

ఏంటి మాంక్ ఫాస్ట్?

ప్రతి వారం ఓ 36 గంటలపాటు తిండికి పూర్తిగా దూరం ఉండటాన్నే మాంక్ ఫాస్ట్ గా పేర్కొంటారు. ఈ సమయంలో నీళ్లు, చాయ్ లేదంటే బ్లాక్ కాఫీ లాంటి క్యాలరీలు లేని పానీయాలు సేవించాలి. ఇలా చేస్తే శరీరంలో తగినంత హైడ్రేషన్ ఉంటుంది.

ఎప్పుడు చేయాలి?

నిపుణుల ప్రకారం సోమవారం సాయంత్రం భోజనం తర్వాత మాంక్ ఫాస్ట్ మొదలుపెట్టాలి. మంగళవారం అంతా ఉపవాసం చేయాలి. బుధవారం పొద్దునే తేలికపాటి అల్పాహారంతో విరమించాలి. అయితే, ఎవరి వీలును బట్టి వాళ్లు చేసుకోవచ్చు.



అధ్యయనం కోసం మాంక్ ఫాస్ట్ మంచిదేనా?

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- అధ్యయనాల ప్రకారం ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ లాంటివి శరీర బరువు తగ్గించుకోవడానికి ఉపకరిస్తాయి.
- ఎలుకలపై జరిపిన అధ్యయనాల మేరకు ఉపవాసం జీవితకాలాన్ని పెంచుతుందట.
- ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ ల వల్ల శరీరంలో ఇన్సులిన్ రెజిస్టెన్స్ తగ్గుతుంది. దీంతో బరువు తగ్గుతాం. అలా టైప్ 2 డయాబెటీస్ రోగులకు ఉపవాసాలు వైద్య సంబంధం కాని చికిత్సలా ఆడుకుంటాయి.
- రక్తపోటు తగ్గుతుంది. ఇన్ఫ్లమేషన్ తక్కువగా ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు మెరుగుపడతాయి. ఇవి గుండె జబ్బుల ముప్పును తగ్గించడంలో దోహదపడతాయి.

ప్రమాదాలూ...

లాభాలు ఉన్నట్టే మాంక్ ఫాస్ట్ వల్ల సమస్యలూ ఉన్నాయి. వారంలో ఒకటి రెండు రోజుల ఉపవాసాల వల్ల స్కెలిటల్ కండరాల్లో ఇన్సులిన్ నిరోధకత పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది. ఇంకా ఊబకాయాలకు మాంక్ ఫాస్ట్ మంచి మూడ్ కు కారణమవుతే, మామూలు వాళ్లకు చికాకు, ఏకాగ్రత సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. స్టీలలో కొంతమందిలో రుతుచక్రంలో మార్పులు తలెత్తవచ్చు కూడా. ఇలా ఉంటే కొంతమంది ఉపవాసం ఉండేవాళ్లు మిగిలిన రోజుల్లో పరిమితికి మించి పళ్లాలకు పళ్లాలు తినేస్తారు. ఇది ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

కాబట్టి... బరువు తక్కువగా ఉన్నవాళ్లు, వృద్ధులు, గర్భిణులు, బాలింతలు, తిండి సంబంధ రుగ్మతలు ఉన్నవాళ్లు, ప్రత్యేక ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవాళ్లు మామూలు ఆహార విధానాన్నే అనుసరించాలి. మాంక్ ఫాస్ట్, ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ జోలికి వెళ్లకపోవడమే మంచిది. మిగిలిన వాళ్లు ఉపవాసం చేసేటప్పుడు శరీరంలో తగినంత హైడ్రేషన్ ఉండేలా జాగ్రత్తపడాలి. లేకుంటే డిహైడ్రేషన్ తో దవాఖాన పాలుకావాల్సి వస్తుంది. ఉపవాసాలు చేపట్టేప్పుడు ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించాలి. ఆ తర్వాతే తగిన విధానాన్ని ఎంచుకోవాలి. సాంత నిర్ణయాలు మంచిది కాదు.

