

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Wednesday, 26 August 2026

एर्लिंग हालैंड की 6,000 कैलोरी डाइट चर्चा में, क्या आम लोगों के लिए है सुरक्षित ?
जानिए विशेषज्ञों की राय और भारतीय विकल्प

Sanket Morankar

Published on 11 Jul 2026



नॉर्वे के स्टार फुटबॉलर **एर्लिंग हालैंड** अपनी दमदार फिटनेस, तेज रफ्तार खेल और गोल करने की क्षमता के लिए दुनिया भर में मशहूर हैं। लेकिन इन दिनों उनकी खेल प्रतिभा से ज्यादा उनकी **करीब 6,000 कैलोरी प्रतिदिन वाली डाइट** चर्चा का विषय बनी हुई है। हालैंड के खान-पान को लेकर सोशल मीडिया पर बहस छिड़ी हुई है कि क्या आम लोगों को भी ऐसी डाइट अपनानी चाहिए।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों का स्पष्ट कहना है कि हालैंड एक पेशेवर एथलीट हैं, जिनकी शारीरिक गतिविधियां सामान्य व्यक्ति की तुलना में कई गुना अधिक होती हैं। ऐसे में उनकी डाइट की नकल करना आम लोगों के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि हालैंड की कैलोरी नहीं, बल्कि उनके संतुलित और प्राकृतिक भोजन के सिद्धांतों को अपनाना अधिक लाभदायक होगा।

क्या है एर्लिंग हालैंड की डाइट ?

रिपोर्ट्स के अनुसार हालैंड प्रतिदिन लगभग **6,000 कैलोरी** का सेवन करते हैं। उनकी डाइट में उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन, स्वस्थ वसा और प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दी जाती है।

उनकी दिनचर्या में शामिल हैं—

- सुबह प्राकृतिक धूप लेना।
- कॉफी के साथ कच्चा दूध और थोड़ा मेपल सिरप।
- नाश्ते में अंडे और सावरडो (खमीर वाली) ब्रेड।
- गाय का दिल और लीवर (ऑर्गन मीट)।

- घास खाने वाले पशुओं का बीफ ।
- स्थानीय शहद ।
- कभी-कभी पसंदीदा चीट मील के रूप में पिज्जा या अन्य फास्ट फूड ।

आम लोगों के लिए क्यों नहीं है यह डाइट ?

विशेषज्ञों के अनुसार, एक सामान्य वयस्क व्यक्ति को उसकी उम्र, वजन और शारीरिक गतिविधियों के आधार पर प्रतिदिन लगभग **1,800 से 2,400 कैलोरी** की आवश्यकता होती है ।

यदि कोई व्यक्ति बिना अधिक शारीरिक मेहनत किए 6,000 कैलोरी का सेवन करता है, तो इससे मोटापा, हृदय रोग, फैटी लिवर, मधुमेह और अन्य गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है ।

डॉक्टरों का यह भी कहना है कि भारत में **कच्चा दूध पीने की सलाह नहीं दी जाती**, क्योंकि इसमें ई. कोलाई और साल्मोनेला जैसे बैक्टीरिया होने का खतरा रहता है, जिससे संक्रमण फैल सकता है ।

विशेषज्ञों की क्या सलाह है ?

पोषण विशेषज्ञों का मानना है कि हालैंड की डाइट से प्रेरणा लेने का सही तरीका उनकी **फूड फिलॉसफी** अपनाना है, न कि उनकी पूरी डाइट ।

विशेषज्ञ निम्न बातों पर जोर देते हैं—

- ताजा और घर का बना भोजन खाएं ।
- अत्यधिक प्रोसेस्ड फूड से बचें ।
- पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन लें ।
- मौसमी फल और हरी सब्जियां भोजन में शामिल करें ।
- शरीर की जरूरत के अनुसार ही कैलोरी लें ।
- नियमित व्यायाम और पर्याप्त नींद को दिनचर्या का हिस्सा बनाएं ।

भारतीय विकल्प जो देंगे बेहतर पोषण

महंगे विदेशी खाद्य पदार्थों की जगह भारतीय भोजन में भी कई ऐसे विकल्प मौजूद हैं जो पौष्टिक होने के साथ-साथ आसानी से उपलब्ध हैं ।

- सफेद चावल की जगह **बाजरा, रागी, जौ और अनपॉलिशड चावल** ।
- सावरडो ब्रेड की जगह **इडली, डोसा और ढोकला** जैसे पारंपरिक फर्मेंटेड खाद्य पदार्थ ।
- विदेशी फलों की जगह **आंवला, अमरुद और जामुन**, जो विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर हैं ।
- विदेशी पत्तेदार सब्जियों की जगह **सहजन (मोरिंगा) के पत्ते** और स्थानीय हरी सब्जियां ।
- पैकेट वाले स्नैक्स की जगह **भुने मखाने और मूंगफली** ।
- अत्यधिक रेड मीट की बजाय **अंडे, दाले, पनीर, मछली और सीमित मात्रा में प्रोटीन युक्त भोजन** ।

फिटनेस का असली मंत्र

विशेषज्ञों का कहना है कि फिट रहने के लिए किसी मशहूर खिलाड़ी की पूरी डाइट कॉपी करने की आवश्यकता नहीं होती । हर व्यक्ति की उम्र, वजन, स्वास्थ्य और जीवनशैली अलग होती है, इसलिए भोजन भी उसी के अनुसार होना चाहिए ।

एर्लिंग हालैंड की सफलता केवल उनकी डाइट का परिणाम नहीं है, बल्कि वर्षों की कड़ी ट्रेनिंग, अनुशासित जीवनशैली, पर्याप्त आराम और पेशेवर फिटनेस प्रबंधन का भी योगदान है ।

संतुलित आहार ही सबसे बेहतर विकल्प

स्वास्थ्य विशेषज्ञों का निष्कर्ष है कि आम लोगों को अपनी शारीरिक आवश्यकताओं के अनुसार संतुलित भोजन, नियमित व्यायाम और स्वस्थ जीवनशैली अपनानी चाहिए। हालैंड की 6,000 कैलोरी वाली डाइट केवल उच्च स्तर के पेशेवर खिलाड़ियों के लिए उपयुक्त हो सकती है, जबकि सामान्य लोगों के लिए भारतीय पारंपरिक और संतुलित भोजन ही सबसे सुरक्षित और लाभदायक विकल्प माना जाता है।

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Sanket Morankar, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsoever.