

DIP डाइट

प्राकृतिक स्वास्थ्य और रोग प्रतिवर्तन का मार्गदर्शक

DIP डाइट क्या है?

DIP डाइट (डिसिप्लिन्ड एंड इंटेलिजेंट पीपल्स डाइट) डॉ. बिस्वरूप रॉय चौधरी द्वारा विकसित एक पौधा-आधारित आहार योजना है। इसका उद्देश्य शरीर की प्राकृतिक उपचार क्षमताओं को बढ़ाकर जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों को ठीक करना है।

DIP डाइट के मुख्य सिद्धांत

चरण 1: सुबह 12 बजे तक केवल फल

- सुबह से दोपहर 12 बजे तक केवल मौसमी फल खाएं।
- कितने फल: अपने शरीर के वजन (किलोग्राम में) को 10 से गुणा करें, उतने ग्राम फल।
(उदाहरण: 70 किलो वजन वाले व्यक्ति के लिए 700 ग्राम फल।)
- 3 से 4 प्रकार के विभिन्न फल चुनें।

चरण 2: दोपहर और रात का भोजन (दो प्लेट प्रणाली)

दोपहर और रात के भोजन में, आपको दो प्लेटें तैयार करनी हैं:

प्लेट 1 (पहले खाएं): कच्ची सब्जियां/सलाद

- इसमें टमाटर, खीरा, गाजर, मूली, चुकंदर, पत्तेदार सब्जियां आदि शामिल करें।
- कितना सलाद: अपने शरीर के वजन (किलोग्राम में) को 5 से गुणा करें, उतने ग्राम सलाद।
(उदाहरण: 70 किलो वजन वाले व्यक्ति के लिए 350 ग्राम सलाद।)
- पहले प्लेट 1 को पूरी तरह खत्म करें।**

प्लेट 2 (प्लेट 1 के बाद): पका हुआ शाकाहारी भोजन

- घर का बना सादा शाकाहारी भोजन।
- इसमें दाल, रोटी (बिना तेल/घी), उबली/पकी सब्जियां, चावल आदि हो सकते हैं।
- कम तेल और कम नमक का प्रयोग करें।
- अपनी भूख के अनुसार खाएं।

क्या न खाएं (पूरी तरह से बचें)

- सभी पशु उत्पाद:** मांस, मछली, मुर्गी, अंडे।
- सभी डेयरी उत्पाद:** दूध, दही, पनीर, छाछ, घी, मक्खन, आइसक्रीम।
- सभी पैकेटबंद और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ:** बिस्कुट, नमकीन, नूडल्स, डिब्बाबंद भोजन, रिफाइंड आटा, चीनी, तेल।
- चाय और कॉफी।**
- मल्टीविटामिन और टॉनिक** (जब तक किसी विशेषज्ञ द्वारा विशेष रूप से सलाह न दी जाए)।

DIP डाइट के संभावित लाभ

- मधुमेह (Diabetes) को नियंत्रित करने और पलटने में मदद।
- उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) को सामान्य करने में सहायक।
- प्राकृतिक रूप से वजन घटाने (Weight Management) में प्रभावी।
- हृदय स्वास्थ्य (Heart Health) में सुधार।
- पाचन क्रिया (Digestive Health) को बेहतर बनाना।
- ऊर्जा स्तर (Energy Levels) में वृद्धि।
- शरीर की सूजन (Inflammation) कम करना और डिटॉक्सिफिकेशन।

महत्वपूर्ण सूचना:

यह जानकारी केवल शैक्षिक उद्देश्यों के लिए है और इसे पेशेवर चिकित्सा सलाह का विकल्प नहीं माना जाना चाहिए। किसी भी नई आहार योजना को शुरू करने से पहले, विशेष रूप से यदि आप किसी मौजूदा स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित हैं या दवाएं ले रहे हैं, तो कृपया एक योग्य स्वास्थ्य पेशेवर या DIP डाइट विशेषज्ञ से परामर्श करें।

अधिक जानकारी के लिए, हमारी वेबसाइट पर जाएं:

www.dipdiet.in

© DIP Diet. सर्वाधिकार सुरक्षित।