यू ही नहीं कहते, संडे हो या मंडे रोज खाओ अंडे

खनिजों, विटामिनों और कैल्शियम से भरपूर अंडा स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभदायक है. इसके बारे में यू ही नहीं कहा जाता, संडे हो या मंडे रोज खाओ अंडे. नियमित रूप से एक अंडा खाने से न केवल दिन भर स्फूर्तिवान रहा जा सकता है बल्कि इससे कुपोषण की समस्या का समाधान किया जा सकता है. इसके प्रोटीन में नौ अमीनो एसिड है. अध्ययन से स्पष्ट हुआ है कि एक अंडे में 6.3 ग्राम प्रोटीन होता है जो शरीर में स्फूर्ति को बनाए रखने में बहुत कारगर है. अंडे के सफेद भाग में 3.5 ग्राम प्रोटीन होता है, जबकि पीले हिस्से में 2.8 ग्राम प्रोटीन. इस प्रोटीन में नौ आवश्यक अमिनो एसिड होते हैं जो शरीर में प्रोटीन निर्माण में सहायक होते हैं. प्रोटीन मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और उनमें होने वाले नुकसान की भरपाई भी करता है.

विमिन अैर खनिज का भंडार होता है अंडा- अंडे में विटामिन अैर खनिज जैसे तत्व भी पाए जाते हैं और इसमें केवल 70 कैलोरी होती है.

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

अंडे की वसा में घुलनशील विटामिन ए, डी और ई होता है. विटामिन ए स्वस्थ कोशिकाओं के निर्माण और त्वचा प्रतिरक्षण के लिए आवश्यक है. विटामिन डी हड्डियों एवं दांतों के विकास के लिए और प्रतिरक्षण और तंत्रिका तंत्र के लिए जरूरी. अंडे में उपलब्ध विटामिन ई प्रजनन प्रणाली के लिए जरूरी है.

अंडा विटामिन बी 1, बी 2, बी 5 और विटामिन 12 का उत्कृष्ट स्रोत है. विटामिन बी 2 स्वस्थ त्वचा एवं आंखों के लिए आवश्यक है. विटामिन बी 12 से लाल रक्त कणिकाओं के निर्माण में सहायक है. विटामिन बी 5 अमिनो एसिड और फैटी एसिड के संस्लेषण में सहायक है.

अंडे के सफेद भाग में क्लोरीन, मैग्नीशियम, पोटेशियम, सोडियम, सल्फर और जस्ता का अंश भी पाया जाता है. अंडे के पीले भाग में फॉलिक एसिड, आयरन, कैल्शियम, तांबा और फास्फोरस का हिस्सा भी है.

गर्भवती महिलाओं के लिए वरदान- लौह तत्व की कमी का सामना कर रही गर्भवती महिलाओं के लिए अंडा वरदान के समान है. आयोडीन भी होता है जो थायराइड के सामान्य ढंग से काम करने के लिए जरूरी है. कोलाइन भी होता है जो मस्तिष्क कोशिकाओं की झिल्लियों की संरचना के रखरखाव में सहायता पहुंचाती है.

गहनों ने निखारी चेहरे की चमक-दमक

शादी व त्यौहारों पर तैयार होते समय ज्वैलरी और मेकअप का सही तालमेल होना जरूरी होता है। यह नहीं कि हेवी ज्वैलरी के साथ आपका मेकअप इतना गाढा हो कि वह बेमेल नजर आए। ज्वैलरी और पहनावा के साथ मेकअप का तालमेल और कैसे बैठाएं बता रही हैं। आइये जानते हैं-

गोल्ड ज्वैलरी के साथ मटैलिक लुक सूट करता है। इसके लिए पलकों पर गोल्ड आई शैडो लगाएं। मोटा लाइनर लगाने के बाद मस्कारा का दो कोट लगाएं। लाइट कोरल/पीच ब्लशर और औरेंजिस टोन वाली लिपस्टिक लगाएं। गोल्ड के साथ वार्म टोंस वाली लिपस्टिक अधिक फबती हैं।

किसी खास रंग की जडाऊ ज्वैलरी पहन रही हैं तो मेकअप में उस टोन का टच जरूर दें। मसलन भारतीय रंगत के साथ पिंक शेड अच्छा लगता है। अगर रूबी या पिंक कलर के स्टोन की जडाऊ ज्वैलरी पहन रही हैं तो उसके साथ पिंक शैडो, पिंक ब्लशर और ब्राइट फूशिया लिपस्टिक सूट करेंगे। ब्लैक आई पेंसिल से आंखों को डिफाइन करना ना भूलें।

डायमंड ज्वैलरी के साथ माइल्ड ग्रे स्मोकी आई लुक अच्छा लगता है। इसके साथ विंग्ड आई लहइनर और गाढा काजल और मस्कारा बहुत जंचता है। सॉफ्ट लुक देने के लिए पीच ब्लशर के साथ पीच शिमर का यूज करें। डार्क ब्राउन ब्रो पेंसिल से भौंहों को आकर्षक बनाएं। रोजी पिंक लिपस्टिक से लुक को कंप्लीट करें।

कुंदन ज्वैलरी के साथ कलर ?ड करने के लिए आप ग्रीन आई शैडो लगा सकती हैं। इसके साथ ब्रो बोन पर गोल्डन डस्ट लगा सकती हैं। सौम्य दिखने के लिए पिंक ब्लशर और पिंक लिपस्टिक का प्रयोग करें। आंखों पर गहरा काजल लगाएं।

अगर आप हेवी गोल्ड की पारंपरिक ज्वैलरी पहन रही हैं तो आपका मेकअप लाइट और सोरबर होना चाहिए। पारंपरिक ज्वैलरी के साथ तालमेल बैठाने के लिए 60 के दशक का विंग्ड आई मेकअप कर सकती हैं। आंखों को डिफाइन करने

के लिए मस्कारा का दो कोट जरूर लगाएं। होंठों का मेकअप नैचुरल रखें।

मिनटों में बनाएं सदाबहार आलू की चाट

सरदियों की गुनगुनी धूप में बैठ कर चटपटी चटनियों के साथ खाएं आलू की चाट

सामग्री

उबला आलू 125 ग्राम

काले चने उबला हुआ 25 ग्राम

लालमिर्च

गरम मसालाछोटा चम्मच

अनारदाना 1 चम्मच

मटर 25 ग्राम

नमक स्वादानुसार

अमचूर स्वादानुसार

हरी मिर्च 3 बारीक कटी हुई

हरी धनिये की चटनी या इमली का खट्टा पानी 2 बडे चम्मच।

बनाने की विधि- आलू उबालकर उसको 5 मिनट के लिए फ्रिज में रख दें। फिर उसे निकालकर किसी भी मनचाहे आकार में काट लें। अब उसमें हल्का भुना हुआ मटर, अमचूरी, गरम मसाला, हरी मिर्च व हरी धनिया डालें। फिर इसमें हरी धनिये की चटनी या इमली का खट्टा पानी डालकर उसे अच्छी तरह से मिला लें और सर्विंग बाउल में निकाल कर सर्व करें।

हैल्थ के लिए लाभदायक सूखे मेवे

सूखे मेवे बहुत शक्तिवर्द्धक होते हैं। प्रोटीन से भरपूर सूखे मेवों में फाइबर, फाइटो न्यूट्रियंट्स एवं एन्टी ऑक्सीडेण्ट्स जैसे विटामिन ई एवं सेलेनियम की बहुलता होती है। बादाम, किशमिश, काजू, मूंगफली, अखरोठ आदि मेवे नॉन वेज फूड का एक अच्छा ऑप्शन भी माने जाते हैं। साथ ही 1 कप बादाम में 32 ग्राम प्रोटीन, मूंगफली में 36 ग्राम प्रोटीन और काजू में 20 ग्राम प्रोटीन मिलता है। वैज्ञानिकों के अनुसार प्रतिदिन एक तिहाई कप विभिन्न प्रकार के मेवे लेने चाहिए। मेवों को तलने या भूनने से उनके गुण नष्ट हो जाते हैं इसलिए इनका इस्तेमाल बिना तले करें। आइये और जातने हैं इन स्वादिष्ट मेवों के बारे में-

अखरोट अखरोट में फाइबर, विटामिन बी, मैग्नीशियम और एंटी आक्सिडेंट्स अधिक मात्रा में होते हैं। यह बालों और त्वचा को स्वस्थ रखता है। इसको खाने से मधुमेह, मोटापा, कैंसर और दिल की बीमारियां दूर रहती हैं। अगर आपको अनिद्रां

की समस्या है तो इसका सेवन जरूर करें।

अंजीर इसमें कैल्सियम तथा विटामिन ए और बी काफी मात्रा में पाए जाते हैं। अंजीर के सेवन से कब्ज, एनीमिया, अस्थमा, जुखाम, कमर दर्द, सिरदर्द, बावासीर आदि रोग दूर होती हैं और शरीर में ताकत आती है। अंजीर में कैल्शियम बहुत होता है, जो हड्डियों को मजबूत करने में सहायक होता है।

पिस्ता मिठाई और स्नैक्स में पडने वाला पिस्ता स्वास्थ्य के लिये बहुत अच्छा होता है। पिस्ता में मैग्नीशियम, कॉपर, रेशा, फास्फोरस और विटामिन बी होता है। इसको खाने से कोलेस्ट्रॉल और हार्ट अटैक से बचा जा सकता है। किशमिश इसको खाने से खून बनता है, वायु दोष, पित्त और कफ दूर होता है तथा ह्रदय के लिये किशमिश बडी ही हितकारी होती है। खून की कमी को भी किशमिश दूर करती है क्योंकि इसमें बहुत सा आयरन होता है। इससे यौन दुर्बलता भी दूर होती है। बादाम यह ना केवल प्रोटीन और फाइबर में ही संपूर्ण होते हैं बल्कि इनमें खूब सारा कैल्शियम, एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन ई भी होता है। इसे खाने से दांत और हड्डुयों में ताकत आती है और फाइबर होने की वजह से ये हार्ट के लिये भी अच्छा माना जाता है।