

# ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਸਮਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਇਹ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਕਿਉਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਸਾਡੀ ਭੁੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਕਿਵੇਂ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।<sup>1</sup>

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ:<sup>2,3</sup>

**ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਸਾਡੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ**

**ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਕੇਂਦਰ**

<ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕਾਰਜ>

- ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ, ਕਿੰਨਾ ਅਤੇ ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ
- ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵਿਅਸਤ



**ਸਾਡੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ**

**ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਸੈਂਟਰ**

<ਹੋਮੀਓਸਟੇਟਿਕ ਸਿਸਟਮ>

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਊਰਜਾ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਭੁੱਖੇ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੋ

**ਰਿਵਾਰਡ ਕੇਂਦਰ**

<ਹਿਡੋਨਿਕ ਸਿਸਟਮ>

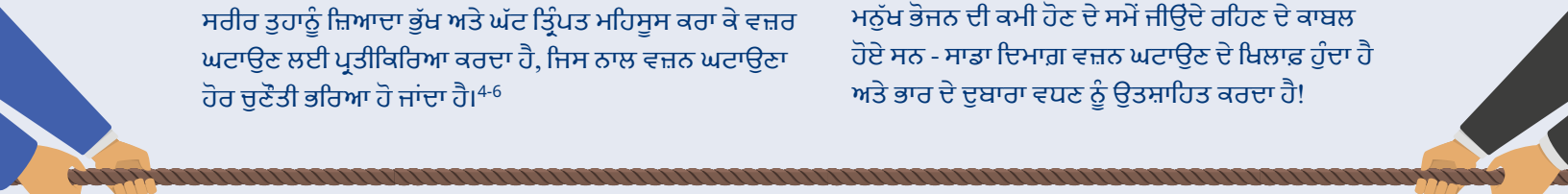
- ਇਹ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ, ਚਾਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਲਾਲਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਕਿੰਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਭੁੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਕਸਰ ਸਾਡੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।<sup>2,3</sup>



ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤ੍ਰਿਪਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਕੇ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣਾ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।<sup>4-6</sup>

ਮਨੁੱਖ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਏ ਸਨ - ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਧਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ!





ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਅਦੁੱਤੀ ਭੁੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਮਿਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਕ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾਏ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੀਵਾਰਡ ਸਿਸਟਮ ਉੱਚ ਮਿਆਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।<sup>7</sup>

- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਜਾਂ ਇੱਛਾ ਕਾਫੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਭਾਰੀਦਾਰ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਨ

ਇਹ ਜੈਵਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ



ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪ ਭੁੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ

<b>ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਸੈਂਟਰ</b>	ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਬੈਰੀਐਟ੍ਰਿਕ ਸਰਜਰੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਖੇਤਰਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ:
<b>ਰਿਵਾਰਡ ਕੇਂਦਰ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ<sup>8,9</sup></li> <li>• ਰਿਵਾਰਡ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ</li> </ul>
<b>ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਕੇਂਦਰ</b>	ਵਿਵਹਾਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਇਸ ਖੇਤਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਵਾਲੇ: 1. Wharton S, Law DW, Vallis M, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192:E875-91. 2. Lau DCW, Wharton S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: The Science of Obesity. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/science>. Accessed December 23, 2021. 3. Hansen TK, Dall R, Hosoda H, et al. Weight loss increases circulating levels of ghrelin in human obesity. *Clinical Endocrinology*. 2002;56:203-206. 4. Ahima RS. Revisiting leptin's role in obesity and weight loss. *J Clin Invest*. 2008;118(7):2380-2383. 5. Fothergill E, Guo J, Howard L, et al. Persistent Metabolic Adaptation 6 Years After "The Biggest Loser" Competition. *Obesity*. 24(8):1612-1619. 6. Vallis M and Macklin D. When behaviour meets biology: if obesity is a chronic medical disease what is obesity management? *Clin Obes*. 2021;11(3):e12443. 7. Devoto F, et al. Hungry brains: A meta-analytical review of brain activation imaging studies on food perception and appetite in obese individuals. *Neurosci Biobehav Rev*. 2018;94:271-285. 8. Pedersen SD, Manjoo P, Wharton S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Pharmacotherapy in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/pharmacotherapy>. Accessed August 5, 2022. 9. Biertho L, Hong D, Gagner M. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Bariatric Surgery: Surgical Options and Outcomes. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/surgeryoptions>. Accessed May 18, 2022.



ਸਾਰੇ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ Novo Nordisk A/S ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹਨ ਅਤੇ Novo Nordisk Canada Inc. ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।  
**Novo Nordisk Canada Inc.**, ਟੈਲੀਫੋਨ: (905) 629-4222 ਜਾਂ 1-800-465-4334. [www.novonordisk.ca](http://www.novonordisk.ca)  
 ©Novo Nordisk Canada Inc.  
 CA240B00054P

