

# हेल्दी नहीं होता सैंडविच, सेहत को होते हैं ये नुकसान

सैंडविच को आमतौर पर लोग हेल्दी फूड मानते हैं और इसी सोच के चलते यह लोगों का ऑल टाइम फेवरिट स्नैक है। इसे ब्रेकफास्ट या शाम के नाश्ते में तो खाया ही जाता है, वहीं बच्चों के लंच बॉक्स में पैक करने के मामले में भी सैंडविच काफी आगे है। किसी भी वक्त की हल्की भूख मिटाने के लिए लोग सैंडविच को अच्छा ऑप्शन मानकर इसे ही खा लेते हैं। लेकिन अगर आप सैंडविच के न्यूट्रिशनल वैल्यू यानी पोषक तत्वों पर गौर करेंगे, तो आपको सैंडविच सेहत भरा कम और नुकसानदेह ज्यादा लगेगा। जानें, सैंडविच से होने वाले नुकसान के बारे में...

बॉडी को नहीं मिलते सही न्यूट्रिशन डाइटेशन तुलिका बताती हैं कि दूसरी चीजों की तुलना में ब्रेड में बहुत कम न्यूट्रिशन होते हैं। खासतौर पर वाइट ब्रेड में न तो फाइबर होता है, न ग्रेन्स का फायदा। वह कहती हैं कि अगर आप ब्रेड की आदत को छोड़ नहीं सकते तो वाइट ब्रेड की जगह होल-ग्रेन ब्रेड



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

खाएं क्योंकि ज्यादातर ब्रेड में बहुत अधिक मात्रा में नमक होता है, जिससे बॉडी में सोडियम की मात्रा अधिक हो जाती है, जो बॉडी को कई तरह से नुकसान पहुंचाती है।

**वजन बढ़ना तय:** अगर आप ब्रेड के बहुत शौकीन हैं, तो आपका वेट

बढ़ना लगभग तय है। इसमें मौजूद नमक, चीनी और प्रीजर्वेटिव्स वजन बढ़ाने वाले कारक हैं। ध्यान रखें, सैंडविच में जितना चीज़ और बटर होगा, उसमें उतनी कैलरीज होंगी।

**कैलरी प्रति पीस सैंडविच जैम-बटर सैंडविच = 225.9**

**कैलरी**  
वेजिटेबल सैंडविच = 184.9  
**कैलरी**  
आलू सैंडविच = 124 कैलरी  
खीरा-टमाटर सैंडविच = 91 कैलरी  
खीरा-टमाटर सैंडविच (ब्राउन ब्रेड) = 99 कैलरी

पनीर सैंडविच = 159.5 कैलरी  
पनीर और वेज सैंडविच (ब्राउन ब्रेड) = 90.1 कैलरी

चीज सैंडविच = 232 कैलरी  
ऐग मेयोनीज सैंडविच = 132.8 कैलरी

चिकन सैंडविच = 196.5 कैलरी  
**पॉलिथीन में पैकड सैंडविच**

**नुकसानदेह:** कई बार आप मार्केट में सैंडविच खरीदने जाते हैं, तो वह एक पतली पन्नी में लिपटी मिलती है। वैसे, सैंडविच को दो दिन से ज्यादा स्टोर नहीं किया जाना चाहिए, लेकिन बिक न पाने की वजह से कई बार ये कई दिनों तक फ्रिज में पड़ा रहता है, जो इन्फेक्शन की खास वजह बनता है। दूसरा, जरूरी नहीं कि आप जो सैंडविच ले रहे हैं वो सही टेंपरेचर पर स्टोर की गई हो। चूँकि सैंडविच में इस्तेमाल की जाने वाली सब्जियों को अगर सही तापमान पर नहीं स्टोर किया गया, तो वे एक दिन में ही खराब हो जाती हैं, जिससे फूड पॉइजनिंग भी हो सकती है।

## शेविंग करने जा रहीं हैं तो जान लें ये 7 जरूरी बातें

शेविंग करना यूं तो बड़ी आसान सी प्रक्रिया होती है, लेकिन कई बार थोड़ी सी लापरवाही या फिर जल्दबाजी के चलते कई तरह की परेशानी हो जाती है। मसलन या तो स्किन स्मूद नहीं होती या रैशोज आ जाते हैं, या फिर कई बार तो कट्स की भी प्रॉब्लम हो जाती है। इसका मतलब यह होता है कि शेविंग सही से नहीं की गई। हम आपको कुछ ऐसे टिप्स के बारे में बताने जा रहे हैं जिन्हें यूज करने से आपको शेविंग में ऐसी कोई भी प्रॉब्लम नहीं होगी और स्किन भी काफी स्मूद रहेगी।

### माइल्ड स्क्रब

जब कभी भी आपको शेविंग करनी हो, उसके पहले स्किन को माइल्ड स्क्रब कर लें। इससे स्किन के पोर्स खुल जाते हैं और डेड स्किन सेल्स निकल जाती है। इसके बाद शेविंग करने से स्किन स्मूद होती है। साथ ही किसी और तरह के रैशोज या फिर कट्स की प्रॉब्लम नहीं होती।

### शेविंग क्रीम करें इस्तेमाल

शेव करने के लिए बॉडी वॉश या फिर किसी सोप की बजाए फोम या शेविंग क्रीम का इस्तेमाल करें। यह स्किन के लिए माइश्रराइजर का काम करता है। यह आपकी त्वचा को और भी ज्यादा स्मूद बना देता है।

### बहुत प्रेशर न डालें

कभी भी शेविंग करते समय बहुत ज्यादा प्रेशर न दें। अन्यथा इससे आपको दर्द तो होगा ही साथ स्किन को नुकसान भी पहुंच सकता है। या फिर कई बार अनइवन शेव की भी प्रॉब्लम हो जाती है। तो हमेशा हल्के हाथों से ही शेव करें।

### मेन्स रेजर्स न करें यूज

कभी भूले से भी मेन्स रेजर्स का इस्तेमाल न करें। ख्याल रखें इन्हें मेन्स की बीयर्ड को ध्यान में रखते हुए डिजाइन किया जाता है। जो कि थिक हेयर पर बेस्ट होती है। महिलाओं के बॉडी हेयर का पैटर्न अलग होता है। ऐसे में मेन्स रेजर्स का इस्तेमाल स्किन को नुकसान पहुंचा सकता है।

