

तेल



शरीर में चरबी तेल से बनथं। जेकरे शरीर में चरबी कम होई ओन्हने कमजोर होथेन, लेकीन जेकरे शरीर में चरबी रहथं ऊ सशक्त अऊर बलवान होथेन। जेके जरूरत से ज्यादा चरबी

मिलथ ऊ मोट होथं।

चरबी बढाव्यक वजह तेल क उपयोग सबसे ज्यादा बा। महतारी के दूध में लडिकयोंके स्निग्ध प्रदार्थ रोज मिलथं। महतारी के दूध में इसेन्शीयल फॅटी एकीड्स अऊर पी.यू. एफ.एल (पॉली अनसेच्युरेटेड फॅटी एसिड्स) नामक

स्निग्ध प्रदार्थ मिलथं। लेकीन गाय, भईसं, के दूध मे ई कम मात्रा में मिलथं। जवने लडकयन के महतारी क दूध नाय मिलत ओन्हनके 1 चम्मच मूंगफली तेल या खोपरा क तेल प्रतिदिन देव्यके चाही। अगर कवनव परिवार में बाप -60 किलो, महतारी 50 किलो, ऐकखे बडा लडिकयों 25 किलो, अऊर ऐकखे

दुई साल क लडकी 10 किलो वजन क बात ऊ परिवार में कम से कम 4 किलो मतलब औसत 1.4 किलो तेल, घी हर एक व्यक्ती महिना के हिसाब से खाएके ही चाही नाहीत ओन्हनके परिवार क कार्यक्षमता पे ओकर उल्टा प्रभाव पडथ। पाचन के दृष्टीसे लडकयन के तोल क मात्रा केतना होव्यके चाही? छोट लडकयों में

अऊर बडे लडक्यन में वजन प्रति 1 किलो बीना 3 मि.ली. तेल क मात्रा पर्याप्त बा। ई तेल दाल - भात में मिलाव्यं या कवनव चीज बनाई के देयं। रोज खाना में तेल युक्त दाना, तिल, सोयाबीन क उपयोग बढाऊब जरूरी होई, जबकी सोयाबिन सबसे सस्ता बा। सोयाबीन में प्रोटीन क मात्रा 42-43 प्रतिशत तक होथं। अमेरिका अऊर चीन क

लोग सोयाबीन क उपयोग ज्यादा हि करथेनं। ओन्हनके मूँगफली क तेल अऊर तिल क कवनव जानकारी नाय होथं। रिफाइंड किहल गयंल तेल क कवन भी गंध, रंग अथवा स्वाद नाय होत, लडिक्यन ओके आसानी से खाथेनं। तेल पिययसे केहूके उल्टी जईसन होव्य लगथं। शुरुवात में तेल दवाई समझके चालू करयं के

चाहीं। तेल पिययके तुरंत बाद चन्ना, मुरमूरा, खाएसे उल्टी जईसन नाय होथं। 10 मि.ली. तेल दिन में 3 बार लेव्यसे 300 कैलरीज शक्ती शरीर के प्राप्त होथं। ई तेल लेय सकथेन या कवन खाएके प्रदार्थ में डालके खाय सकथेनं। 5 साल से कम उम्र वाले लडिक्यन के 10 मि.ली. तेल दिन में तीन बार देव्यसे अऊर ओकरे जेबमें चना, मुरमूरा

24 घन्टा भरके रखयं से ओकर वजन एक महिना में 1 किलो बढी।

ज्यादातर गर्भावती मेहरारू रोज 20 मि.ली. तेल एक दिना में तीन बार लेव्यसे (खाएमें या अलग से) लेव्यसे 600 कैलरीज क शक्ती ज्यादा मिल सकथं।

ऐकखे आदमी के 30 मी.लि. तेल आराम से पचाव्थ।

मूँगफली तेल अऊर नारियल तेल से अपने बीना जरूरी ट्रायग्लिसरोड

स् नाम क
स्निग्ध
प्रदार्थ पर्याप्त
मात्रा में
होथं।

**अईसन
करयं से
वजन
काहीके
बढलं नाही?**

1)
85 प्रतिशत
लोग सही
तरीकासे
सुचना क
पालन नाय
करतेनं।

2)
सूचना
क पालन
करयं क
पहिला
उत्साह
जल्दीयय्
कम होई
जाथं।

अऊर वापस

पहिले

जईसन
किहा
जायं।
3) ई
ढग से
सूचना क
पालन कई
के अगर
वजन बढत
नायबा त
डॉक्टर के
सलाह के
अनुसार
पांडूरोग,
कृमी, क्षय
वा अऊर
कवनव
बीमारी
नाय
बा ऐकर
जानकारी
लईहीं।

तेल सात्वा
महिनामें पैदा
भयलं
प्रीमेच्युअर
लडिक्यॉ के
भी आसानी

से पचथं।
ओकरे बढत
के हिसाब से
जरुरत में
आव्यवाला
टॉनिक क
किमंत
125 रु. लिटर
बा। अऊर
खाये बीना
अऊर खर्चा त
करयं ही
पडथं।
(मूंगफली तेल
50 रु. किलो
अरू बहरे क
डिब्बा
इत्यादि 70
रु. किलो
बां।) बहरे के
डिब्बा के
तुलना में तेल
से दुगुनी
शक्ती मिलथं।

तेल के
जरुरत से
अन्नाज में
(खाना) स्वाद
आवथं।
अंन्दाजे
5000
लडक्यन
अपने ईहां
अईसन आहार
लेथेन जेकर
वजन कम
रहा,
ओन्हनक
वजन बढा बा
अऊर जेकर
वजन ठिक
रहा ओन्हने
अऊर प्रगती
के रास्ता पें
रहेनं।

**रिफांड लेत के रंग,
बांस, या स्वाद कुछ भी
नाय होथ। ज्यादातर**

ईन्सान रिफाइन्ड तेल आसानी से पी लेथेनं।

तेल पिययके बाद थोडा चन्ना या मुरमूरा खाएसे उल्टी होव्य वाला प्रकार नाय होतं।

10 मि.ली. तेल रोज तीन वक्त लेव्यसे 300 कैलरी शक्ति शरीर में मिलथं।

5 साल से कम उम्र वाले लडिक्यन के अगर 10 मि.ली. तेल रोज 3 बार एक महिना में खाएन त एक महिना में ओकर वजन 1 किलो बढथं।

ऐकरे बावजूद ओन्हनके जेबें में चन्ना, मुरमूरा से भरलं रहयं के चाही। 5 साल से ज्यादा उम्र वाले लडिक्यन के ई तेल क मात्रा 20 मि.ली. होऊब जरूरी बां।

हर एक आदमी के या औसत बडा लडिक्यन के

50 ग्राम तेल रोज एक महिना में 1.5 किलो तेल खाएके चाही।

चार सदस्यं वाले परिवार में ई तेल 6 किलो हर महिना के दर से खाएके चाही ऐसे वजन बढथ।

ऐसे ज्यादा या कम वजन करय के हेतु उपरोक्त बताव्य रोज अनुसार कम ज्यादा उपयोग करयं।