हैं,

एक प्रक्रिया जिसे इंसुलिन प्रतिरोध कहा जाता है। जब ऐसा होता है, तो कम ग्लूकोज कोशिकाओं में मिल सकता है,

इसलिए ग्लूकोज बढ़ जाता है। दूसरा,

उच्च इंसुलिन का स्तर जमावसा को टूटने और ऊर्जा के लिए उपयोग करने से रोकता है। रक्त प्रवाह में अतिरिक्त ग्लूकोज सृजन (प्रतिरक्षा क्रियण), ऑक्सीडेटिव तनाव (शरीर में मुक्त कणों को नुकसान पहुंचाने का एक अतिवृद्धि), और ग्लाइकेशन (शरीर में चीजों को "अटक" और "कारण"

होने का कारण बनता है)। यह देखते हुए कि ग्लूकोज के कितने हानिकारक प्रभाव हो सकते हैं,

यह आश्चर्य की बात नहीं है कि मधुमेह, मोटापा, हृदयरोग, स्ट्रोक, मनोभ्रंश, बांझपन,

और अधिक सहित आम पुरानी बीमारियों के बहुमत खराब ग्लूकोज नियंत्रण में निहित हैं।

यह एक अपेक्षाकृत आधुनिक घटना है:

हम संक्रामक बीमारी और भूखमरी से मर जाते थे। अब हम चयापचय संबंधी बीमारी से मर जाते हैं।

ऐसा क्यों हो सकता है? शुरुआत के लिए, हम 100 साल पहले की तुलना में प्रतिदिन औसतन लगभग 10 गुना अधिक चीनी खाते हैं। चीनी हमारी खाद्य संस्कृति में बहुत सर्वव्यापी है, और यह कई मास्क पहनती है (लिंक: चीनी के लिए 56 नाम)। संक्षेप में,

ग्लूकोज और वसा जैसे अतिरिक्त ऊर्जावान अग्रदूत हमारे शरीर की मशीनरी को मजबूत करते हैं, और विश्व स्तर पर एक बड़ी मात्रा में बीमारी और पीड़ा की जड़ में हैं। वर्तमान में, केवल 12% अमेरिकी ही स्वस्थ रूप से स्वस्थ हैं।

मेटाबॉलिक डिसफंक्शन और खराब मेटाबॉलिक फिटनेस कैसे दिखता है?

मोटे तौर पर, मेटाबॉलिक डिसफंक्शन मोटापे (डिसफंक्शनल फैट स्टोरेज), इन्सुलिन रेजिस्टेंस और डायबिटीज़ (डिसफंक्शनल ग्लूकोज़ प्रोसेसिंग), नॉन-अल्कोहल फैटी लिवर डिजीज़ (ग्लूकोज़ और ग्लूकोज़ में फैट का प्रबंधन) की तरफ दिखता है। अल्जाइमर रोग (अबमस्तिष्क में इंसुलिन प्रतिरोध के प्रमाण के साथ टाइप 3 मधुमेह का हजार हा है), हृदय रोग जैसे दिल का दौरा और स्ट्रोक (सूजन और अतिरिक्त ग्लूकोज़ से वाहिकाओं को नुकसान), और क्रोनिक किडनी रोग (गुर्दे की दुर्बलता वाहिकाओं द्वारा)

अतिरिक्त ग्लूकोज़)। आधुनिक जीवन के दैनिक दर्द बिंदुओं के पूर्ण स्पेक्ट्रम की तरफ दिख सकती है जो हमें अपनी पूरी क्षमता और लक्ष्यों तक पहुंचने से रोकती है: थकान, मस्तिष्क को हरे, अवसाद, चिंता, व्यायाम धीरज की कमी, बांझपन, संतुलन, आदि। स्तंभन दोष, मुँहासे, पुराने दर्द, भूख में वृद्धि, और बहुत कुछ।

कुंजी यह है: चूंकि प्रत्येक कोशिका प्रकार को कार्य करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है,

चयापचय में कोई भेद भाव नहीं होता है। जब हमारी चयापचय फिटनेस खराब होती है, तो प्रभाव विशाल और विविध, सूक्ष्म और अधिक हो सकते हैं।

ग्लूकोज ट्रेकिंग आपको कैसे बताने सकती है कि क्या आप मेटाबॉलिक रूप से फिट या अनफिट हैं

ग्लूकोज पैटर्न को ट्रैक करके मेटाबॉलिक फिटनेस का निर्धारण किया जा सकता है।

अच्छा चयापचय फिटनेस की तरफ दिखता है:

- भोजन के बाद ग्लूकोज की न्यूनतम वृद्धि
- भोजन के बाद बेसन में ग्लूकोज की त्वरित वापसी
- काफी संकीर्ण और स्वस्थ सीमामें 24-घंटे ग्लूकोज का स्तर बनाए रखना

जब हमारी कोशिकाएं इंसुलिन प्रतिरोधी हो जाती हैं, तो उन्हें ग्लूकोज लेने में अधिक कठिनाई होती है, इसलिए हम देख सकते हैं:

- भोजन के बाद उच्च ग्लूकोज चोटियों
- भोजन के बाद ऊंचा ग्लूकोज की लंबी अवधि
- सुबह ग्लूकोज का स्तर वांछित से अधिक है
- "बेसल" ग्लूकोज (भोजन के बीच में ग्लूकोज का स्तर) अधिक है
- दिन के दौरान अधिक ग्लूकोज परिवर्तनशीलता

मेटाबॉलिक फिटनेस को बेहतर बनाने में पहला कदम

ग्लूकोज पर नज़र रखने से,

हम यह पहचान सकते हैं कि भोजन और जीवनशैली के विकल्प हमारे स्वास्थ्य पर सीधे प्रभाव डाल रहे हैं,

एक बंद प्रतिक्रिया पाश के साथ जो तेजी से सीखने और मॉड्यूलेट करने की क्षमता को बढ़ावा देता है। लोगों के पास एक ही भोजन के लिए बहुत अलग ग्लूकोज प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं,

इसलिए यह जानना कि आप किसी विशेष भोजन से व्यक्तिगत रूप से कैसे प्रभावित होते हैं।

कैसे मापा जाता है?

मेटाबोलिक फिटनेस को एक निरंतर ग्लूकोज मॉनीटर के साथ मापा जाता है जिसे लेवल सॉफ्टवेयर और मालिकाना एल्गोरिथ्म के साथ जोड़ा जाता है। स्तर सॉफ्टवेयर ग्लूकोज डेटा लेता है और मिश्रित मेट्रिक्स उत्पन्न करता है जो कच्चे नंबरों की कई विशेषताओं को ध्यान में रखता है, उन्हें एक प्रासंगिक,

समझने योग्य और कारगर वाई योग्य संख्या में विलय करता है जिसका उपयोग विकल्पों को निर्देशित करने के लिए किया जा सकता है।

Glycemic variability improves over the course of a month with the Levels program

मेडियन ग्लूकोज बेसल ग्लूकोज से प्रभावित होता है, जो ग्लूकोज का स्तर होगा जिसे आप भोजन के बीच में सो जाते हैं या सो जाते हैं, समय-समय पर ग्लूकोज को मापने के लिए मानक साधनों द्वारा नहीं उठाया जाता है, जैसे एकल समय बिंदु उंगलियों के माप।

अनुस्मारक

मेटाबॉलिक फिटनेस का अभ्यास करता है।

चयापचयफिटनेसकोविकसितकरनेकेलिएप्रयासऔरपुनरावृत्तिकीआवश्यकताहोतीहै।जैसेएथलेटिक्स, मार्शलआर्ट, मेडिटेशनयाकिसीअन्यअभ्यासमेंसुधारकीप्रक्रियामेंस्थिरताप्रमुखहै।स्तरकार्यक्रमकेसाथअबआपवास्तविकसमयमें अपनेबायोमेट्रिकडेटातकपहुंचसकतेहैंऔरप्रारंभिकपरिणामआपकोआश्चर्यचकितकरसकतेहैं। हमसबसुधारसकतेहैं।

खाद्य पदार्थ, तथावसा अपने शरीर में सूजन को कम करने के लिए

इन छह सुझावों का पालन करें:

- विरोधी खाद्य पदार्थों तन परलोड न करें करें। . . .
- विरोधी खाद्य पदार्थों तन पर काटें या समाप्त करें। . . .
- ब्लड शुगर को नियंत्रित करें। . . .
- व्यायाम करने का समय बनाएं। . . .
- वजन कम करना। . . .
- तनाव का प्रबंधन करो।

सूजन को कम करने के खाद्य पदार्थ

- टमाटर।
- जतुन तेल।
- हरी पत्तेदार सब्जियाँ, जैसे पालक, केल, और कोलार्ड।
- बादाम और अखरोट जैसे नट्स।
- स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी, चेरी और संतरे जैसे फल।
- केले सूजन को कम करते हैं, उनका एक एंटीऑक्सिडेंट प्रभाव भी था, जो प्रतिरक्षा कोशिकाओं को बेहतर तरीके से काम करने में मदद करता है ।.

.....
..

6 पूरक कि सूजन से लड़ने

1. अल्फा-लिपोइक एसिड। अल्फा-लिपोइक एसिड आपके शरीर द्वारा बनाया गया एक फैटी एसिड है। ...
2. करक्यूमिन। करक्यूमिन मसाला हल्दी का एक घटक है। ...
3. मछली का तेल। मछली के तेल की खुराक में ओमेगा -3 फैटी एसिड होते हैं, जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। .
4. अदरक। ...
5. रेस्वेराट्रोल। ...
6. स्पिरुलिना।

बेकिंग सोडा और 4 अन्य वंडर टॉनिक जो सूजन और दर्द से लड़ते हैं

- बेकिंग सोडा + पानी ...
- अजमोद + अदरक हरा रस। ...
- नींबू + हल्दी टॉनिक। ...

निम्नलिखित पौष्टिक **सूजन को कम करने के** व्यंजनों के साथ दिन की शुरुआत करें:

- बेरी के साथ ओट दलिया। Pinterest पर साझा करें। ...
- एक प्रकार का **अनाज और चिया बीज दलिया।** Pinterest पर साझा करें। ...
- एक प्रकार का अनाज बेरी पेनकेक्स। Pinterest पर साझा करें। ...
- अनानास स्मूदी।

6 शक्तिशाली चाय जो सूजन से लड़ती है

- हरी चाय (कैमेलिया साइनेंसिस एल।) ...
- पवित्र तुलसी (Ocimumगर्भगृह) ...

- हल्दी (करकुमा लोंगा) ...
- अदरक (Zingiberofficinale) ...
- गुलाब कूल्हे (रोजा कैनाइन) ...
- सौंफ़ (फ़ोनेटिक बल्गारे मिल)

सूजन से लड़ने के लिए विटामिन और पूरक

- करक्यूमिन। ...
- विटामिन ई ...
- लहसुन। ...
- अदरक। ...
- ओमेगा -3 फैटी एसिड। ...
- रेसवेराट्रोल। ...
- विटामिन-ई। ...

- जस्ता। आपके पूरे शरीर को इस सूक्ष्म पोषक तत्व की आवश्यकता होती है, जो सूजन को दूर करने में मदद कर सकता है।

एक प्राकृतिक स्वीटनर के रूप में इसके उपयोग के अलावा, शहद एक विरोधी भड़काऊ, एंटीऑक्सिडेंट और जीवाणुरोधी एजेंट के रूप में उपयोग किया जाता है

लिपिड एक व्यापक शब्द है जिसमें वसा के साथ-साथ हार्मोन, कोलेस्ट्रॉल, फॉस्फोलिपिड्स, स्फिंगोलिपिड्स, स्टेरोल्स आदि शामिल हैं।

खाना पकाने के लिए अनुशंसित संतृप्त वसा मक्खन, घी, नारियल तेल, पाम कर्नेल तेल

एमयूएफए के सबसे आम स्रोत जैतून का तेल, बादाम, काजू, मूंगफली और कद्दू के बीज हैं।

जैतून का तेल (जिसमें MUFAs की उच्चतम सामग्री है) एचडीएल, 1 को बढ़ाकर हृदय स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाता है। इष्टतम स्वास्थ्य के लिए, 1 - 4: 1 के ओमेगा -6 से ओमेगा -3 का अनुपात पर्याप्त होना चाहिए! ओमेगा -3 फैटी एसिड महत्वपूर्ण वसा होते हैं जो कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं। अध्ययनों में पाया गया है कि वे सूजन को कम कर सकते हैं, रक्त ट्राइग्लिसराइड्स को कम कर सकते हैं और यहां तक कि मनोभ्रंश के जोखिम को कम कर सकते हैं। चिया बीज खाने से रक्त ट्राइग्लिसराइड्स में कमी आई और रक्त में "अच्छा" एचडीएल कोलेस्ट्रॉल और ओमेगा -3 दोनों स्तर बढ़ गए। पौष्टिक चिया पुडिंग को व्हिप करके या चिया सीड्स को सलाद, योगर्ट या स्मूदी के ऊपर छिड़क कर अपने चिया सीड का सेवन बढ़ाएं।

5. अखरोट

अखरोट स्वस्थ वसा और ALA ओमेगा -3 फैटी एसिड के साथ भरी हुई हैं। वास्तव में, अखरोट में वजन से लगभग 65% वसा शामिल होती है।

अखरोट ओमेगा -3 सामग्री के कारण मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है।

अखरोट सीखने और स्मृति में सुधार के साथ जुड़ा हुआ था।

अलसी: फ्लैक्ससीड्स पोषण संबंधी पावरहाउस हैं, जो प्रत्येक सेवारत में फाइबर, प्रोटीन, मैग्नीशियम और मैंगनीज की अच्छी मात्रा प्रदान करते हैं। वे भी ओमेगा -3 s का एक उत्कृष्ट स्रोत हैं।

