

बाल्यकालिक मोटोपन

मोटोपन चिकित्सा सम्बन्धी समस्याले विरलै हुन्छ

मोटोपन एक चिकित्सकीय शब्द हो जसको प्रयोग यस्ता बच्चाहरूको (र वयस्कहरूको) वर्णन गर्नका लागि गरिन्छ जसका शरीरको तौल 20 प्रतिशत बढ्ता हुन्छ। यो बढ्ता तौलको चाँडै उपचार गरिएन भने जीवनमा पछि गएर यो जोर्नी सुन्निने, क्यान्सर, मुटुको रोग, हृदयाघात, मधुमेह र अवसाद जस्ता गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरूको कारण बन्न सक्दछ। बच्चाहरूले सन्तुलित आहार खाउन् र पर्याप्त व्यायाम गर्नु भन्ने कुरो सुनिश्चित गरेर मोटोपनलाई शुरु हुनुभन्दा पहिले नै रोक्नुहोस्।

बढी तौल हुनुको चिकित्सा समस्यासित विरलै कुनै सम्बन्ध छ, कैयौं बच्चाहरूले अस्वस्थ आहार खान्छन् र पर्याप्त व्यायाम गर्दैनन्। पहिले त आफ्नो बच्चालाई बढी तौल बढाउन वा मोटो हुनुबाट रोक्नु नै उत्तम हुन्छ। कैयौं मातापिताहरूलाई अपराध-बोध हुन्छ (वा मान्दैनन्) कि उनीहरूको बच्चा धेरै मोटो छ र वास्ता गर्दैनन्, तर यसबाट तपाईंको बच्चामाथि शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य र आत्म-विश्वास सहित कैयौं प्रकारले विनाशकारी प्रभाव पर्नेछ। यदि तपाईंको बच्चाले आफुबारे नराम्रो महसुस गर्दछ भने आफैलाई राम्रो महसुस गर्नका लागि उसले खानामाथि बढी जोड दिन्छ र यसरी उसको वजन बढ्दै जान्छ र यो क्रम दोहोरिँदै जान्छ।

तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य र भलोका लागि तपाईं जिम्मेवार हुनुहुन्छ, यसमा उनीहरूले के खान्छन् भन्ने कुरो पनि सामेल छ। एक स्वास्थ्यवर्धक सन्तुलित आहार ('राम्रो भोजनको थाली' हेर्नुहोस्) र व्यायाम उनीहरू धेरै मोटाउनुका कैयौं चिन्ताहरूको सजिलो समाधान हो। सपरिवार बाहिर घुम्ने प्रयास गर्नुहोस् जसमा हिँड्नु, साइकलिङ्ग गर्नु सामेल छन् जसबाट तपाईंहरू सबै मिलेर स्वस्थ हुन सक्नुहुनेछ। सक्रिय हुनाले बढी ऊर्जा जल्छ र शरीरले जमेका बोसोहरूलाई प्रयोग गर्न थाल्छ।

आहार-विशेषज्ञ भन्दछन्

नून र चिनी लगभग सबै परिशोधित उत्पादनहरूमा थपिन्छन्। तीन-चौथाई नून र चिनी हामीले खाने खानामा पहिलेदेखि नै हुन्छ, बाँकी हामीले खाना पकाउँदा वा हाम्रो खानामा छरेर खान्छौं।

7 देखि 10 वर्षका बच्चाहरूलाई प्रतिदिन 5 ग्रामभन्दा कमि (2 ग्राम सोडियम) नूनको खाँचो हुन्छ

फलको रस	23 ग्राम चिनी	(5 टेबल चम्ची)
सिरियल बारहरू	8 ग्राम चिनी	(1.5 टेबल चम्ची)
फ्रोमेज फ्रेड्ज	12.4 ग्राम चिनी	(2 टेबल चम्ची)

म के गर्न सक्छु?

कैयौं मातापिताहरू बाल्यकालमा हुने मोटोपनका खतराहरूबाट अवगत छैनन् तर तल दिइएका शीर्ष सुझावहरूको पालना गरेर तपाईंले आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्यमा राम्रो परिवर्तन ल्याउन सक्नुहुन्छ।

1. चिनी कम गर्ने - चिनीयुक्तको स्थानमा कम चिनी भएका खाद्य र पेय पदार्थहरू प्रयोग गरेर ठूलो फरक ल्याउन सकिन्छ।
2. खानाको समय - बच्चाहरूलाई नियमित रूपमा, यथोचित आहार खुवाउनु जरूरी छ किनभने हुर्कदा शरीरहरूले नियमित व्यवहार प्रति राम्रो प्रतिक्रिया जनाउँदछन्।
3. चमेनाहरू माथि रोक - कैयौं चमेनाहरू हाम्रोलागि नराम्रा चिजहरूले भरिएका हुन्छन् - चिनी, नून, बोसो र क्यालोरीहरू। त्यसैले बच्चाहरूले के खाँदैछन् भन्ने कुरोमाथि कडा नजर राख्ने कोशिस गर्नुहोस्।
4. आफ्नो आकार अनुरूपको खाना - बच्चाहरूले उनीहरूको आयुको हिसाबले सही मात्रामा खाना खाउन् भन्ने कुरो सुनिश्चित गर्नु जरूरी छ।
5. एकदिनमा 5 - प्रतिदिन 5 भाग फल र/वा सब्जी।
6. चिल्लो पदार्थ कमि गर्नुहोस् - धेरै चिल्लो पदार्थ हाम्रो लागि नराम्रो हो। यो कहाँ धेरै छ भन्ने कुरो बताउन सधैं सजिलो हुँदैन।
7. हिँड-डूल् गर्नु- हामी मध्ये धेरैले बसेर नै धेरै समय बिताउँछौं। सक्रिय हुनुहोस्। आफ्नो नानीलाई हिँडन प्रोत्साहित गर्नुहोस्, तपाईंले बच्चा सुरक्षा साधनको प्रयोग गर्नु पर्ने हुन सक्छ।

स्रोत: चेञ्ज4लाइफ - स्वास्थ्य विभाग 2009 (www.dh.gov.uk/obesity).

राम्रो भोजनको थाली

सही सन्तुलन प्राप्त गर्न तपाईंलाई मद्दत निम्ति राम्रो भोजनको थालीको प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंले खाने प्रत्येक भोजन समूहबाट के कति प्राप्त हुनु पर्दछ भन्ने कुरो यसले देखाउँछ। (पाँच वर्षभन्दा बढी आयुका बच्चाहरूका लागि सिफारिश गरिएको)।

- फल एवं सब्जीहरू
- रोटी, भात, आलू, पास्ता र अन्य माडयुक्त खाना
- मासु, माछा, अण्डा, बोडी र प्रोटीनका अन्य गैर-दुग्ध स्रोतहरू
- दूध एवं डेयरी उत्पादनहरू
- बढी बोसो र/वा चिनीयुक्त खाद्य एवं पेय पदार्थ

स्रोत: खाद्य मानक एजेन्सी (The Food Standards Agency) www.food.gov.uk

विन्डसोर, एसकोट र मेडनहेड बाल्यकालका सामान्य रोगहरू

एक

मेरो बच्चा मोटो छ र खाली जङ्क फूड खान चाहन्छ।

दुई

परिवार मिलेर सँगै केही व्यायाम गर्नुहोस् र स्वास्थ्यवर्धक भोजनबारे बढी पत्तो लगाउनुहोस्।

तीन

यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने आफ्ना जीपी-सँग चर्चा गर्नुहोस्।