

इतनी देर तेल गर्म करने से ये बन सकता है जहर



तेल के अधिक पकने पर क्या होता है

जानकारों के मुताबिक जब तेल अधिक पकने लगता है तो उससे निकलने वाली गैस को साफ देखा जा सकता है। यह निकलती गैस एक प्रमाण होता है कि तेल अब डिग्रेड होना शुरू हो चुका है। दरअसल इस दौरान तेल से कुछ गैस और फ्री रेडिकल्स का निर्माण होने लगता है जो मानव शरीर के लिए बहुत नुकसानदायक होती हैं। इसके अलावा तेल के अधिक पकाए जाने पर यह डीकंपोज होने लगता है और पोषक तत्व एवं स्वाद दोनों ही खोने लगता है। साथ ही यह ऐसे केमिकल्स को बढ़ावा देता है जो कैंसर के लिए उत्तरदायी होते हैं।

आज के समय में स्वस्थ रहने के लिए हमें अक्सर कई चीजों को ध्यान रखना पड़ता है। इनमें से तेल के इस्तेमाल पर अक्सर बहस होती रहती है। आज के समय में जहां हृदय रोग, डायबिटीज और मेटाबॉलिक डिसऑर्डर के मामले तेजी से बढ़ते जा रहे हैं, उनमें यह बहस छिडना भी वाजिब है, कि कौन सा तेल या घी ज्यादा फायदेमंद है या कौन सा कम नुकसानदायक है। लेकिन आज बहस का मुद्दा यह नहीं है कि आपकी सेहत के लिए कौन सा ऑयल या घी अच्छा है।

आपने अक्सर नोटिस किया होगा कि जब भी आप भोजन पकाने के लिए तेल गर्म करते हैं तो इसमें तुरंत धुआं नहीं निकलता। बल्कि जब आप इसे कुछ समय के लिए गैस पर छोड़ देते हैं तो ही इसमें से धुआं निकलने लगता है। इसी धुएं पर कई बार विशेषज्ञों ने लोगों को चेताया है। विशेषज्ञों के मुताबिक जरूरत से ज्यादा तेल के गर्म होने या इसके स्मोकिंग पॉइंट तक पकने के बाद यह फायदा नहीं बल्कि नुकसान पहुंचा सकता है। इसी स्मोकिंग प्वाइंट को लेकर फोर्टिस अस्पताल की चीफ डायटीशियन रिंकी कुमारी ने हेल्थ पर पड़ने वाले इसके कुछ प्रभाव बताए हैं। रिंकी का कहना है कि तेल एक नॉन-पोलर केमिकल तत्व है, जो हाइड्रोकार्बन से बने होते हैं और यह हाइड्रोफोबिक और लिपोफिलिक होते हैं। यानी तेल पानी से नहीं मिलते और मोटापे की भी वजह बन सकते हैं। आपको बता दें कि अधिकतर तेल ज्वलनशील होते हैं सतह पर एक्टिव रहते हैं। रूम के तापमान यह सभी तेल अनसैचुरेटेड लिपिड फॉर्म में या लिक्विड फॉर्म में होते हैं। लेकिन जैसे ही इन्हें गर्म किया जाता है तो यह समय के साथ-साथ खराब होने लगते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि समय के साथ इनके पोषक तत्व और फाइटोकेमिकल्स पूरी तरह गायब होने लगते हैं। वहीं जब तेल अधिक गर्म हो जाते हैं तो यह फ्री रेडिकल्स को रिलीज करने लगते हैं जो एक जहरीली गैस को पैदा कर देते हैं।

ज्यादा गरम होने पर बन सकता है जहरीला

अलावा विशेषज्ञ का कहना है कि ऑयल के डीग्रेड होने पर सबसे पहले हाइड्रोपराक्साइड पैदा होता है और इसके बाद यह एलिडहाइड को बढ़ावा देता है। ज्ञात हो कि एलिडहाइड एक जहरीला केमिकल है, जिसे कोशिकाओं में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस के मार्कर के रूप में अंकित किया गया है। इसके अलावा यही आगे चलकर डिजनरेटिव डिसऑर्डर की वजह बनता है।



ठंड के मौसम में मूली के पराठे खाकर भरिए पेट, दूर भाग जाएंगी ये 5 बीमारियां

हम सभी के घर में अक्सर कुछ चीजों को देखते ही हमारा मन खुश हो जाता है तो कुछ को देखकर ही मुंह बनाने लगते हैं। अमूमन आपके साथ भी ऐसा होता होगा। ऐसी ही एक सब्जी है मूली, जिसके पराठे आपने जरूर खाए होंगे। लेकिन शायद ही आप इसे खाना या देखना भी पसंद करते होंगे। इसके पीछे का कारण इसका तीखा स्वाद या इसके खाने के बाद होने वाली कई दिक्कत हो सकती है। लेकिन बहुत ही कम लोग ऐसे हैं जो मूली के सेवन के सही-सही लाभ जानते हैं। यही नहीं यूरोपीय देशों में तो मूली से बनी कई डिशेज भी हैं जिनका सेवन लोग काफी पसंद करते हैं। वहीं विशेषज्ञ भी मूली और उसके परिवार से आने वाली सब्जियों के सेवन की सलाह देते हैं। अब तक मूली की खासियतों को जानने के लिए कई रिसर्च हो चुकी हैं जिनसे पता चला है कि मूली के सेवन से कई खतरनाक बीमारियों जैसे डायबिटीज, कैंसर, हाइपरटेंशन से बचा जा सकता है। आज कैंसर जैसी बीमारी लाखों लोगों को अपनी चपेट में लेती जा रही है। ऐसे में महज मूली के सेवन से खुद को कैंसर से बचाकर रखा जा सकता है। आपको बता दें कि मूली के अंदर फाइटोकेमिकल्स और एंथोसायनिन होते हैं जिनमें एंटी-कार्सिनोजेनिक गुण होते हैं। इसके अलावा मूली में विटामिन सी भी पाई जाती है, जो एक पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट गुण के तौर पर काम करता है।

आयुर्वेदिक अचार वाला तेल जो बालों को सफेद होने और झड़ने से रोके

बदलते मौसम के साथ ही बालों का झड़ना एकदम से बढ़ जाता है। लड़कों से ज्यादा लड़कियां इस परेशानी का सामना करती दिखाई देती हैं। मॉनसून और सर्दियों के मौसम में उन्हें हेयर फॉल ज्यादा परेशान करता है। इसकी बड़ी वजह ये भी है कि ठंडे मौसम में हेयर केयर करना अपने आप में ही चुनौती से कम नहीं है। कोई भी तेल लगाओ, तो वो जम सा जाता है। हेयर वॉश भी करो, तो शैंपू लगाने के बावजूद स्कैल्प पूरी तरह से क्लियर और क्लीन करना मुश्किल हो जाता है। ये चीज बालों को और भी डैमेज कर देती है। हालांकि, इन चीजों के कारण तेल लगाना बंद नहीं किया जा सकता है। ऐसा इसलिए क्योंकि तेल बालों को जो नरिशमेंट देता है, वो किसी और जरिए से पा जाना मुश्किल है। हेयर ऑइल की अहमियत सिर्फ भारत में ही नहीं है, बल्कि अगर आप सोशल मीडिया खोलेंगे, तो वहां पर दूसरे देशों के भी बड़े-बड़े ब्यूटी एक्सपर्ट और ब्लॉगर्स बालों में तेल लगाने की सलाह देते दिखाई देते हैं। वैसे अगर आप सर्दियों में अपने हेयर में ऑइल लगाते हुए उसे प्रॉपर केयर देना चाहती हैं, तो ब्यूटी गुरु वसुधा राय का बताया हुआ DIY Homemade Oil ट्राई किया जा सकता है।

इरेक्टाइल डिस्फंक्शन से जूझ रहे हैं, तो करने चाहिए ये 4 योगासन



इरेक्टाइल डिस्फंक्शन को नपुंसकता भी कहते हैं। यह टर्म आमतौर पर पुरुषों के लिए इस्तेमाल होता है। यह एक यौन संबंधित रोग है, जिसमें पुरुष संभोग के दौरान वीर्य या तो कम हो जाता है या फिर खत्म हो जाता है। इस कारण वे बच्चा भी पैदा नहीं कर सकते। यह समस्या 40 साल से ऊपर वाले पुरुषों में आम है। हालांकि बहुत से लोग इरेक्टाइल डिस्फंक्शन के लिए वायग्रा जैसी दवाओं का सहारा लेते हैं। इन दवाओं के सेवन से प्राइवेट पार्ट में ब्लड फ्लो बढ़ जाता है और समस्या लगभग ठीक हो जाती है। लेकिन यह दवा हर किसी को सूट हो, यह जरूरी नहीं। ऐसे में कुछ प्रकार की योग तकनीकें हैं, जो टेस्टोस्टेरोन लेवल में सुधार करती हैं, साथ ही पेल्विक क्षेत्र में ब्लड फ्लो को बढ़ाकर इरेक्टाइल डिस्फंक्शन को मात देती हैं। बता दें कि फिटनेस रिजाइम के रूप में योग लोगों की पसंद बन रहा है। बच्चों और युवा वयस्कों से लेकर बुजुर्गों तक ये सभी उम्र के लोगों के बीच काफी पॉपुलर हो रहा है।

कब्ज ही नहीं वजन कम में भी फायदेमंद है इसबगोल की भूसी

वजन घटाने के लिए आपने अब तक अलग-अलग वर्कआउट रूटीन से लेकर कई तरह की डाइट लेने तक कई तरीके आजमा लिए होंगे। यहां तक की ब्राउन राइस, वेजिटेबल जूस और ब्राउन शुगर जैसे हेल्दी ऑप्शन्स को भी ट्राई किया होगा, जो टेस्टलेस होते हैं, लेकिन इन्हें खाने से वजन बहुत जल्दी कम भी हो जाता है। इसी की तरह एक वेटलॉस ऑप्शन है इसबगोल। इसके बारे में आप सभी ने सुना होगा, लेकिन शायद ये नहीं जानते कि वजन घटाने में यह कितनी प्रभावी है। इसे आमतौर पर इसबगोल की भूसी के नाम से जाना जाता है।

कहने को यह बेस्वाद है, लेकिन सदियों से सफेद रंग की इसबगोल का उपयोग कब्ज, दस्त या पेट में होने वाली समस्या से छुटकारा पाने के लिए किया जाता रहा है। इतना ही नहीं वजन घटाने में भी यह बहुत कारगर साबित हुई है। दरअसल, इसमें 70 प्रतिशत घुलनशील फाइबर और 30 प्रतिशत अघुलनशील फाइबर होता है। इसका सेवन करने से पाचन धीमा होता है और काफी देर तक भूख नहीं लगती। जिससे वजन कम करने में बहुत मदद मिलती है। तो आइए जानते हैं इसबगोल की भूसी वजन कम करने में कैसे फायदेमंद है और इसका सेवन कब और कैसे करना चाहिए।

इसबगोल क्या है

इसके गुणों के बारे में जानने से पहले हम आपको इसकी सामग्री से ठीक से परिचित कराते हैं। साइलियम हस्क को इसबगोल के नाम से जाना जाता है। यह एक घुलनशील फाइबर है, जो प्लांटिंग ओवाटा के पौधों के बीजों की भूसी से मिलता है। यह आमतौर पर



इस्तेमाल किया जाने वाला लेक्सेटिव है और कब्ज को ठीक करने में मदद करता है। इतना ही नहीं यह आपके पैनक्रियाज, आंत और दिल के लिए भी अच्छी है।

भूसी आमतौर पर कैप्सूल या पाउडर के रूप में बाजार में मिल जाता है। लोगों द्वारा डाइट्री सप्लीमेंट के रूप में भी इसका उपयोग किया जाता है। यह चिपचिपे यौगिक में बदलने के लिए पानी को बहुत जल्दी अवशोषित करता है, जिससे पाचन की समस्या दूर होती है। इस प्रकार यह ब्लड शुगर लेवल, हाई कोलेस्ट्रॉल और ट्राई ग्लिसराइड को विनियमित करने में भी कारगर है।

भूसी के साथ वजन कैसे कम होता है

चूंकि भूसी घुलनशील और अघुलनशील दोनों तरह के फाइबर से भरपूर है, इसलिए खाने के लिए यह एक हेल्दी ऑप्शन है। बता दें कि इसमें मौजूद फाइबर मल त्याग को नियंत्रित करता है और पानी को अवशोषित करके हमारे पेट में एक परत को बनाकर लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराता है। इसे खाने के बाद काफी देर तक भूख नहीं लगती।

कम कैलोरी

भूसी में कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है, इसलिए वजन घटाने के लिए यह एक बहुत अच्छा और स्वस्थ विकल्प है। विशेषज्ञ कहते हैं कि कम कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों के साथ कम कैलोरी का सेवन करना आसान हो जाता है।

भूख कम करे

साइलियम की भूसी का सेवन जब पानी के साथ किया जाता है, तो इसका आकार दस गुना तक बढ़ जाता है, जिससे पेट लंबे समय तक भरा हुआ रहता है। बार-बार कुछ खाने की इच्छा नहीं होती, ऐसे में वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।