

DIRGHAYUSH - दीर्घायु के लिए ज्ञान

लॉन्जेविटी डाइट: लंबी और स्वस्थ जिंदगी के लिए संपूर्ण गाइड

लेखक: Harsh Rawat

श्रेणी: Longevity Diet

पढ़ने का समय: 12 मिनट

परिचय

क्या आप ऐसा खाना खाना चाहते हैं जो न सिर्फ आपको भरपूर रखे, बल्कि आपकी उम्र बढ़ाने में मदद करे? यह सिर्फ एक सपना नहीं है। दुनिया के विभिन्न हिस्सों में ऐसे समुदाय हैं जहां लोग 100 साल तक की उम्र तक पहुंचते हैं और वो भी बिना किसी गंभीर बीमारी के।

लॉन्जेविटी डाइट (Longevity diet) वह खाने की शैली है जो विज्ञान से समर्थित है और जिसे दुनिया के सबसे लंबे जीवन काल वाले इलाकों में अपनाया जाता है। इसे **"Blue Zones Diet"** भी कहा जाता है क्योंकि यह उन पांच क्षेत्रों से आता है जहां लोग सबसे अधिक दीर्घ और स्वस्थ जीवन जीते हैं।

इस लेख में हम समझेंगे कि लॉन्जेविटी डाइट क्या है, यह कैसे काम करती है, और आप इसे अपनी दैनिक जिंदगी में कैसे शामिल कर सकते हैं।

लॉन्जेविटी डाइट को समझना: परिभाषा और मूल सिद्धांत

लॉन्जेविटी डाइट एक खाने की पद्धति है जो आपकी उम्र बढ़ाने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए डिजाइन की गई है। यह किसी कठोर आहार प्रतिबंध के बारे में नहीं है, बल्कि एक जीवन शैली है जो सरल, पोषक और स्वादिष्ट खाने को प्राथमिकता देती है।

इस डाइट का मूल विचार यह है कि आप जो खाते हैं वह सीधे आपके स्वास्थ्य जीवन को प्रभावित करता है। जब आप सही खाना खाते हैं तो आपका शरीर बेहतर काम करता है, आपकी कोशिकाएं स्वस्थ रहती हैं, और आपकी बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।

लॉन्जेविटी डाइट के पांच मुख्य स्तंभ:

- **पूरे अनाज (Whole Grains):** अनाज अपने सभी हिस्सों के साथ, जिसमें चोकर, बीज और जर्म शामिल हैं।
- **पौधे आधारित खाना (Plant Based Foods):** सब्जियां, फल, फलियां, और नट्स आहार का मुख्य हिस्सा हैं।
- **स्वस्थ वसा (Healthy Fats):** जैतून का तेल, नारियल तेल और अन्य प्राकृतिक स्रोत।
- **सीमित मांस और मछली (Limited Meat and Fish):** मांस को अक्सर नहीं, बल्कि कभी-कभी खाया जाता है।
- **प्राकृतिक और असंसाधित खाना (Natural and Unprocessed Food):** कृत्रिम रंग, स्वाद और संरक्षक से दूर रहना।

लॉन्जेविटी डाइट दुनिया के सबसे स्वस्थ क्षेत्रों से आई है

दुनिया में पांच ऐसे क्षेत्र हैं जहां लोग सबसे अधिक दीर्घ जीवन जीते हैं। ये इलाके **Blue Zones** कहलाते हैं। आइए इन क्षेत्रों को समझते हैं:

- **सार्डिनिया, इटली:** यहां के लोग विशेषकर पुरुष 100 साल तक जीते हैं। वे मुख्य रूप से अनाज, फलियां, सब्जियां और जैतून का तेल खाते हैं।
- **इकारिया, ग्रीस:** यह एक छोटा सा ग्रीक द्वीप है जहां लोग बहुत लंबी उम्र तक जीते हैं। उनका खाना पूरी तरह भूमध्यसागरीय शैली का है।
- **ओकिनावा, जापान:** यहां के लोग दुनिया के सबसे स्वस्थ लोग हैं। वे मुख्य रूप से शकरकंद, सब्जियां, और बहुत कम मांस खाते हैं।
- **निकोया प्रायद्वीप, कोस्टा रिका:** यह मध्य अमेरिकी क्षेत्र अपने लंबी उम्र वाले निवासियों के लिए जाना जाता है।

- **लोमा लिंडा, कैलिफोर्निया:** यह एक अमेरिकी समुदाय है जहां लोग पौधे आधारित खाना खाते हैं और बहुत लंबी उम्र तक जीते हैं।

क्या ये सभी क्षेत्र अलग अलग हैं? हां। लेकिन उनके खाने की आदतों में एक समानता है।

लॉन्जेविटी डाइट कैसे काम करती है: वैज्ञानिक आधार

आपका शरीर उस खाने से बनता है जो आप खाते हैं। जब आप पोषक तत्वों से भरपूर खाना खाते हैं तो आपके शरीर की कोशिकाएं सही तरीके से काम करती हैं।

लॉन्जेविटी डाइट इसलिए काम करती है क्योंकि:

- **पूरे अनाज और फलियां** पाचन को धीमा करते हैं, जिससे आपका रक्त शर्करा नियंत्रित रहता है। जब आपका रक्त शर्करा स्थिर रहता है तो आपको ऊर्जा अधिक समय तक मिलती है और आप अधिक सुस्थ महसूस करते हैं।
- **सब्जियों और फलों में** एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोन्यूट्रिएंट्स होते हैं। ये यौगिक आपके शरीर की कोशिकाओं को नुकसान से बचाते हैं। जब आपकी कोशिकाएं सुरक्षित रहती हैं तो वे लंबे समय तक स्वस्थ काम करती हैं।
- **जैतून का तेल** और अन्य स्वास्थ्यवर्धक वसा आपके हृदय को स्वस्थ रखते हैं और आपके मस्तिष्क को सुरक्षा देते हैं।
- **कम मांस** खाना आपके पाचन तंत्र को अत्यधिक भार से बचाता है। अत्यधिक मांस खाना हृदय रोग और कुछ कैंसर के जोखिम को बढ़ा सकता है।

लॉन्जेविटी डाइट के प्रमुख खाद्य पदार्थ

अब जानते हैं कि आपको किन चीजों को खाना चाहिए:

- **पूरे अनाज:** चावल, गेहूं, जई, क्विनोआ, बार्ली। ये अनाज फाइबर से भरपूर होते हैं जो आपके पाचन को स्वस्थ रखता है।
- **फलियां:** दाल, बीन्स, छोले, मसूर। ये पौधे आधारित प्रोटीन के शानदार स्रोत हैं और ये सस्ते भी हैं।

- **सब्जियां:** पत्तेदार सब्जियां, गाजर, शकरकंद, मिर्च, ब्रोकोली। ये विटामिन और खनिजों से भरी होती हैं।
- **फल:** जामुन, सेब, नारंगी, केला, तारीख। ये प्राकृतिक शर्करा और फाइबर से भरे होते हैं।
- **नट्स और बीज:** बादाम, अखरोट, सूरजमुखी के बीज, तिल। ये स्वस्थ वसा और प्रोटीन प्रदान करते हैं।
- **जैतून का तेल:** पकाने के लिए और सलाद पर इस्तेमाल करें। यह भूमध्यसागरीय खाने का दिल है।
- **मछली:** सप्ताह में एक या दो बार। मछली ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरी होती है जो आपके हृदय और मस्तिष्क को लाभ देती है।
- **दही और पनीर:** कम मात्रा में। ये प्रोटीन और कैल्शियम देते हैं।
- **हर्ब्स और मसाले:** लहसुन, अदरक, हल्दी, दालचीनी। ये कृत्रिम नमक के बिना खाने को स्वादिष्ट बनाते हैं।

क्या खाना नहीं चाहिए?

लॉन्जेविटी डाइट में इन चीजों से दूर रहें:

- अत्यधिक प्रसंस्कृत खाना: डिब्बाबंद खाना, फास्ट फूड, चिप्स, कुकीज़।
- कृत्रिम मिठास: शक्कर, शहद (थोड़ी मात्रा में ठीक है), कृत्रिम शर्बत।
- लाल मांस: गाय का मांस, सूअर का मांस को बहुत कम मात्रा में या बिल्कुल न खाएं।
- संसाधित मांस: सॉसेज, हैम, बेकन।
- परिष्कृत अनाज: सफेद ब्रेड, सफेद चावल, मैदा से बने उत्पाद।
- तेल से तली चीजें: तेल में डुबोकर तली हुई चीजें।
- अधिक नमक: नमक का सेवन कम रखें क्योंकि यह रक्त चाप बढ़ा सकता है।

लॉन्जेविटी डाइट आपके स्वास्थ्य के लिए क्यों महत्वपूर्ण है

दीर्घायु के लिए सही खाना खाना महत्वपूर्ण है, लेकिन यह सिर्फ लंबी उम्र के बारे में नहीं है। यह एक स्वस्थ और सुखी जीवन के बारे में है।

- **हृदय रोग से बचाव:** लॉन्जेविटी डाइट हृदय रोग के जोखिम को काफी हद तक कम करती है। स्वस्थ वसा और पूरे अनाज आपके कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखते हैं।
- **मधुमेह को रोकना:** जब आप पूरे अनाज और फलियां खाते हैं तो आपका रक्त शर्करा स्थिर रहता है। इससे मधुमेह का खतरा कम होता है।
- **कैंसर के जोखिम को कम करना:** सब्जियों और फलों में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स कैंसर के विकास को धीमा कर सकते हैं।
- **मस्तिष्क को स्वस्थ रखना:** यह डाइट अल्जाइमर और अन्य मानसिक रोगों के जोखिम को कम करती है।
- **वजन प्रबंधन:** पूरे अनाज और सब्जियां आपको लंबे समय तक भरी हुई महसूस कराती हैं, जिससे आप कम खाते हैं।
- **पाचन स्वास्थ्य:** फाइबर आपके पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है।
- **सूजन को कम करना:** पुरानी सूजन बहुत सी बीमारियों का कारण है। यह डाइट सूजन को कम करती है।
- **ऊर्जा और जीवन शक्ति:** जब आप सही खाना खाते हैं तो आप ज्यादा ऊर्जावान महसूस करते हैं।

लॉन्जेविटी डाइट को अपनी दैनिक जिंदगी में शामिल करना

अब सवाल यह है कि आप इसे कैसे शुरू करें? यहां कुछ व्यावहारिक सुझाव दिए गए हैं:

- **धीरे धीरे शुरू करें:** एक दिन में अपने पूरे खाने को बदलने की कोशिश न करें। धीरे धीरे बदलाव करें। पहले एक सप्ताह के लिए एक पौधे आधारित दिन शामिल करें। फिर दो दिन। यह आपके शरीर और मन दोनों को समायोजित करने का समय देता है।
- **अपने पसंदीदा खाने को नई चीजों से बदलें:** अगर आप सफेद चावल खाते हैं तो इसे पूरे अनाज के चावल से बदलें। अगर आप चीनी की चाय पीते हैं तो इसे हर्बल चाय से बदलें। छोटे बदलाव बड़े असर डाल सकते हैं।

- **तैयारी जरूरी है:** अपने सप्ताह की योजना बनाएं। सब्जियां काटें, खाना पकाएं और इसे फ्रीज में रखें। जब आप व्यस्त हों तो आप आसानी से यह खा सकते हैं।
- **अपने परिवार को शामिल करें:** अपने परिवार को समझाएं कि यह खाना क्यों महत्वपूर्ण है। उन्हें नए व्यंजन बनाने में मदद करें। यह सब को मजेदार बनाता है।
- **स्वादिष्ट बनाएं:** सिर्फ सब्जियां खाना बोरिंग हो सकता है। विभिन्न मसाले और हर्ब्स का उपयोग करें। नई रेसिपीज़ ट्राई करें।
- **अपने स्थानीय खाने का लाभ उठाएं:** अगर आप भारत में हैं तो दाल, सब्जियां, और मोटे अनाज जैसे ज्वार, बाजरा आपके लिए बहुत अच्छे हैं। ये सस्ते भी हैं और आपके क्षेत्र में आसानी से उपलब्ध हैं।
- **व्यायाम जोड़ें:** खाना अकेले काफी नहीं है। हल्के व्यायाम, योग, या पैदल चलना जोड़ें। सुबह 30 मिनट की सैर का भी बहुत असर है।
- **कम खाएं:** लॉन्जेविटी डाइट में लोग पेट भरने तक खाते हैं, बल्कि 80% तक खाते हैं। यानी आप जब 80% भरा महसूस करें तो खाना बंद कर दें।
- **धीरे खाएं:** अपने खाने को चबाते हुए खाएं। आपका दिमाग को यह जानने में 20 मिनट लगते हैं कि आप भर गए हैं। धीरे खाने से आप कम खाते हैं।

सामान्य गलतियां और भ्रान्तियां

कई लोगों को लॉन्जेविटी डाइट के बारे में गलतफहमियां हैं। आइए इनको स्पष्ट करते हैं:

गलती 1: सोचना कि यह बहुत महंगा है

सच्चाई: लॉन्जेविटी डाइट सस्ती हो सकती है। दाल, बीन्स, मौसमी सब्जियां, और पूरे अनाज सस्ते होते हैं। आपको फैसी ऑर्गेनिक खाना खरीदने की जरूरत नहीं है।

गलती 2: सोचना कि आपको पूरी तरह शाकाहारी बनना होगा

सच्चाई: लॉन्जेविटी डाइट मांस पूरी तरह प्रतिबंधित नहीं करती। आप महीने में कुछ बार मांस खा सकते हैं। मछली भी ठीक है।

गलती 3: सोचना कि यह स्वादहीन है

सच्चाई: पूरे विश्व की खाना संस्कृतियां जो लॉन्जेविटी डाइट का पालन करती हैं, वे अत्यंत स्वादिष्ट हैं। मसाले और जड़ी बूटियां इसे स्वादिष्ट बनाती हैं।

गलती 4: सोचना कि तुरंत परिणाम मिलेंगे

सच्चाई: यह एक जीवन शैली परिवर्तन है, जल्दी नहीं होने वाला परिणाम नहीं। हालांकि, कुछ लोगों को कुछ हफ्तों में ऊर्जा में सुधार दिखता है। दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ महीनों और वर्षों में आते हैं।

गलती 5: सोचना कि सप्लीमेंट की जरूरत है

सच्चाई: जब आप सही खाना खाते हैं तो आपको अधिकांश विटामिन और खनिज आपके खाने से मिलते हैं। हालांकि, कुछ लोगों को विटामिन B12 या विटामिन D के लिए सप्लीमेंट की जरूरत हो सकती है। इसके लिए अपने डॉक्टर से सलाह लें।

महत्वपूर्ण सावधानियां और चेतावनियां

⚠ महत्वपूर्ण: जबकि लॉन्जेविटी डाइट बहुत लाभकारी है, कुछ महत्वपूर्ण बातें हैं जो आपको पता होनी चाहिए:

- **डॉक्टर से सलाह लें:** अगर आप किसी गंभीर बीमारी से ग्रस्त हैं या कोई दवा ले रहे हैं तो आहार में बड़े बदलाव करने से पहले अपने डॉक्टर या पोषण विशेषज्ञ से बात करें। कुछ खाद्य पदार्थ दवाइयों के साथ हस्तक्षेप कर सकते हैं।
- **व्यक्तिगत जरूरतें:** हर व्यक्ति अलग है। जो एक व्यक्ति के लिए काम करता है वह दूसरे के लिए नहीं हो सकता। अपने शरीर की सुनें और आवश्यकता अनुसार समायोजन करें।
- **एलर्जी का ध्यान रखें:** अगर आप किसी खाद्य पदार्थ से एलर्जी रखते हैं तो उसे न खाएं। अन्य विकल्प खोजें।
- **धीरे संक्रमण करें:** अचानक आहार बदलने से पेट की समस्या हो सकती है। धीरे धीरे बदलाव करें।

- **गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाएं:** आपकी विशेष पोषण संबंधी जरूरतें हैं। अपने डॉक्टर से सलाह लें।
- **मानसिक स्वास्थ्य:** खाना महत्वपूर्ण है, लेकिन यह सब कुछ नहीं है। तनाव प्रबंधन, पर्याप्त नींद, और सामाजिक संबंध भी समान रूप से महत्वपूर्ण हैं।

जल की महत्ता

जबकि हम खाने के बारे में बात कर रहे हैं, पानी के बारे में न भूलें। लॉन्जेविटी डाइट के सभी Blue Zones में लोग बहुत पानी पीते हैं। दिन में कम से कम 8 गिलास पानी पिएं। पानी आपके शरीर को डिटॉक्सिफाई करता है और सभी अंगों को सही तरीके से काम करने में मदद करता है।

मुख्य बिंदु (Key Takeaways)

- लॉन्जेविटी डाइट एक वैज्ञानिक रूप से समर्थित खाने की शैली है जो दुनिया के सबसे लंबी उम्र वाले लोगों द्वारा अपनाई जाती है।
- इसमें पूरे अनाज, सब्जियां, फलियां, नट्स, और स्वस्थ वसा शामिल हैं।
- यह आपको हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर, और अन्य पुरानी बीमारियों से बचाने में मदद करती है।
- यह सस्ती है और आप इसे अपने क्षेत्र के खाद्य पदार्थों से तैयार कर सकते हैं।
- धीरे धीरे शुरू करें और अपने जीवन शैली में छोटे बदलाव करें।
- यह एक जीवन भर की यात्रा है, एक दौड़ नहीं।
- व्यायाम, अच्छी नींद, तनाव प्रबंधन, और सामाजिक संबंध समान रूप से महत्वपूर्ण हैं।
- बड़े बदलाव करने से पहले अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सलाह लें।

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQs)

प्रश्न 1: क्या लॉन्जेविटी डाइट सभी के लिए उपयुक्त है?

लॉन्जेविटी डाइट अधिकांश लोगों के लिए सुरक्षित है, लेकिन कुछ स्थितियों में आपको अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। गर्भावस्था, स्तनपान, किडनी की बीमारी, या अन्य गंभीर स्वास्थ्य स्थितियों में विशेषज्ञ की सलाह आवश्यक है। हर व्यक्ति अनोखा है और उसकी व्यक्तिगत जरूरतें हो सकती हैं।

प्रश्न 2: क्या मुझे पूरी तरह शाकाहारी बनना होगा?

नहीं। लॉन्जेविटी डाइट मांस को पूरी तरह प्रतिबंधित नहीं करती है। आप महीने में कुछ बार मांस खा सकते हैं। मछली को सप्ताह में एक बार खाया जा सकता है। मुख्य बात यह है कि पौधे आधारित खाना आपके आहार का अधिकांश हिस्सा होना चाहिए।

प्रश्न 3: मुझे कितनी जल्दी परिणाम दिखेंगे?

कुछ लोगों को कुछ हफ्तों में ऊर्जा में सुधार दिखता है। हालांकि, वजन घटाने या अन्य दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ के लिए कम से कम 2-3 महीने का समय लगता है। सबसे महत्वपूर्ण दीर्घकालिक लाभ वर्षों में दिखता है। धैर्य रखें और निरंतर रहें।

प्रश्न 4: क्या यह आहार महंगा है?

नहीं, यह सस्ता हो सकता है। दाल, बीन्स, मौसमी सब्जियां, और पूरे अनाज बहुत सस्ते होते हैं। आपको महंगे ऑर्गेनिक उत्पाद नहीं खरीदने हैं। अपने स्थानीय बाजार से ताजा, मौसमी खाना खरीदें।

प्रश्न 5: क्या मुझे कोई सप्लीमेंट लेने चाहिए?

जब आप सही खाना खाते हैं तो आपको अधिकांश विटामिन और खनिज आपके खाने से मिलते हैं। हालांकि, कुछ लोगों को विटामिन B12 (विशेषकर शाकाहारी लोग), विटामिन D, या आयरन के लिए सप्लीमेंट की जरूरत हो सकती है। अपने डॉक्टर से अपने स्तर जांचवाएं और उसके अनुसार सप्लीमेंट लें।

प्रश्न 6: क्या मैं अपनी पसंद के अनुसार इसे संशोधित कर सकता हूं?

हां, बिल्कुल। लॉन्जेविटी डाइट लचीली है। आप अपनी सांस्कृतिक पसंद, खाद्य एलर्जी, और व्यक्तिगत स्वाद के अनुसार इसे समायोजित कर सकते हैं। मुख्य सिद्धांत समान रहें, लेकिन आप अपनी पसंद के अनुसार विवरण बदल सकते हैं।

प्रश्न 7: मेरा परिवार इस तरह का खाना नहीं खाता। मैं क्या करूं?

धीरे धीरे उन्हें शामिल करें। उन्हें समझाएं कि यह खाना क्यों महत्वपूर्ण है। नई रेसिपीज़ बनाएं और उन्हें स्वाद चखने दें। परिवार के कुछ सदस्यों को नए खाने में रुचि हो सकती है। जबरदस्ती न करें, बल्कि उदाहरण से सिखाएं।

प्रश्न 8: क्या यह आहार पर्यावरण के लिए अच्छी है?

हां। लॉन्जेविटी डाइट पर्यावरण के लिए भी अच्छी है। पौधे आधारित खाना उगाने से मवेशियों को पालने के मुकाबले कम संसाधन और पानी की आवश्यकता होती है। इसलिए यह आहार न केवल आपके लिए बल्कि पृथ्वी के लिए भी अच्छी है।

प्रश्न 9: कौन सी सब्जियां सबसे अच्छी हैं?

पत्तेदार सब्जियां (पालक, केल, पत्ता गोभी) सबसे पोषक होती हैं। इसके अलावा, गाजर, शकरकंद, ब्रोकोली, फूल गोभी, मिर्च, टमाटर सभी उत्तम हैं। अपने क्षेत्र की मौसमी सब्जियां खाएं क्योंकि वे सस्ती होती हैं और पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं।

प्रश्न 10: क्या मुझे व्यायाम भी करना होगा?

सही खाना अकेले काफी नहीं है। व्यायाम या कम से कम शारीरिक गतिविधि समान रूप से महत्वपूर्ण है। सप्ताह में 150 मिनट की मध्यम व्यायाम या 30 मिनट की दैनिक सैर का लक्ष्य रखें। योग, तैराकी, या नृत्य भी उत्तम विकल्प हैं। अपने शरीर को सक्रिय रखें।

निष्कर्ष

लॉन्जेविटी डाइट केवल एक आहार नहीं है। यह एक दर्शन है जो सिखाता है कि कैसे सरल, पौष्टिक खाना खाने से आप लंबी, स्वस्थ, और खुशी भरी जिंदगी जी सकते हैं।

दुनिया के सबसे लंबे जीवन काल वाले लोगों ने यह साबित कर दिया है कि सही खाना खाने से न केवल उम्र बढ़ती है, बल्कि जीवन की गुणवत्ता भी बेहतर होती है।

शुरुआत करने में कभी भी देर नहीं होती। आज से ही छोटे-छोटे बदलाव करें। अपने आहार में अधिक सब्जियां, फलियां, और पूरे अनाज जोड़ें। प्रसंस्कृत खाना कम करें। अपने परिवार के साथ समय बिताएं। व्यायाम करें। हंसें और जीवन का आनंद लें।

याद रखें, आपका स्वास्थ्य आपकी सबसे बड़ी संपत्ति है। इसमें निवेश करना सबसे अच्छा निर्णय है जो आप कर सकते हैं।

⚠ महत्वपूर्ण नोट: अगर आप किसी स्वास्थ्य स्थिति से जूझ रहे हैं या बड़े आहार परिवर्तन करने जा रहे हैं तो अपने डॉक्टर या पोषण विशेषज्ञ से सलाह लें। यह लेख सामान्य सूचना के उद्देश्य के लिए है और व्यक्तिगत चिकित्सा सलाह के विकल्प के रूप में नहीं है।

आपकी स्वास्थ्य यात्रा आज शुरू होती है। खुश रहें, स्वस्थ रहें, और लंबी उम्र तक जिएं।

Dirghayush - दीर्घायु के लिए ज्ञान

लेखक: Harsh Rawat | स्वास्थ्य और दीर्घायु अनुसंधान

यह लेख शैक्षणिक उद्देश्यों के लिए है। किसी भी आहार या जीवनशैली परिवर्तन को शुरू करने से पहले अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श लें।