

# न खाएं ये 5 चीजें, वरना दिमाग नहीं करेगा काम

हार्वर्ड की न्यूट्रिशनलिस्ट ने किया सावधान



## हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स फूड

हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स फूड यानी वह फूड जो आसानी से रक्त वाहिकाओं में चला जाता है और रक्त शर्करा के स्तर बढ़ा देता है। इसमें ब्रेड, पास्ता आदि चीजें आती हैं जो रिफाइंड कार्ब्स की श्रेणी में गिनी जाती हैं। भले ही यह पदार्थ मीठे ना हो लेकिन शरीर इन्हें शुगर के रूप में ही देखता है। ऐसे में जब आप इनका अधिक सेवन करते हैं तो आगे चलकर यह वजन बढ़ने, मेटाबोलिक डिसऑर्डर और डायबिटीज जैसी बीमारियों को जन्म देने लगते हैं।

## हाई नाइट्रेट्स फूड

हाई नाइट्रेट्स फूड को लेकर हाल ही में हुई रिसर्च बताती है कि यह डिप्रेशन को बढ़ा सकता है। साथ ही यह हमारी आंत के अच्छे बैक्टीरिया को भी नुकसान पहुंचाता है और बाइपोलर डिसऑर्डर की स्थिति पैदा कर सकता है। आपको बता दें कि यह एक ऐसा पर्सरवेटिव है, जिसका उपयोग भोजन के रंग को बेहतर करने के लिए किया जाता है।

## शराब

शराब को कभी भी एक हेल्दी लाइफस्टाइल का हिस्सा नहीं माना जाता था। लेकिन बावजूद इसके लोग तनाव को कम करने और कई दूसरे कारणों की वजह से शराब का बहुत ज्यादा सेवन करने लगे हैं। वहीं बहुत कम लोग ही इस बात पर ध्यान भी दे पाते हैं कि शराब के सेवन से ब्रेन फॉग और मनोभ्रंश की स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

## डीप फ्राइड फूड

जब भी आप तला हुआ भोजन जैसे पकोड़े, फ्राइड चिकन या डोनट्स आदि का सेवन करते हैं, तो यह आपकी कॉग्निटिव हेल्थ पर बेहद बुरा असर डालता है। हाल ही में हुए अध्ययन के मुताबिक जो लोग अधिक मात्रा में तली हुई खाद्य सामग्री का सेवन करते हैं।

## एडेड शुगर युक्त सामग्री

जब भी हम शुगर का सेवन करते हैं तो बॉडी उसे ग्लूकोज में तब्दील कर देती है और यही हमें ऊर्जा के रूप में मिलती है। ऐसे में जब आप अधिक मात्रा में शुगर का सेवन करते हैं तो यह मस्तिष्क के कामकाज में बाधा उत्पन्न करती है और याददाश्त पर भी बुरा असर डालती है।

आज से कुछ समय पहले तक लोग मानसिक स्थिति को सिर्फ पागलपन से जोड़ दिया करते थे। लेकिन आज के समय में चीजे बेहद बदल गई हैं। दुनिया भर के शोधकर्ता ना केवल इस बात पर रिसर्च कर रहे हैं। बल्कि आम लोगों को मानसिक स्वास्थ्य और आहार के बीच के संबंध के बारे में भी बता रहे हैं। हाल ही के दिनों में कुछ मानसिक रोग जैसे अल्जाइमर, डिमेंशिया के मामले बढ़ते जा रहे हैं। ऐसे में हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के ही मेंबर और न्यूट्रिशनलिस्ट, साइकोट्रिस्ट ने कुछ ऐसी खाद्य सामग्री के बारे में बताया है जो न केवल आंत के अच्छे बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचाती है।



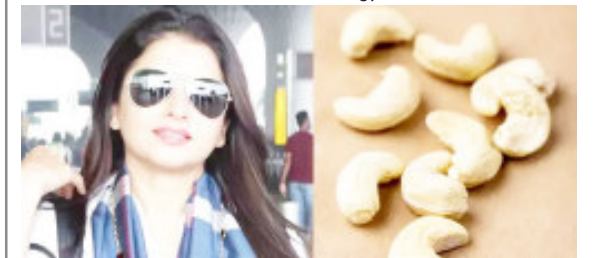
## आयुर्वेद एक्सपर्ट से जानें कौन सी बीमारी में किस विधि से बनाएं और खाएं खिचड़ी

भारत में खिचड़ी एक लोकप्रिय व्यंजन है। अच्छी बात ये है कि यह बनाने में आसान है और पोष्टिक भी। इसे दाल और चावल को एकसाथ उबाल कर तैयार किया जाता है। वैसे भारत में खिचड़ी को अवसर और उद्देश्य के आधार अलग-अलग तरह की दालों के साथ कई तरीकों से पकाया जाता है। बीमारी से जल्दी रिकवर होने के लिए अक्सर लोग मूंग की दाल और चावल की खिचड़ी बनाते हैं। यह पेट के लिए काफी हल्की रहती है। गुजरात की कांग नो खिचड़ी से लेकर दक्षिण भारत के बीसी भेल भात तक इसके कई वेरिएशन हैं। बता दें कि खिचड़ी की उत्पत्ति हजारों साल पहले हुई थी। यहां तक की मुगल भी घी, मसालों और सूखे मसालों से तैयार खिचड़ी के बेहद शौकीन थे। वैसे हममें से ज्यादातर लोग खिचड़ी को बीमारी में खाना ही मनासिब समझते हैं। लेकिन शायद आप नहीं जानते कि खिचड़ी केवल बीमारी में ही नहीं, बल्कि कई स्वास्थ्य समस्याओं को ठीक करने के लिए जानी जाती है। खिचड़ी के कई अवतार वजन घटाने, थायरॉइड, पीसीओएस, अनिद्रा, चिंता, माइग्रेन और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मदद करते हैं। आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ.दीक्षा भावसार ने अपने इंस्टाग्राम पेज पर विभिन्न बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए अलग-अलग तरह से खिचड़ी को तैयार करने का तरीका बताया है।

## वजन नहीं हो रहा कम, तो आपसे हो रही हैं ये 6 गलतियां

जब भी कोई व्यक्ति अपना वजन कम करने के बारे में सोचता है, तो सबसे पहले उन आहारों की लिस्ट बनाता है, जिनका वह ठीक से पालन कर सके। वैसे तो वेटलॉस के लिए बहुत से डाइट प्रोग्राम हैं। लेकिन इनमें इंटरमिटेंट फास्टिंग ज्यादा पॉपुलर है। यह आहार कम और एक लाइफस्टाइल की तरह ज्यादा है। कई शोध बताते हैं कि रूक-रूक कर उपवास करना न केवल वजन घटाने में आपकी मदद करता है, बल्कि विभिन्न स्वास्थ्य जोखिमों को भी कम करता है। हालांकि, इंटरमिटेंट फास्टिंग को फॉलो करना इतना सरल नहीं है, जितना लगता है। यदि वृद्ध निश्चय कर व्यक्ति इसे शुरू भी कर दे, तो वह अनजाने में कई ऐसी गलतियां कर बैठता है, जिससे वजन घटने के बजाए या तो बढ़ जाता है या फिर स्थिर हो जाता है। यही वजह है कि आपको इस तरह की डाइट फॉलो करते समय कुछ गलतियों पर ध्यान देना चाहिए। यह डाइट क्या के बजाय कब के बारे में ज्यादा है। इसका मतलब है कि इंटरमिटेंट फास्टिंग किसी के भोजन के सेवन को कम समय की विंडों तक सीमित कर देता है, जिससे व्यक्ति एक्स्ट्रा कैलोरी खाने से बच जाता है।

## अच्छे बाल और त्वचा के लिए रोज खाना चाहिए कितने काजू



भाग्यश्री उन एक्ट्रेस में से एक हैं, जिन पर उम्र का असर होता दिखाई ही नहीं देता है। सलमान खान के साथ श्रमैं प्यार किया से डेब्यू कर एक झटके में दिल चुरा लेने वाली इस अदाकारा ने बहुत जल्दी इंस्ट्री को बाय-बाय कह दिया था, लेकिन इसके बावजूद उन्हें चाहने वालों में कमी नहीं हुई। आज भी उनकी खूबसूरती देख लोग फिदा हो जाते हैं। 50 प्लस होकर भी जिस तरह से ये अदाकारा 30 की हसीना की तरह जवां और खिली-खिली नजर आती है, उसे देख तो यंग लड़कियों को भी रश्क हो जाए। अपनी इस एवरग्रीन ब्यूटी को बरकरार रखने के लिए ये अदाकारा महंगे ब्यूटी ट्रीटमेंट्स और प्रॉडक्ट्स पर हजारों रुपये खर्च करने से ज्यादा घरेलू नुस्खों और हेल्दी डाइट को अपनाया ज्यादा पसंद करती है। अपनी इन टिप्स को वह सोशल मीडिया पर भी फैनस के साथ साझा करती रहती हैं। ये तरीके इतने आसान और पॉकेट फ्रेंडली होते हैं कि इन्हें लोग काफी पसंद करते हैं। ऐसी ही एक और टिप भाग्यश्री ने फिर से अपने ऑफिशल इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर की है।

# बचा हुआ दूध इतने घंटों के अंदर ही हो सकता है खराब

दूध हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। यह लोगों के आहार का मुख्य हिस्सा है और कैल्शियम, मैग्नीशियम, प्रोटीन, पोटेसियम, फॉस्फोरस जैसे कई पोषक तत्वों से भरपूर भी है। दूध में ऐसे कई गुण हैं, जो केवल बीमारी को ठीक करने के लिए ही नहीं बल्कि स्वस्थ रहने के लिए और बीमारियों से बचाव में आपकी मदद करते हैं। मजबूत हड्डियों और मांसपेशियों के लिए दूध पीना बहुत जरूरी है। वहीं डेंटल हेल्थ और वजन कम करने के लिए भी दूध पीना बहुत अच्छा है। यहां तक की डायबिटीज वालों के लिए भी दूध का सेवन बहुत फायदेमंद माना गया है।

ये तो हुए दूध पीने के फायदे, लेकिन क्या आप जानते हैं कि दूध को कितने समय तक स्टोर करके रखा जा सकता है। वैसे तो डेयरी प्रोडक्ट्स की शेल्फ लाइफ 2-3 दिनों तक ही होती है, लेकिन एक ऐसा तरीका है जिसका इस्तेमाल करके आप दूध को ताजा बनाए रखने के साथ इसकी शेल्फ लाइफ को 3 महीने तक बढ़ा सकते हैं। सुनकर हैरत हो रही होगी, लेकिन यहां बताई गई प्रक्रिया को करके आप दूध को एक या दो दिन नहीं बल्कि 3 महीने तक सुरक्षित तरीके से स्टोर करके रख सकते हैं।

## दूध की शेल्फ लाइफ बढ़ाने का तरीका

ड्रेक्सल यूनिवर्सिटी के कुलिनरी आर्ट्स एंड फूड साइंस की असिस्टेंट प्रोफेसर रोजमेरी ट्राउट के अनुसार, दूध बहुत जल्दी बिगड़ने वाला उत्पाद है, जिसे फ्रीज किया जा सकता है। वह कहती हैं कि जमने वाले दूध के बनावट घटकों को बदल देता है। इसलिए जमे हुए और पिघले हुए दूध को कच्चा पीने के बजाय पकाकर पीना सबसे अच्छा होता है।

## किस प्रकार के दूध को फ्रीज कर सकते हैं

रोजमेरी ट्राउट के अनुसार, होल मिलक और लो फेट मिलक दोनों को आसानी से जमाया जा सकता है। हालांकि, जिस दूध में फेट की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, कम फेट वाले दूध की तुलना में पिघलने पर अलग हो जाएगा। स्किम्ड मिलक इसका अच्छा उदाहरण है। इसलिए अगर आप दूध को खाना पकाने के लिए



## एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



इस्तेमाल कर रहे हैं, तो इससे पहले जमे हुए दूध को हिला लें।

## महीने के अंदर कर लेना चाहिए जमे हुए दूध का सेवन

वह सुझाव देती हैं कि दूध को 6 महीने तक फ्रीज और स्टोर करना पूरी तरह से सेफ है। लेकिन अगर आप इसकी चिकनी बनावट और स्वाद को बनाए रखना चाहते हैं, तो 3 महीने के भीतर जमे हुए दूध का सेवन या उपयोग करना सबसे अच्छा तरीका है।

## दूध को फ्रीज करने का तरीका

सबसे पहले दूध को एक एयर टाइट कंटेनर में डालें। इस तरह से आप दूध को महीनों तक फ्रीज कर सकते हैं। अब कंटेनर के ढक्कन को ढंकर अच्छी तरह से सील कर दें। दूध में बैक्टीरिया को पनपने से रोकने के लिए फ्रीज में रातभर दूध को पिघलाना चाहिए, न कि कमरे के तापमान पर। इसके लिए टैप्रेचर कम से कम 42 डिग्री फारेनहाइट होना जरूरी है।

## कम दूध को ऐसे करें स्टोर

कम दूध को जमने और समय पर इस्तेमाल करने का दूसरा तरीका है दूध को बर्फ के टुकड़ों में डालना। एक बार जब वे ठोस हो जाएं, तो बस उन्हें बाहर निकालें, उपयोग करें और जिप लॉक पैकेट में रखें और फिर से फ्रीज कर दें।

## दूध को फ्रीज करते समय ध्यान रखने वाली बातें

दूध को फ्रीज करने के लिए हमेशा ताजा दूध का इस्तेमाल करें। अगर इसकी एक्सपायरी डेट करीब है, तो इस दूध को फ्रीज न करें। सही तापमान पर दूध को फ्रीज करने की कोशिश करें। इससे दूध 3 महीने तक ताजा और पोष्टिक बना रहेगा।