

# सिर्फ मोटापा ही नहीं, हार्ट और हड्डियों के लिए भी खतरनाक है बर्गर

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में जंक फूड कब हमारे रूटीन में शामिल हो जाते हैं, पता भी नहीं चलता है। आजकल बर्गर हर किसी के फेवरिट फूड्स में से शामिल है। काम के बीच में अगर आपको भूख लगती है तो आपकी मदद के लिए बर्गर तुरंत आ जाता है। ज्यादातर लोग बर्गर खाने के खतरों से अनजान हैं।

बर्गर आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है भले ही आप इसे कभी-कभी ही क्यों ना खाते हों। दरअसल बर्गर में कई ऐसे तत्व होते हैं जो रोगों से लड़ने की क्षमता को कमजोर करते हैं। फास्ट फूड में आम तौर पर अत्यधिक संतृप्त और ट्रांस फैटी एसिड होते हैं जो रोगों से लड़ने की क्षमता को प्रभावित करते हैं।

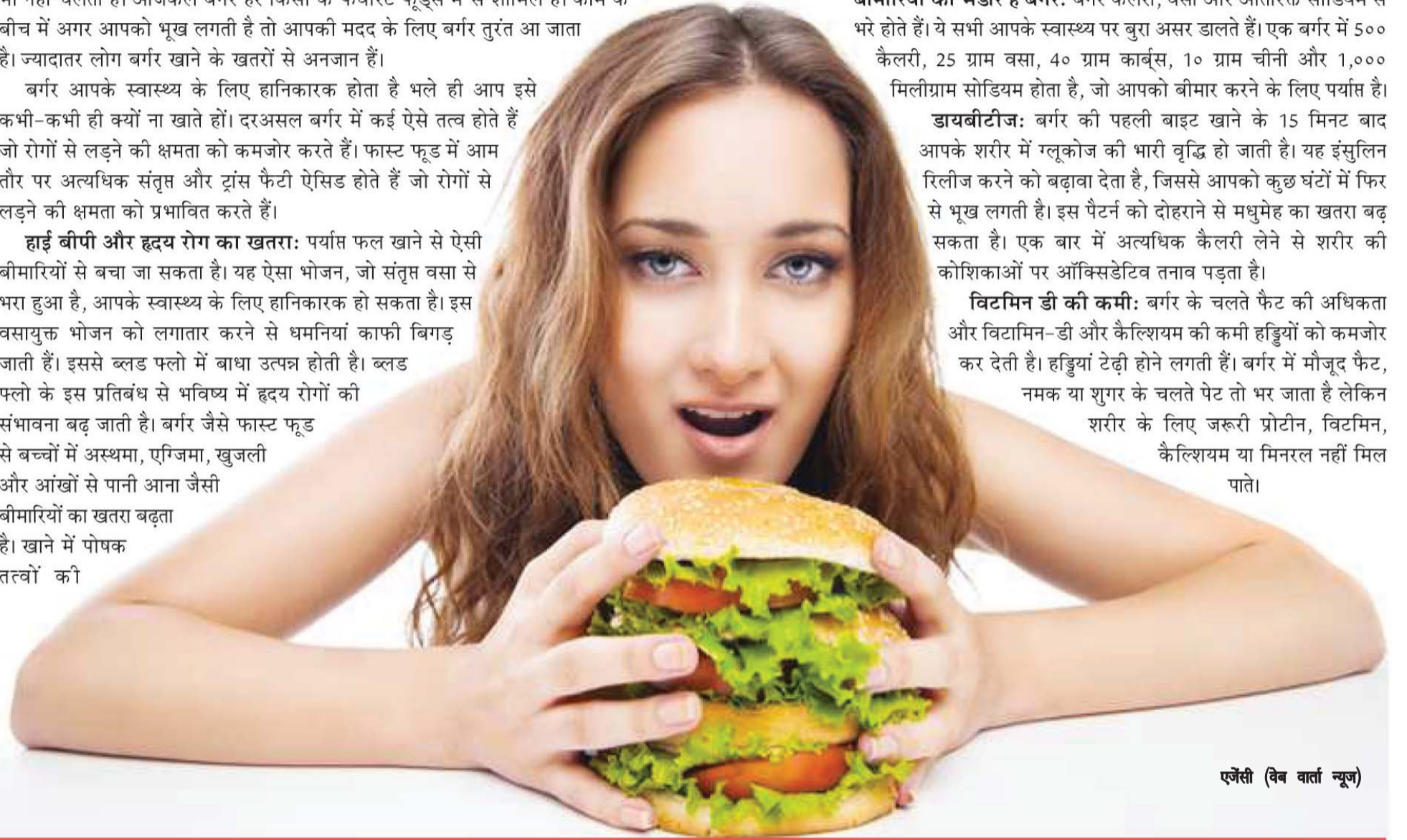
**हाई बीपी और हृदय रोग का खतरा:** पर्याप्त फल खाने से ऐसी बीमारियों से बचा जा सकता है। यह ऐसा भोजन, जो संतृप्त वसा से भरा हुआ है, आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। इस वसायुक्त भोजन को लगातार करने से धमनियां काफी बिगड़ जाती हैं। इससे ब्लड फ्लो में बाधा उत्पन्न होती है। ब्लड फ्लो के इस प्रतिबंध से भविष्य में हृदय रोगों की संभावना बढ़ जाती है। बर्गर जैसे फास्ट फूड से बच्चों में अस्थमा, एगिजमा, खुजली और आंखों से पानी आना जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ता है। खाने में पोषक तत्वों की

कमी ऐलर्जी संबंधी बीमारियों को पनपने का मौका देती है।

**बीमारियों का भंडार है बर्गर:** बर्गर कैलरी, वसा और अतिरिक्त सोडियम से भरे होते हैं। ये सभी आपके स्वास्थ्य पर बुरा असर डालते हैं। एक बर्गर में 500 कैलरी, 25 ग्राम वसा, 40 ग्राम कार्ब्स, 10 ग्राम चीनी और 1,000 मिलीग्राम सोडियम होता है, जो आपको बीमार करने के लिए पर्याप्त है।

**डायबीटीज:** बर्गर की पहली बाइट खाने के 15 मिनट बाद आपके शरीर में ग्लूकोज की भारी वृद्धि हो जाती है। यह इंसुलिन रिलीज करने को बढ़ावा देता है, जिससे आपको कुछ घंटों में फिर से भूख लगती है। इस पैटर्न को दोहराने से मधुमेह का खतरा बढ़ सकता है। एक बार में अत्यधिक कैलरी लेने से शरीर की कोशिकाओं पर ऑक्सिडेटिव तनाव पड़ता है।

**विटमिन डी की कमी:** बर्गर के चलते फैट की अधिकता और विटामिन-डी और कैल्शियम की कमी हड्डियों को कमजोर कर देती है। हड्डियां टेढ़ी होने लगती हैं। बर्गर में मौजूद फैट, नमक या शुगर के चलते पेट तो भर जाता है लेकिन शरीर के लिए जरूरी प्रोटीन, विटमिन, कैल्शियम या मिनरल नहीं मिल पाते।



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

## गड़बड़ लगें ये 5 चीजें, तो वॉरड्रॉब से हटा दें पुरानी ब्रा

हम अपने वॉरड्रॉब से जीन्स, टॉप और ड्रेसस समय-समय पर रिप्लेस करते रहते हैं। नए कपड़ों के आने पर हम वॉरड्रॉब से वे कपड़े हटा देते हैं जो अब फिट नहीं हो रहे हों। लेकिन रिप्लेस करने में अक्सर लोग लॉन्जरी को नजरअंदाज कर देती हैं। कोई ब्रा कंफर्टेबल होने पर आप महीनों से लेकर सालों तक उसे पहनती रहती हैं। आपको भले ही अपनी फेवरिट ब्रा में कोई कमी नजर नहीं आती हो लेकिन कई ऐसी बातें हैं जिन्हें देखकर आपको समझ जाना चाहिए कि अब इन्हें हटा देने का टाइम आ गया है।

**शेप बिगड़ने पर:** हम सबने कभी न कभी अपनी ब्रा को गलत तरीके से मोड़ा या धोया होगा। इससे धीरे-धीरे

ब्रा का शेप बिगड़ जाता है। शेप बिगड़ने के बाद इसके स्ट्रैप्स से आपको दिक्कत



हो सकती है या फिर इसका वायर आपको चुभता होगा। अगर ऐसा है तो अपने कंफर्ट से अब और ज्यादा कॉम्प्रोमाइज मत करिए।

**अगर ब्रा ढीली या टाइट हो जाए:** अक्सर कपड़े धोने पर सिकुड़ जाते हैं। ऐसे में हो सकता है कि बीते वक्त के

साथ आपकी ब्रा टाइट होने लगे। अगर आपने वेट लॉस किया है तो यह ब्रा ढीली होगी। अगर आपकी ब्रा आपको फिट नहीं होती है तो तुरंत अपना नया साइज मेजर करके नई ब्रा ले आएं।

**अगर उसमें छेद हो जाएं:** इसमें सोचने वाली बात क्या है? अगर लॉन्जरी पुरानी हो गई है और उसमें छेद दिखने लगे हैं तो आपको शॉपिंग की जरूरत है।

**इलास्टिसिटी:** अगर ब्रा के स्ट्रैप्स ढीले हो रहे हैं तो ये आपको परेशान कर सकते हैं। हर दो मिनट में स्ट्रैप्स कंधों पर ऊपर खींचने से बेहतर है कि उस ब्रा को रिटायर कर दें। आपको नई ब्रा की जरूरत है।

## सेलरी यानी अजमोद के इन जादुई फायदों के बारे में जानेंगे तो रोज खाएंगे

आपने अजवायन तो खूब खायी होगी। इसका इस्तेमाल सिर्फ खान-पान की चीजों

कलेस्ट्रॉल कंट्रोल में: सेलरी यानी अजमोद के नियमित सेवन से कलेस्ट्रॉल



में ही नहीं बल्कि सर्दी-जुकाम और पेट दर्द को ठीक करने में भी किया जाता है। लेकिन क्या आपने कभी अजमोद यानी सेलरी खायी है? अगर नहीं तो इसे अपने डायट का हिस्सा जरूर बना लें। यहां इसके कुछ फायदों के बारे में बताया जा रहा है। इन्हें जान लेंगे तो समझ जाएंगे कि अजमोद कितनी जरूरी है।

**शुगर में फायदेमंद:** अजमोद में विटमिन्स और मिनरल्स भरपूर मात्रा में होते हैं। इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी काफी कम होता है, जिसकी वजह से यह डायबीटीज में भी फायदेमंद है। यह ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखता है।

का स्तर पर नियंत्रण में रहता है। इसके अलावा यह हार्ट संबंधी बीमारियों में भी लाभकारी है।

**लिवर और किडनी के लिए लाभकारी:** लिवर की सेहत के लिए अजमोद एकदम बढ़िया है। यह न सिर्फ लिवर संबंधी बीमारियों को दूर रखती है बल्कि किडनी को भी सुरक्षित रखती है।

**वजन घटाने में सहायक:** क्या आप जानते हैं कि अजमोद वजन घटाने में भी सहायक है? अजमोद में कम कैलरी होती है और यह मेटाबॉलिज्म को सुधारने में भी मदद करती है।