ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ହୋଇପାରେ କି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ଏବଂ ପଙ୍ଖା ଏବଂ କୁଲର ଚାଲୁ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଆଉ ବଦଳିଯାଏ ଲୋକଙ୍କ ଖାଇବା ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ । ଏହି ଋତୁରେ, ଥଣ୍ଡା ଜିନିଷକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି ସମସ୍ତେ ଏବଂ କିଛି ଜିନିଷକୁ ଗରମ ପ୍ରକୃତିର ଭାବି ଏଡାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହି ଋତୁରେ ଅନେକ ଲୋକ ଅଣ୍ଡା ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତି ।

ଅଣ୍ଡା ଖାଇବାର ଲାଭ-

୧. ଅଣ୍ଡାରେ ଉଚ୍ଚମାନର ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ଗଠନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ।

୨. ଅଣ୍ଡାରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି୧୨, ଭିଟାମିନ୍ ଡି, ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ସେଲେନିୟମ୍ ଭଳି ଜରୁରୀ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

୩. ଅଣ୍ଡାରେ ଲ୍ୟୁଟିନ୍ ଏବଂ ଜେକ୍ସାନ୍ଥିନ ନାମକ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଆଖିକୁ କ୍ଷତିରୁ ରକ୍ଷା କରେ ଏବଂ ଆଖି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ।

୪. ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଶୀଘ୍ର ପୂରଣ ହୁଏ, ଯାହା ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇବାକୁ ରୋକିଥାଏ । ଏହା ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ।

୫. ଅଣ୍ଡାରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ଏହା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ହୃଦରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ସୀମିତ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ସୁରକ୍ଷିତ।

୬. ଅଣ୍ଡାରେ ଭିଟାମିନ୍ ଡି ମଧ୍ୟ ଥାଏ, ଯାହା ହାଡ଼କୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

୭. ଅଣ୍ଡାରେ କୋଲାଇନ୍ ନାମକ ଏକ ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ, ଯାହା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ଏବଂ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ।

ଶରୀରକୁ ଗରମ କରିଥାଏ ଅଣ୍ଡା

ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ, ଅଣ୍ଡା ଏକ ଗରମ ପ୍ରକୃତିର ଖାଦ୍ୟ। ଏହାକୁ ଖାଇବା ପରେ ଆପଣ ଶରୀରରେ ଟିକେ ଉଷ୍ମତା ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା କ୍ଷତିକାରକ। ଅଣ୍ଡା ପ୍ରୋଟିନ, ଭିଟାମିନ ବି୧୨, ଆୟରନ୍ ଏବଂ ହେଲ୍‌ଦି ଫ୍ୟାଟ୍ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉତ୍ସ। ଯଦି ଆପଣ ଏହାକୁ ସୀମିତ ପରିମାଣରେ ଖାଆନ୍ତି, ତେବେ ଏହା ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ମଧ୍ୟ ଲାଭଦାୟକ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ କିଏ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଗରମ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଶରୀରରେ ପିତ୍ତ ସମସ୍ୟା ଥାଏ ସେମାନେ ଅଣ୍ଡାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍ କିମ୍ବା ଏସିଡିଟିର ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅଣ୍ଡା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । କେବଳ ସୀମିତ ପରିମାଣରେ ପିଲା ଏବଂ ବୟସ୍କ ଲୋକେ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ସଂସ୍କାର

ଉତ୍ତମ ସଂସ୍କାର ସବୁବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସଫଳତା ଦେଇଥାଏ । ସଂସ୍କାରକୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୂଳଦୁଆ କହିଲେ ବି ଭୁଲ୍ ହେବ ନାହିଁ । ସଂସ୍କାରରୁ ହିଁ ଆମର ସ୍ୱଭାବ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଆଉ ଏହା ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟବହାରରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ । ସଂସ୍କାରହୀନ ସ୍ୱଭାବ ଓ ବ୍ୟବହାର ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରକୃତ ସଫଳତା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିଥାଏ । ଏହା କେବେବି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରକୃତ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିପାରେ ନାହିଁ । କେବଳ ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା ବଳରେ ଆମେ ସଫଳତା ପାଇପାରିବା ନାହିଁ । ଜୀବନରେ ଏପରି ଏକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଆସେ ଯେଉଁଠାରେ ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା ଅପେକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂସ୍କାରକୁ ଅଧିକ ମହତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ । ଆଜିର ଯୁବପିଢ଼ି ସଂସ୍କାରକୁ ଅଧିକ ମହତ୍ୱ ଦେଉ ନାହାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ସଂସ୍କାରର ଆବଶ୍ୟକତା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ରହିଛି । ଏହା ଆମର ଚରିତ୍ର ଗଠନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଉତ୍ତମ କର୍ମ ହିଁ ଉତ୍ତମ ସଂସ୍କାରର ଫଳ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ଉତ୍ତମ ଚରିତ୍ର ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ ସଂସ୍କାରକୁ ଜନ୍ମ ନେଇଥାଏ । ସବୁ ଧର୍ମରେ ସଂସ୍କାରକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ଆମ ହିନ୍ଦୁଧର୍ମ ଏଣୁ ୧୬ ପ୍ରକାର ସଂସ୍କାର ବିଧି ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସବୁବେଳେ ଅନ୍ତର୍ଗାମୀ କରାଇଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଭିତରେ ରହିଥିବା ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସତ୍ତାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରେ ।

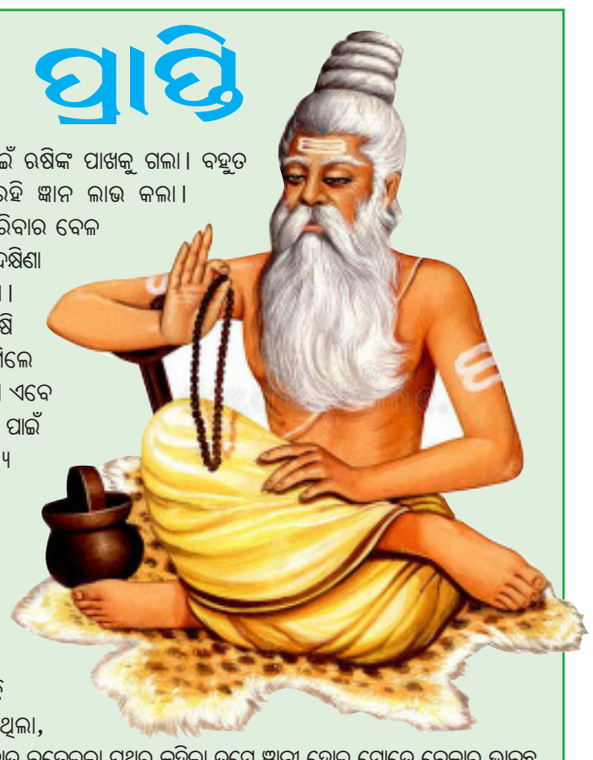
ଅଣ୍ଟା ଯନ୍ତ୍ରଣା

ଆଜିର ଡିଜିଟାଲ୍ ଦୁନିଆରେ ପ୍ରାୟ ଲୋକ ଦିନସାରା କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବା ଲ୍ୟାପଟପ୍ ଆଗରେ ବସି ରହୁଛନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଅଫିସ୍‌ରେ ବସି ରହୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ଅଣ୍ଟା ଯନ୍ତ୍ରଣା ସମସ୍ୟା କେବେ ନା କେବେ ନିଶ୍ଚୟ ହେଉଥିବ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ବସିବା ଓ ଖରାପ ବସିବା ଶୈଳୀ ଯୋଗୁ ଅଣ୍ଟା ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଯୋଗାସନର ସହାୟତା ନେଇପାରିବେ । ଲଗାତାର ବସି ରହି କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଟା ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ବସି କାମ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରାୟ ଲୋକ ବସିବା ଶୈଳୀ ଉପରେ ସେତେଟା ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ନଥାନ୍ତି, ଯାହା ସମସ୍ୟାକୁ ଅଧିକ ବଢାଇ ଦେଇଥାଏ । ଲଗାତାର ବସିବା ଯୋଗୁ ଅଣ୍ଟା ଯନ୍ତ୍ରଣା, ବେକରେ ପବନ ଅଟକିବା ପରି ଲାଗିବା ଓ ପିଠିର ନିମ୍ନ ଭାଗରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଯଦି ଆପଣ ଡେସ୍କ ଚାକିରି କରୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଯୋଗକୁ ଆପଣାଇବା ଜରୁରି । ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ନମନୀୟତା ବଢିଥାଏ ।

-ଯୋଗର ଶୈଳୀ-

ପେଟ ମାଡି ଯୋଗ ମ୍ୟାଟ୍ ଉପରେ ଶୋଇପଡନ୍ତୁ । ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସହ ହାତକୁ ଭୂଇଁରେ ଭରା ଦେଇ ଶରୀରର ମଧ୍ୟ ଭାଗକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ ଶରୀର ଓଲଟା ଇଂରାଜୀ 'ଭି' ଅକ୍ଷର ସ୍ୱରୂପ ଦେଖାଯିବ । ହାତକୁ ଭୂଇଁ ଉପରେ ପ୍ରସାରିତ କରିବା ସହ ପାଦରେ ଭୂଇଁରେ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ । ବେକକୁ ଆରାମରେ ରଖିବା ସହ ନିଶ୍ୱାସକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ କରନ୍ତୁ । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡରୁ ୧ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ରୁହନ୍ତୁ ।

ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି



ଣେ ଯୁବକ ଜ୍ଞାନ-ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଋଷିଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲା। ବହୁତ ଦିନ ଧରି ତାଙ୍କ ସହିତ ରହି ଜ୍ଞାନ ଲାଭ କଲା। ଯେତେବେଳେ ଘରକୁ ଫେରିବାର ବେଳ ହେଲା, ତାକୁ ନିଜର ଗୁରୁଙ୍କ ଦକ୍ଷିଣା ଦେବା ପାଇଁ ମନ ହେଲା। ଗୁରୁ-ଦକ୍ଷିଣା ରୂପରେ ଋଷି ଗୋଟିଏ ଏମିତି ଜିନିଷ ମାଗିଲେ ଯାହା ପୂରା ବ୍ୟର୍ଥ ହୋଇଥିବ। ଏବେ ଶିଷ୍ୟ ବ୍ୟର୍ଥ ଜିନିଷ ଖୋଜିବା ପାଇଁ ବାହାରି ପଡ଼ିଲା। ଶିଷ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ମାଟି ଆଡ଼କୁ ହାତ ବଢ଼େଇଲା। ସେ ସମୟରେ ମାଟି ଚିହିଁକି ପଡ଼ି କହିଲା, ତୁମେ ମୋତେ ବ୍ୟର୍ଥ ଭାବୁଛ ଧରା ପୃଷ୍ଠରେ ସବୁ ବୈଭବ ମୋ ଗର୍ଭରୁ ହିଁ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ। କିଛି ଦୂରରେ ଗୋଟିଏ ପଥର ଥିଲା, ଯେମିତି ସେ ପଥର ଆଡ଼କୁ ହାତ ବଢ଼େଇଲା ପଥର କହିଲା ତୁମେ ଜ୍ଞାନୀ ହୋଇ ମୋତେ ବେକାର ଭାବୁଛ ଏହି ଭବନ, ନଦୀ, ନାଳ, ପର୍ବତରେ କ'ଣ ମୁଁ ନାହିଁ ତୁମେ ମୋତେ କାହିଁକି ବ୍ୟର୍ଥ ଭାବୁଛ ବୁଲି ବୁଲି ଶେଷରେ ଅଳିଆ ଗଦା ମିଳିଲା। ପାଖକୁ ଗଲା ବେଳେ ତା' ମନରେ ଘୃଣା ଭାବ ଆସିବାକୁ ଲାଗିଲା। ସେ ଅଳିଆ ଗଦା ଦିଗରେ ହାତ ବଢ଼େଇଲା ବେଳକୁ ଅଳିଆ ଗଦା କହିଲା, କ'ଣ ମୋଠୁ ଭଲ ସାର ଏ ଧରା ପୃଷ୍ଠରେ ମିଳିବ ଏଠି ଅନ୍ନ, ଫଳ ସବୁ ଲୁକ୍‌କାୟିତ ଅଛି, ଆଉ ତୁମେ ମୋତେ ବ୍ୟର୍ଥ ଭାବୁଛ ସେ ଏବେ ଭାବିବାକୁ ଲାଗିଲା ମାଟି, ପଥର, ଅଳିଆ ଗଦା ଯଦି ଏତେ ମୂଲ୍ୟବାନ ତା'ହେଲେ ବ୍ୟର୍ଥ କ'ଣ ଠିକ୍ ସେତିକି ବେଳକୁ ତା' ମନରେ ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦ ଗୁଞ୍ଜରିତ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା, ଏ ସୃଷ୍ଟିରେ ସବୁ ପଦାର୍ଥ ନିଜ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ। ବ୍ୟର୍ଥ ଆଉ ତୁଚ୍ଛ ସେଇ ଯେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟର୍ଥ ଆଉ ତୁଚ୍ଛ ବୁଝିଥାଏ।

ତ୍ୱଚାକୁ ଚମକାଇବ

କେଶ ଓ ତ୍ୱଚା ପାଇଁ ପଇଡ ପାଣି ଖୁବ ଉପକାରୀ। ଖରାଦିନେ ଲୋକେ ଏହାର ଖୁବ ସେବନ କରିଥାଆନ୍ତି। ଏହାକୁ ପାନୀୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ବ୍ୟତୀତ ତ୍ୱଚା ଓ କେଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ଦାଗହୀନ ତ୍ୱଚା ଓ ରେଶମୀ କେଶ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ ଉପକାରୀ। କେବଳ ପଇଡ ପାଣି ନୁହେଁ ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ନାଳି ନଡିଆ ମଧ୍ୟ ଖୁବ ଉପକାରୀ। ଜାଣନ୍ତୁ.... ତ୍ୱଚାର ସୁନ୍ଦରତା ପାଇଁ ଏହା ନିଶ୍ଚୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ ଏ,ସି, ପ୍ରୋଟିନ,କ୍ୟାଲସିୟମ, ପୋଟାସିୟମ, ମେଗ୍ନେସିୟମ ଭଳି ଅନେକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ଏଭଳି କରନ୍ତୁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର.. ସକାଳ ସମୟରେ କିମ୍ବା ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପଇଡ ପାଣିରେ ତ୍ୱଚାକୁ ଭଲ ଭାବେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ। ଏହାସହ ପଇଡ ଭିତରେ ଥିବା ନାଳି ନଡିଆକୁ ଭଲ ଭାବେ ପେଷି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ତ୍ୱଚାରେ ଲଗାଇ ୧୦ ମିନିଟ ପାଇଁ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ପରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ସକାଳେ ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ପେଷିବା ପରେ କିଛି ସମୟ ଫ୍ରିଜରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ପେଷି ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ବେସନ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଗୋଲାପ ଜଳ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଲଗାଇ ୨୦ ମିନିଟ ମୁହଁରେ ରଖିବା ପରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ତ୍ୱଚା ପାଇଁ ଖୁବ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ନଡିଆକୁ ପେଷି ବରଫ ଟ୍ରେରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ। ବରଫ ଭଳି ହେବା ପରେ ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ। ୫ ରୁ ୬ ମିନିଟ ମାଲିସ ପରେ ୧୦ ମିନିଟ ପରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ନଡିଆ ଓ ଓଟସ୍‌କୁ ମିଶାଇ ପେଷି ଦିଅନ୍ତୁ। ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ମୁହଁ ଓ ବେକରେ ୧୫ ମିନିଟ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହକୁ ୨ଥର ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ହାତ ଓ ପାଦର କଳାଦାଗ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରି ପାରିବେ।

୫ ରୁ ୬ ମିନିଟ ମାଲିସ ପରେ ୧୦ ମିନିଟ ପରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ନଡିଆ ଓ ଓଟସ୍‌କୁ ମିଶାଇ ପେଷି ଦିଅନ୍ତୁ। ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ମୁହଁ ଓ ବେକରେ ୧୫ ମିନିଟ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ। ସପ୍ତାହକୁ ୨ଥର ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ହାତ ଓ ପାଦର କଳାଦାଗ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରି ପାରିବେ।

ଖାଇବା ପରେ ଭୋକ ହୁଅନ୍ତୁ ସାବଧାନ

ଆପଣଙ୍କୁ ବି ଖାଇବାର କିଛି ସମୟ ପରେ ଭୋକ ଲାଗୁଛି କି ? ଯଦି ହଁ ତେବେ ସାବଧାନ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଯଦି ଖାଇବା ପରେ ବାରମ୍ବାର ଭୋକ ଲାଗୁଛି ତେବେ ଏହା ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ଡାଏଟିସିଆନଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ,ଆମ ଶରୀରରେ ଲେପ୍ଟିନ୍ ନାମକ ଏକ ହରମୋନ୍ ଅଛି । ଯାହା ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସଙ୍କେତ ଦେଇଥାଏ ଆମ ପେଟରେ ଖାଦ୍ୟ ଅଛି ନା ନାହିଁ । ଯଦି ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଫାଇବରର ଅଭାବ ଥାଏ,ତେବେ ପେଟରେ ଖାଦ୍ୟ ଅଛି ନା ନାହିଁ ସେହି ସଙ୍କେତ ମତିଷ୍କଙ୍କୁ ମିଳେ ନାହିଁ ।

କମ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା: ଅନେକ ଲୋକ ଆଜିର ଦିନରେ ଡାଏଟ ପାଇଁ କମ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । କୁହାଯାଏ ଯେ ଶରୀରରେ ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ ରିସେପ୍ଟର ଅଛି ଯାହା ଅନୁମାନ କରିପାରେ ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଛି କି ନାହିଁ । ଯଦି ପେଟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଭବ ନହୁଏ, ତେବେ ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସଙ୍କେତ ପଠାଏ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ। ତେଣୁ,ଆମର ପେଟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ଖାଇବା ଜାରି ରଖୁ।

କମ୍ ଫାଇବର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ: କମ୍ ଫାଇବର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଭୋକର କାରଣ ହୋଇପାରେ । କୁହାଯାଏ ଯେ,ଫାଇବର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ନେଇଥାଏ,ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ପେଟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିବା ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ । ଯଦି ଶରୀରରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଫାଇବର ନଥାଏ, ତେବେ ବାରମ୍ବାର ଭୋକ ଲାଗିଥାଏ।

ହରମୋନାଲ ଅସନ୍ତୁଳନ: ସେହିପରି ଆମ ଶରୀରରେ ଲେପ୍ଟିନ ନାମକ ହରମୋହନ ରହିଛି । ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସଙ୍କେତ ଦେଇଥାଏ ଯେ ପେଟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଯଦି ଏହା ଶରୀରେ କମ ଥାଏ ତେବେ ଆପଣ ଯେତେ ଖାଆନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି ବାରମ୍ବାର ଭୋକ ଲାଗିବ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହା ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବ ନାହିଁ ।

ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଭାବ: ଶରୀରରେ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍,କମ୍ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଏବଂ ଚର୍ବି ଆବଶ୍ୟକ ରହିଛି । କୁହାଯାଏ ଶରୀରରେ ଗ୍ଲୁକାଗନ୍ ପରି ହରମୋନ୍ ତିଆରି ପାଇଁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ହରମୋନ ସେତେବଳେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଯେତେବେଳେ ସେଗୁଡିକ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ହୁଏ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ପେଟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ଭୋକଲାଗେ ନାହିଁ । ଯଦି ଶରୀରରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ପ୍ରୋଟିନ୍ ନ ମିଳେ,ଆପଣ ଯେତେ ଖାଆନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି, ବାରମ୍ବାର ଭୋକ ଅନୁଭବ କରିବେ।

ଡାଏଟିସିଆନଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ,ଆମ ଶରୀରରେ ଲେପ୍ଟିନ୍ ନାମକ ଏକ ହରମୋନ୍ ଅଛି । ଯାହା ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସଙ୍କେତ ଦେଇଥାଏ ଆମ ପେଟରେ ଖାଦ୍ୟ ଅଛି ନା ନାହିଁ । ଯଦି ଶରୀରରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଫାଇବରର ଅଭାବ ଥାଏ,ତେବେ ପେଟରେ ଖାଦ୍ୟ ଅଛି ନା ନାହିଁ ସେହି ସଙ୍କେତ ମତିଷ୍କଙ୍କୁ ମିଳେ ନାହିଁ ।