

इसका हों दूर रहे आगे बढ़ें!
इसके ही, दूर रहे आगे बढ़ें!

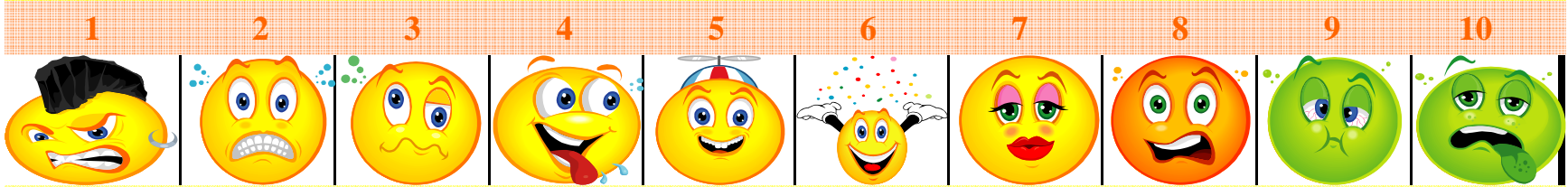
भूख का पैमाना/Hunger Scale

क्या आप जानते हैं कि रूचि (appetite) और भूख एक नहीं हैं?

भूख आपके शरीर में एक अनुभव है, खाने की आवश्यकता है। क्या कभी आपने इसलिए भोजन करना छोड़ दिया कि आपको अपने मित्रों के साथ खेलने में बहुत मजा आ रहा था? क्या आपने अपने पेट की गड़गड़ाहट महसूस की तथा आपको वस्तुतः जल्दी से खाने की आवश्यकता हुई? यह भूख थी।

रूचि खाने की आवश्यकता नहीं है। क्या कभी आप क्रोधित अथवा उदास हुए हैं और अचानक आइसक्रीम का कटोरा अथवा मिसरी मिलना बढ़िया विचार लगता है? और आप आइसक्रीम अथवा मिसरी तब भी खा सकते हैं जब आप भूखे नहीं होते हैं – अर्थात् आपकी रूचि आपको आमंत्रण दे रही है!

अपनी रूचि और भूख के बीच के अंतर को जानना महत्वपूर्ण है ताकि आप तब भोजन करना सीख सकें, जब आप भूखे हों।



1. अत्यधिक भूखा, भूख की कसक उठती है /Extremely hungry, hunger pangs
2. बहुत भूखा /Very hungry
3. पेट की गड़गड़ाहट, भूखा महसूस करने की शुरुआत /Stomach growling, beginning to feel hungry
4. हल्का भूखा /Mildly hungry
5. बहुत भूख नहीं, पर भरा भी नहीं /Not very hungry, but not full
6. संतुष्ट और निश्चिन्त /Satisfied and comfortable
7. भरा हुआ महसूस करने की शुरुआत /Beginning to feel full
8. बहुत भरा हुआ महसूस करने लगना /Starting to feel very full
9. अप्रीतिकर रूप में भरा हुआ, भोजन से पेट में दर्द /Uncomfortably full, stomach ache from food
10. कष्टकर रूप में भरा हुआ, लेट जाने की आवश्यकता /Painfully full, need to lie down

जब आप भूख के पैमाने का प्रयोग करें, तब आप हर बार अपने आपसे पूछें कि आपको कैसा महसूस होता है जब आप कुछ खाना चाहते हैं। यदि आपकी भूख “4” अथवा इससे अधिक है, तो करने के लिए कुछ और दूढ़ने का प्रयास करें। पानी पीएँ, कभी-कभी हम सोचते हैं कि हम भूखे हैं, पर हम वस्तुतः प्यासे होते हैं। खाने के लिए तब तक प्रतीक्षा करें, जब तक आप “3” पर या इससे नीचे न हों।

खाते समय अपनी भूख पर भी ध्यान दें। भूख के पैमाने पर “3” और “6” के बीच रहने का प्रयास करें और आप अपनी आवश्यकता से अधिक खाना नहीं खाएँगे।