

आजकल intermittent fasting सिर्फ धार्मिक परंपरा नहीं, बल्कि एक हेल्थ ट्रेंड भी बन चुका है। कई लोग 16 घंटे, 18 घंटे या पूरा 24 घंटे का व्रत रखते हैं। लेकिन सवाल यह है कि अगर हम 24 घंटे तक कुछ नहीं खाते, तो हमारे शरीर के अंदर क्या-क्या बदलाव होते हैं? क्या यह सच में फायदेमंद है या नुकसान भी हो सकता है? आइए इसे आसान भाषा और इंसानी अनुभव के साथ समझते हैं।

24 घंटे बिना खाना खाने के फायदे

1. पहले 6-8 घंटे: शरीर ऊर्जा का पुराना स्टॉक इस्तेमाल करता है

जब आप खाना बंद करते हैं, तो शरीर तुरंत भूखा मोड में नहीं जाता।

पहले 6-8 घंटों तक शरीर उसी ग्लूकोज (शुगर) को इस्तेमाल करता है जो आपने पहले खाया था।

ब्लड शुगर धीरे-धीरे कम होने लगती है

इंसुलिन लेवल घटने लगता है

हल्की भूख महसूस होती है

इस समय आपको बस पेट में खालीपन लगता है, लेकिन शरीर सामान्य रूप से काम करता रहता है।

2. 8-12 घंटे बाद: फैट बर्निंग की शुरुआत

जब ग्लूकोज कम होने लगता है, तब शरीर अपनी "सेविंग" खोलता है – यानी जमा की हुई चर्बी।

शरीर फैट को तोड़कर ऊर्जा बनाना शुरू करता है

मेटाबॉलिज्म का पैटर्न बदलने लगता है

कुछ लोगों को सिरदर्द या कमजोरी महसूस हो सकती है

यही वह समय है जब fasting वजन घटाने में मदद करना शुरू करता है।

3. 12-18 घंटे: शरीर की सफाई (Autophagy) प्रक्रिया

लगभग 12-16 घंटे के बाद शरीर में एक खास प्रक्रिया शुरू होती है, जिसे ऑटोफैगी कहते हैं।

यह एक तरह की "सेल क्लीनिंग" है, जिसमें शरीर पुरानी और खराब कोशिकाओं को हटाता है।

संभावित फायदे:

सूजन कम हो सकती है

इम्यून सिस्टम बेहतर हो सकता है

उम्र बढ़ने की प्रक्रिया धीमी पड़ सकती है (कुछ रिसर्च के अनुसार)

हालांकि, यह सब हर व्यक्ति में अलग-अलग असर दिखाता है।

4. 18-24 घंटे: कीटोन बनने लगते हैं

जब शरीर लंबे समय तक बिना खाना खाए रहता है, तो वह कीटोन (Ketones) बनाने लगता है।

दिमाग को ऊर्जा की नई सप्लाई मिलती है

कुछ लोगों को मानसिक स्पष्टता (mental clarity) महसूस होती है

फैट लॉस की प्रक्रिया तेज हो सकती है

लेकिन इसी समय कुछ लोगों को चक्कर, थकान या चिड़चिड़ापन भी महसूस हो सकता है।

24 Hour Fasting के फायदे

1. वजन कम करने में मदद

24 घंटे का fasting कैलोरी इनटेक कम करता है, जिससे धीरे-धीरे वजन कम हो सकता है।

2. इंसुलिन सेंसिटिविटी बेहतर

ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहने में मदद मिल सकती है।

3. डाइजेस्टिव सिस्टम को आराम

लगातार खाना पचाने की बजाय शरीर को थोड़ी "छुट्टी" मिलती है।

4. मानसिक अनुशासन

खाने की क्रेविंग पर कंट्रोल बढ़ता है और आत्म-नियंत्रण मजबूत होता है।

क्या 24 घंटे fasting हर किसी को करना चाहिए?

सच यह है कि हर व्यक्ति के लिए fasting सही नहीं होता।

इन लोगों को बिना डॉक्टर की सलाह fasting नहीं करना चाहिए:

डायबिटीज के मरीज

लो ब्लड प्रेशर वाले लोग

गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाएं

बहुत ज्यादा कमजोर या अंडरवेट व्यक्ति

अगर आप पहली बार 24 घंटे का fasting करना चाहते हैं, तो धीरे-धीरे शुरुआत करें – पहले 12 घंटे, फिर 16 घंटे, फिर 24 घंटे।

24 Hour Fasting करते समय ध्यान रखने वाली बातें

खूब पानी पिएं

इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बनाए रखें

बहुत भारी एक्सरसाइज न करें

fasting के बाद ओवरईटिंग न करें

सबसे जरूरी बात – अपने शरीर की सुनें। अगर बहुत ज्यादा कमजोरी या चक्कर आ रहे हैं, तो fasting तोड़ देना बेहतर है।

क्या मुझे 24 घंटे fasting करना चाहिए?

अगर आप स्वस्थ हैं, कोई गंभीर बीमारी नहीं है, और सही तरीके से करते हैं – तो हफ्ते में एक बार 24 घंटे का fasting फायदेमंद हो सकता है।

लेकिन याद रखें, सेहत सिर्फ fasting से नहीं आती।

सही डाइट, अच्छी नींद, और नियमित व्यायाम भी उतने ही जरूरी हैं।

निष्कर्ष

Fasting शरीर को रीसेट करने जैसा हो सकता है, लेकिन यह कोई जादू नहीं है। 24 घंटे बिना खाना खाए रहना कुछ लोगों के लिए फायदेमंद हो सकता है, तो कुछ के लिए मुश्किल।

सबसे जरूरी बात – अंधाधुंध ट्रेंड फॉलो करने की बजाय अपने शरीर और जरूरत को समझें।