

क्या नींबू-पानी पीने से सचमुच घटता है वजन

बड़ी संख्या में लोग सुबह उठते के साथ सबसे पहले नींबू-पानी पीते हैं क्योंकि उन्हें ऐसा लगता है कि खाली पेट नींबू पानी पीने से उनका वजन तेजी से कम हो जाएगा। लेकिन इस बात में क्या सचमुच सच्चाई है? हाल ही में हुई एक स्टडी में हैरान करने वाले नतीजे सामने आए हैं। आप भी पढ़ें, क्या सचमुच नींबू पानी पीने से कम होगा आपका वजन...

सिर्फ नींबू पानी से नहीं घटेगा वजन: एक्सपर्ट्स की मानें तो ताजे नींबू को पानी में निचोड़कर पीने से वेट लॉस नहीं होता। हालांकि मिल्क बेस्ड ड्रिंक या किसी तरह का फ्रूट जूस पीने की बजाए नींबू पानी पीना आपके लिए एक बेहतर विकल्प हो सकता है। हकीकत ये है कि नींबू पानी आपके डायट में कैलरीज कम करने में मदद करता है।

शरीर को रखता है हाइड्रेटेड: वजन घटाते वक्त एक और अहम बात है शरीर को हाइड्रेटेड रखना ताकि शरीर में पानी की कमी न हो। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि कई बार हमारा शरीर भूख और प्यास में कन्फ्यूज हो जाता है और हम प्यास लगने पर भी कुछ खा लेते हैं जिससे शरीर को जितनी



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

वजन घटाते वक्त एक और अहम बात है शरीर को हाइड्रेटेड रखना ताकि शरीर में पानी की कमी न हो। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि कई बार हमारा शरीर भूख और प्यास में कन्फ्यूज हो जाता है और हम प्यास लगने पर भी कुछ खा लेते हैं जिससे शरीर को जितनी जरूरत होती है उससे ज्यादा कैलरीज शरीर में पहुंच जाती है। ऐसी परिस्थिति में नींबू पानी शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है।

जरूरत होती है उससे ज्यादा कैलरीज शरीर में पहुंच जाती है। ऐसी परिस्थिति में नींबू पानी शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है।

लिवर को उत्तेजित करता है नींबू: जर्नल ऑफ क्लिनिकल बायोकेमिस्ट्री एंड न्यूट्रिशन की एक स्टडी में यह बात सामने आयी कि नींबू के रस और नींबू के छिलके में पाया जाने वाला पॉलीफेनॉल, फैट को बर्न करने के लिए

लिवर को उत्तेजित करता है। हालांकि यह स्टडी चूहों पर हुई थी और इसके नतीजे तब तक इंसानों पर लागू नहीं होते जब तक की आप कीटो डायट पर ना हों।

ब्लोटिंग की समस्या होगी दूर: अगर आपको ब्लोटिंग यानी पेट फूला हुआ महसूस हो रहा है तो नींबू पानी इसे कम करने में मदद कर सकता है। लिहाजा हकीकत यही

है कि कोई भी ड्रिंक वजन कम करके आपको स्लिम ट्रिम बनाने में जादू जैसा असर नहीं कर सकती। वेट लॉस के लिए आपको हेल्दी डायट लेना होगा और ऐक्टिव लाइफस्टाइल अपनानी होगी।

ज्यादा नींबू पानी के नुकसान: पानी में नींबू निचोड़कर पीने से शरीर को विटामिन सी, पोटाशियम और फाइबर मिलता है। हालांकि इसका ज्यादा

सेवन करने से कुछ साइड इफेक्ट भी हो सकते हैं...- शरीर में पानी की कमी हो जाती है और डीहाइड्रेशन की समस्या बढ़ जाती है- कई लोगों को दांतों में ठंडा-गरम भी महसूस होने लगता है- अगर आपको ऐसिडिटी की समस्या है तो नींबू का सेवन एकदम बंद कर दीजिए- पेट हो सकता है खराब- गुर्दे और पित्ताशय की थैली की समस्या।



डायबीटीज के मरीजों के लिए सबसे अहम होता है ब्लड शुगर लेवल को मेनटेन करना। यही वजह है कि इसके मरीजों को खान-पान को लेकर खास सावधानी बरतनी पड़ती है। आमतौर पर माना जाता है कि फ्रूट्स खाना डायबीटीज के मरीजों के लिए सेफ होते हैं लेकिन हाई शुगर वाले फ्रूट्स ऐसे मरीजों के लिए परेशानी खड़ी कर सकते हैं। चलिए जानते हैं कौन से फ्रूट्स डायबीटीज के मरीजों के लिए सेफ हैं और कौन से नहीं।

केला: केले को एनर्जी फ्रूट के नाम से भी जाना जाता है, क्योंकि यह

शुगर लेवल को बढ़ाते हुए तुरंत शरीर को बूस्ट देता है। इसकी यही क्रॉलिटी डायबीटीज के मरीजों के लिए खराब है क्योंकि इससे शुगर लेवल ज्यादा इफेक्ट होता है।

आम: सिर्फ एक आम में ही करीब 45 ग्राम नैचरल शुगर होती है। ऐसे में डायबीटीज का मरीज अगर दो आम खा ले तो यह नैचरल शुगर भी उनकी हेल्थ बिगाड़ सकती है।

अंगूर: एक कप अंगूर खाने पर शरीर में 23 ग्राम शुगर जाती है। अगर आप डायबीटीज के मरीज हैं तो इस फल को सीमित मात्रा में खाना ही आपके

डायबीटीज के मरीज हैं तो गलती से भी न खाएं ये फल

लिए बेहतर है।

चेरी: एक कप चेरी में 18 ग्राम शुगर होती है। मीठी चेरी की जगह आप खट्टी चेरी खा सकते हैं जिसका नैचरल शुगर लेवल कम होता है।

लीची: लीची भी हाई शुगर लेवल वाले फ्रूट्स में से एक है। एक कप लीची में 29 ग्राम नैचरल शुगर होती है, जो ब्लड शुगर लेवल को बढ़ाते हुए तबीयत खराब कर सकती है।

ये फल हैं सुरक्षित, सेब: डायबीटीज के मरीजों के लिए लो शुगर वाले फ्रूट्स बेस्ट होते हैं। इन फ्रूट्स में से एक सेब है। एक सेब का ग्लाइसेमिक इंडेक्स 36 होता है। ग्लाइसेमिक इंडेक्स इसे दिखाता है कि खाने की कोई चीज कितनी जल्दी शरीर में ब्लड शुगर लेवल बढ़ाती है। ऐपल में फाइबर और विटामिन सी भी बहुत होता है जो इसे जल्दी पचने नहीं देता और शुगर लेवल तेजी से नहीं बढ़ता।

नाशपाती: नाशपाती एंटीऑक्सिडेंट, विटामिन और मिनरल्स से भरपूर होता है। इसमें फाइबर भी काफी होता है जो पेट को देर तक भरा रखने के साथ ही धीरे-धीरे पचता है और ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल तरीके से बढ़ाता है।

स्ट्रॉबेरी: स्ट्रॉबेरी यू तो मीठी होती है लेकिन इसका जीआई इंडेक्स 25 है, जो इसे डायबीटीज के मरीजों के लिए सुरक्षित बनाता है। इतना ही नहीं यह बैड कलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने में भी मदद करती है।

संतरा: संतरा विटामिन सी का अच्छा सोर्स होता है और इसका जीआई इंडेक्स भी कम होता है। इसमें मौजूद पोटाशियम

ब्लड प्रेशर को नॉर्मल रखने और शुगर लेवल को कंट्रोल करने में भी मदद करता है।

आड़ू: आड़ू में विटामिन ए-सी, पोटाशियम और फाइबर की भरमार है। इसकी यह खासियत इसे डायबीटीज के मरीजों के लिए सुरक्षित फ्रूट बनाती है। हालांकि, ध्यान रहे कि इसे सीमित मात्रा में ही खाएं।

