

क्या रोजाना दूध पीने के हैं नुकसान?

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

पूरी दुनिया में दूध के फायदे किसे नहीं पता। इसमें कई सारे न्यूट्रिएंट्स होते हैं और इसे कंप्लीट मील माना जाता है। अगर बचपन की बात करें तो मां कैसे रोज दूध पीने के लिए फोर्स करती थीं, यह सभी को याद होगा। हालांकि कई लोगों को दूध पीना पसंद नहीं होता। जानते हैं रोजाना दूध पीना सही है या नहीं...

पहले जानें दूध के फायदे: अगर आपके मन में यह सवाल उठता है कि दूध पीना क्यों जरूरी है या रोजाना दूध क्यों पीना चाहिए तो यहां इसके कुछ फायदे जान लीजिए। दूध एक ऐसा आइटम है जो हर किसी के घर पर जरूर पाया जाता है। कुछ लोग सुबह के वक्त दूध पीते हैं तो कुछ बेड पर जाने के पहले। इसमें कई सारे ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो फायदा करते हैं लेकिन इसमें मौजूद कुछ एंजाइम्स कुछ लोगों को नुकसान भी पहुंचा सकते हैं।

डायबीटीज की रोकथाम: कुछ स्टडीज की मानें तो दूध से डायबीटीज की रोकथाम भी करता है। माना जाता है कि दूध ब्लड का शुगर लेवल कम करता है। इसमें पोटैशियम का लेवल ज्यादा होता है जिससे ब्लड प्रेशर भी मेनटेन रहता है।

मिलावटी दूध से सावधान: दूध आपको हाइड्रेट रखता है और स्किन में ग्लो लाता है। लेकिन अगर आप मिलावटी दूध पीते हैं तो आपको पिंपल्स भी हो सकते हैं। मिलावटी दूध में ऑक्सिडोसिन होता है जिससे शरीर को काफी नुकसान हो सकता है।

इन बातों का रखें ध्यान तो रोज पी सकते हैं दूध: जैसे फुल क्रीम मिलक को स्किम्ड मिलक से ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। अगर आप डायटिंग कर रहे हैं या मेडिकल सुपरविजन में हैं, या लैक्टोज इनटॉलरेंट हैं तो ज्यादा दूध आपको नुकसान भी कर सकता है। बच्चों से लेकर अडल्ट तक रोजाना दूध पी सकते हैं लेकिन इसकी मात्रा का ध्यान रखना चाहिए। अगर दूध में मिलावट नहीं है तो यह आपके लिए बेहद फायदेमंद है।

मिलावटी दूध से सावधान: दूध आपको हाइड्रेट रखता है और स्किन में ग्लो लाता है। लेकिन अगर आप

मिलावटी दूध पीते हैं तो आपको पिंपल्स भी हो सकते हैं। मिलावटी दूध में ऑक्सिडोसिन होता है जिससे शरीर को काफी नुकसान हो सकता है।

...तो रोज पी सकते हैं दूध: जैसे फुल क्रीम मिलक को स्किम्ड मिलक से ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। अगर आप डायटिंग कर रहे हैं या मेडिकल सुपरविजन में हैं,

या लैक्टोज इनटॉलरेंट हैं तो ज्यादा दूध आपको नुकसान भी कर सकता है। बच्चों से

लेकर अडल्ट तक रोजाना दूध पी सकते हैं लेकिन इसकी

मात्रा का ध्यान रखना चाहिए। अगर दूध में मिलावट नहीं है तो यह आपके लिए बेहद फायदेमंद है।



अच्छी नींद के लिए शुरू कर दें योग

कुछ लोगों को काम के दबाव या चिंता की वजह से अच्छी नींद नहीं आती है।

अगर आप अनिद्रा या नींद की कमी का शिकार हैं तो आपको हस्तपदासन, मार्जारीआसन और शिशुआसन करना चाहिए। आइए जानते हैं इन आसनों के बारे में...

आजकल अनिद्रा के काफी मामले सामने आ रहे हैं। कई बार बढ़ती हुई उम्र में भी नींद कम आने की समस्या होती है। योग इस समस्या का एक समाधान हो सकता है। हाल ही में हुई एक रिसर्च में यह दावा पेश किया गया है कि फिजिकल थेरेपी और योग की मदद से नींद के दौरान होने वाली समस्याओं से मुक्ति पाई जा सकती है। साथ ही ऐसा करने से कमर दर्द और पीठ के दर्द में भी राहत मिल सकती है।



हस्तपदासन: इस आसन को करने से मांसपेशियों और रीड की हड्डी में खिंचाव आता है, खून का प्रवाह बढ़ता है और नर्वस सिस्टम मजबूत होता है। इससे रीड की हड्डी में भी लचीलापन आता है। नींद में सुधार होता है।

मार्जारीआसन: इससे नींद में सुधार होता है। रीड की हड्डी में लचीलापन आता है। पाचन में सुधार होता है। रक्त का प्रवाह ठीक होता है।

शिशुआसन: इस आसन को करने से मन में शांति मिलती है और नींद अच्छी आती है। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है और तंत्रिका तंत्र भी मजबूत होता है।

यह रिसर्च बोस्टन यूनिवर्सिटी द्वारा करवाई गयी है। इसे जर्नल ऑफ जनरल मेडिसिन में छपा गया है। इस शोध में इस बात का जिक्र है कि अगर आप 12 सप्ताह तक लगातार नियम से योग करते हैं तो आपकी नींद में सुधार होगा और इसका अंतराल यानी कि अवधि 52 घंटे का होगा।

सर्दी में शरीर को रखना है गर्म तो रोजाना खाएं अंडे

हवा और कम तापमान से शरीर को बचाने के लिए सर्दी के मौसम में हम सब कुछ ना कुछ उपाय जरूर करते हैं।

से बचाती है। यही चिकनाई शरीर को गर्मी मुहैया कराती है। अंडे में विटामिन डी भी काफी मात्रा में पाया जाता है।

पहनावे के साथ खानपान में गर्म पेय या फिर गर्म खाद्य पदार्थ की खुराक बढ़ा देते हैं। जो खाद्य या पेय पदार्थ गर्मियों में लोग खाने से बचते हैं, सर्दी के मौसम में खाना शुरू कर देते हैं। सूप, मेवा, अंडे, कॉफी या चाय का इस्तेमाल बढ़ जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं सर्दी में अंडे खाने के क्या फायदे हैं?

तो रोज खाओ अंडे,

संडे हो या मंडे: शोधकर्ता, सर्दी में अंडे खाने को स्वास्थ्य के लिए लाभदायक मानते हैं। उनका कहना है कि अंडा बीमारियों से लड़ने में मददगार साबित होता है। एक अंडे में छह ग्राम प्रोटीन मौजूद होता है। अंडे की चिकनाई इंसान को मोटापे

आमतौर पर सर्दी में धूप की कमी होने से शरीर में विटामिन डी भी कम हो जाता है। इसके चलते हड्डियों और जोड़ों में दर्द की शिकायत बढ़ जाती है। शोधकर्ताओं का कहना है कि सर्दी के मौसम में बहुत सारे बैक्टीरिया इंसानों को बीमार करते हैं। मगर अंडों में प्राकृतिक रूप से कुछ ऐसे तत्व पाये जाते हैं जो बैक्टीरिया से लड़ने की क्षमता रखते हैं। इसलिए अगर आप सर्दी में अंडे का सेवन कर रहे हैं तो चिंता की कोई बात नहीं। ये आपके स्वास्थ्य में बीमारी से लड़ने की क्षमता में इजाफा ही करता है। तो रोज खाओ अंडे, संडे हो या मंडे।



चुकंदर के फायदे जानकर हैरान रह जाएंगे आप

सर्दियों में सलाद के कई ऑप्शंस होते हैं। इन्हीं में से एक है चुकंदर। हर किसी को चुकंदर का टेस्ट पसंद नहीं आता लेकिन अगर आप इससे वाले फायदों पर गौर करेंगे तो खुद को चुकंदर खाने से रोक नहीं पाएंगे। अगर आपको चुकंदर कच्चा खाना पसंद नहीं है तो आप इसकी सलाद बना सकते हैं।

चुकंदर खाने के फायदे

– चुकंदर में विटामिन-बी, विटामिन-सी, फॉस्फोरस, कैल्सियम, प्रोटीन और ऐंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। जो शरीर में ब्लड प्यूरिफिकेशन और ऑक्सीजन बढ़ाने का काम करते हैं।

– फॉस्फोरस बालों की ग्रोथ के लिए बहुत अच्छा माना जाता है और चुकंदर इसका नैचरल सोर्स है, जो बालों को बढ़ने में मददगार है।

– केवल बाल ही नहीं चुकंदर हमारी त्वचा की रंगत को भी निखारता है। चुकंदर से सिर के बंद रोमछिद्र खुल जाते हैं, जिससे बाल मजबूत होते हैं और त्वचा पर लगाने से डेड सेल साफ होती हैं।



– चुकंदर में आयरन, सोडियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस पर्याप्त मात्रा में होते हैं, जिस कारण यह शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। सर्दियों में हर रोज चुकंदर का सलाद खाना चाहिए या जूस पीना चाहिए।

– चुकंदर रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करता है। क्योंकि इसके फाइबर्स पेट को साफ रखने में मददगार होते हैं। यह शर्करा का प्राकृतिक स्रोत है।

– चुकंदर हाई बीपी वाले मरीजों के लिए खासतौर पर लाभदायक रहता है। चुकंदर और गाजर का जूस बनाकर पीने से शरीर को नैचरल शुगर मिलती है और बीपी भी कंट्रोल में रहता है।

– अगर आपको कोई काम करते हुए बहुत जल्दी थकान हो जाती है तो ऐसा शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन ना मिलने और ब्लड की कमी के कारण होता है। लेकिन अगर आप चुकंदर का जूस या सलाद खाएंगे तो आपको बहुत फायदा होगा।