香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

2025 - सेप्टेम्बर

हेल्थ एक्सप्रेस
अंक 169

आहार र व्यायाम मार्फत मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउने

मांसपेशीहरूले समग्र संरचनात्मक समर्थन मात्र प्रदान गर्दैनन्, हाम्रो मेरुदण्ड, र कम्मर माथीको भागमा स्थिरता कायम राख्न, हामीलाई दैनिक उचित आसनमा बस्न मद्दत गर्न, एथलेटिक क्षमता बढाउने, र चोटपटकको जोखिम कम गर्दछ ।

मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउन व्यायाम तालिम गर्नु मात्र पर्याप्त हुँदैन साथसाथै खानपान गर्ने बानीमा पनि समायोजन गर्नुपर्छ । यस अंकले आहार र व्यायामको दृष्टिकोणबाट मांसपेशीहरू बलियो बनाउने तरिकाको अवलोकन गर्दछ ।

व्यायाम

"मांसपेशीको तालिम " को उदाहरणहरूमा निम्न कुराहरु समावेश छन् । "मांसपेशीको तालिम" गर्नाले मांसपेशीहरू बलियो हुन सक्छन् । मांसपेशीको तालिम भन्नाले कंकालको मांसपेशीको मात्रा, शक्ति, सहनशीलता वा ताकत बढाउने गतिविधिहरूलाई जनाउदछ । यसको उद्देश्य मांसपेशीको बल, मांसपेशी सहनशीलता, र हड्डीको घनत्व, दैनिक जीवनमा गरिने गतिविधिहरू भन्दा फरक कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्नु हो ।

नियमित मांसपेशी प्रशिक्षणले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको लागि धेरै फाइदाहरू छन्, जसमा समावेश निम्न कुराहरु छन्:

- l रक्तचाप र मधुमेह नियन्त्रणमा मद्दत गर्न
- l दीर्घकालिन मांसपेशी र जोर्नी दुखाइ कम गर्न
- l मांसपेशी शोष र ओस्टियोपोरोसिस रोकथाम र सुधार
- l लड्ने र चोटपटक लाग्ने जोखिम कम गर्ने
- l शरीरलाई सही आसनमा कायम राख्ने र शारीरिक स्तर सुधार गर्ने
- l शारीरिक कार्य र स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्ने
- l चिन्ता (एन्जाईटी) र निराशाजनक भावनाहरू कम गर्ने र मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्ने

मांसपेशी बलियो बनाउने व्यायमहरूको बारेमा थप जान्नको लागि

QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्

"मांसपेशीको तालिम " को उदाहरणहरूमा निम्न कुराहरु समावेश छन्

पुल-अपहरू

भर्‍याङ चढ्ने

डम्बेल व्यायामहरू

रेसिस्टेन्स ब्यान्ड व्यायामहरू

आहार

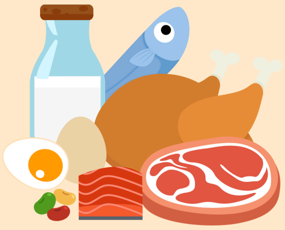
बढ्दो उमेर र कम शारीरिक गतिविधिको साथसाथै, क्यालोरीको अपर्याप्त सेवन र प्रोटिनले पनि मांसपेशी कमजोर बनाउन सक्छ । मांसपेशी कोषहरूको संश्लेषण, वृद्धि, र मेटाबोलिज्मको ब्रेकडाउनका लागि विभिन्न पोषक तत्वहरूको समर्थन चाहिन्छ, जस कारण मांसपेशीको तौल वृद्धि प्रक्रियामा पर्याप्त पोषक तत्वको सेवनलाई महत्त्वपूर्ण बनाउदछ ।

व्यायामको लागि पोषक तत्वहरू

कार्बोहाइड्रेट:

- | कार्बोहाइड्रेट मस्तिष्क र मांसपेशीहरू लागि प्राथमिक ऊर्जाको स्रोत हो ।
- | उच्च तीव्रताको व्यायामको समयमा तिनीहरू मुख्य "इन्धन" हुन् ।

प्रोटिन



- | प्रोटिनले शरीरका कोषहरूको निर्माण गर्ने माध्यमको रूपमा काम गर्छ, र व्यायामको क्रममा मांसपेशीहरू खुम्चँदा प्रोटिन ऊर्जाको लागि आवश्यक पर्दछ ।
- | यसले व्यायाम पछि क्षतिग्रस्त मांसपेशी तन्तुहरु मर्मत गर्न मद्दत गर्दछ ।

मोटोपना

- | व्यायामको क्रममा, यदि मांसपेशीमा ग्लाइकोजेन कम छ भने, शरीरले ऊर्जा प्रदान गर्न बोसो प्रयोग गर्न सक्छ ।
- | न्यून देखि मध्यम तीव्र व्यायामको समयमा तिनीहरू मुख्य "इन्धन" हुन् ।

पर्याप्त प्रोटिन सेवन

प्रोटिनका स्रोतहरू

- | मासु
- जस्तै: माछा, कुखुरा, गाई गोरुको मासु, सुँगुरको मासु
- | दुग्धजन्य उत्पादनहरू
- जस्तै: दूध, चीज, दही
- | सोया (भटमास) उत्पादनहरू
- जस्तै: तोफु, सोया दूध
- | बीयाहरू
- जस्तै: फर्सीको बीया, सूर्यमुखीको बीया, चियाको बीया
- | बदाम
- जस्तै: ओखर, बदाम, आल्मोन्ड, काजू
- | समुद्री खाना
- अण्डा

दैनिक प्रोटिन आवश्यकता

दैनिक प्रोटिन सेवन 10% देखि 15% हुनुपर्छ । प्रति दिन आवश्यक प्रोटिनको मात्रा शरीरको तौल, गतिविधिको स्तर र व्यक्तिगत कारकहरूमा जस्ता फरक हुन्छ । यहाँ विभिन्न समुहहरूको लागि साधारण सन्दर्भ छ :

	शरीरको तौलमा प्रोटिन प्रति किलोग्राम	उदाहरण: 55 किलोग्राम तौल भएको व्यक्तिको लागि प्रति दिन प्रोटिनको आवश्यकता
वयस्कहरू	0.8 ग्राम	44 ग्राम
65 वर्ष वा सोभन्दा माथिका	1-1.2 ग्राम	55-66 ग्राम
मांसपेशीको तौल बढाउने लक्ष्य राख्ने व्यक्तिहरु	1.2-1.7 ग्राम	66-93.5 ग्राम

सन्दर्भहरु:
हङकङ विश्वविद्यालय ली का शिङ चिकित्सा संकाय (The University of Hong Kong Li Ka Shing Faculty of Medicine)
स्वास्थ्य संरक्षण केन्द्र
युरोपियन सोसाइटी फर क्लिनिकल न्यूट्रिसन एण्ड मेटाबोलिज्म

सम्पादक:
M Y Man
(एम वाइ मान)

माथिको जानकारी सन्दर्भको लागि मात्र हो ।
30-9-2025 मा अद्यावधिक गरिएको हो ।

香港公益金 The Community Chest 會員機構 Member Agency