

# कड़वाहट दूर करने के लिए आप भी जलाती हैं सरसों का तेल?



## इंडियन स्टाइल की कुकिंग के लिए सरसों का तेल अच्छा

डायटरी सर्विस की एचओडी स्वीडल ट्रिनिडाडे ने खास बातचीत में सरसों के तेल की न्यूट्रिशन वैल्यू इसके सामान्य उपयोग और तेल को गर्म करने के प्रभावों के बारे में बताया है। वह कहती है कि सरसों के तेल में इरुसिक एसिड बहुत अधिक मात्रा में होता है। यह एसिड हार्ट डिजीज को मैनेज करने के लिए जाना जाता है। इसके अलावा इसमें मोनो-अनसैचुरेटेड फैटी एसिड का प्रतिशत भी बहुत ज्यादा होता है, जो हृदय रोगियों के लिए बेहतर विकल्प है। चूंकि इसका स्मोकिंग पॉइंट बहुत ज्यादा होता है, इसलिए इंडियन स्टाइल की कुकिंग के लिए यह अच्छा है। सरसों के तेल में एंटीमाइक्रोबियल गुण होते हैं। इसी वजह से इसका उपयोग नमकीन और अचार बनाने में भी किया जाता है।

भारतीय भोजन में सरसों के तेल का उपयोग बहुत ज्यादा किया जाता है। इससे खाने का स्वाद दोगुना बढ़ जाता है। खासतौर से बंगाली लोग भोजन को अक्सर ही सरसों के तेल में पकाते हैं। लेकिन इसकी तेज गंध, पीला गहरा रंग और तीखा स्वाद कुछ लोगों को बिल्कुल भी पसंद नहीं होता, लेकिन स्वास्थ्य के लिए सरसों का तेल बहुत फायदेमंद माना गया है। इससे मांसपेशियों के दर्द व सूजन कम करने, माइक्रोबियल ग्रोथ को रोकने के साथ दिल के स्वास्थ्य और सर्दी का इलाज करने में मदद मिलती है। यही वजह है कि सर्दियों में लोग अन्य तेल के मुकाबले सरसों के तेल का इस्तेमाल ज्यादा करते हैं।

## तेल जलाने से स्वाद और शक्ति में आती है कमी

इसे सुरक्षित रूप से गर्म करने और इसके बाद जलाने के प्रभावों के बारे में बात करते हुए विशेषज्ञ कहते हैं कि सरसों और पानी जब हाई टैम्प्रेचर पर 15 मिनट तक गर्म होता है, तो इसकी स्वाद और शक्ति कम होने लगती है। कई संस्कृतियों में तेल को स्मोकिंग पॉइंट तक जलाया जाता है और फिर ठंडा किया जाता है। इससे तेल में मौजूद कड़वापन कम हो जाता है और लोग इसे खाना पकाने में इस्तेमाल कर लेते हैं। इसलिए सरसों के तेल को जलाने से न सिर्फ खाने का स्वाद बदलता है बल्कि जरूरी फैटी एसिड, ऑक्सीडाइज्ड फैट और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक फ्री रेडिकल्स भी खत्म हो जाते हैं।

## तेल जलाने से स्वाद और शक्ति में आती है कमी

इसे सुरक्षित रूप से गर्म करने और इसके बाद जलाने के प्रभावों के बारे में बात करते हुए विशेषज्ञ कहते हैं कि सरसों और पानी जब हाई टैम्प्रेचर पर 15 मिनट तक गर्म होता है, तो इसकी स्वाद और शक्ति कम होने लगती है। कई संस्कृतियों में तेल को स्मोकिंग पॉइंट तक जलाया जाता है और फिर ठंडा किया जाता है। इससे तेल में मौजूद कड़वापन कम हो जाता है और लोग इसे खाना पकाने में इस्तेमाल कर लेते हैं।

## नहीं होता स्वास्थ्य को कोई फायदा

वहीं दूसरी ओर वॉकहार्ट अस्पताल में डायटीशियन डॉ. अमरीन शेख इस बात से सहमत नहीं हैं। उनके अनुसार, सरसों का तेल जलाने से स्वास्थ्य को कोई फायदा नहीं होता। वह कहते हैं कि सरसों के तेल में पॉलीफेनॉल्स सरसों के इमल्शन में कड़वा स्वाद पैदा करने के लिए जिम्मेदार होते हैं।



## आयुर्वेद के अनुसार जो लोग पीते हैं गलत तरीके से पानी

पानी हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी तत्व है। यह शरीर को हाइड्रेट रखते हुए कई बीमारियों को दूर करता है। यह विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने, पोषक तत्वों और ऑक्सीजन को कोशिकाओं तक ले जाने, त्वचा को स्वस्थ रखने, शरीर के तापमान को नियंत्रित करने और मास्तिष्क को कार्य करने में भी मददगार है। यहां तक की जोड़ों को चिकनाई देने के लिए भी पानी की जरूरत होती है। इसलिए विशेषज्ञ व्यक्ति को दिनभर में 3-5 लीटर पानी पीने की सलाह देते हैं। लेकिन दिनभर में पर्याप्त पानी पीना ही काफी नहीं है, बल्कि इसका लाभ तभी लिया जा सकता है, जब इसे सही तरह से पियें। यह बात पूरी तरह से सच है। यदि आप उन लोगों में से एक हैं, जो एक बार में बहुत कम पानी पीते हैं, तो आपको अभी से ही ऐसा कर देना बंद कर देना चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार, गलत तरीके से पानी पीने से पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। पोषक तत्वों के बेहतर अवशोषण के लिए भोजन का पचना बहुत जरूरी है। जब आप भोजन शुरू करने से पहले या भोजन के बीच में पानी पीते हैं, तो इससे पाचन स्वास्थ्य खराब हो सकता है। आयुर्वेद कहता है कि ऐसा करने से पेट में भोजन की स्थिति पर सीधा असर पड़ता है। पानी एक कूलेंट है और भोजन के समय पाचक अग्नि को शांत कर सकता है। भोजन के दौरान नियमित रूप से पानी पीने से वजन बढ़ने में देर नहीं लगती।

## बच्चों की इम्यूनिटी के लिए अमृत है ओमेगा-3, ये फूड्स करते हैं मदद

हार्ट को हेल्दी रखने के लिए ओमेगा-3 फैटी एसिड एक जरूरी फैटी एसिड है। इससे डायबिटीज, स्ट्रोक, आर्थराइटिस, अस्थमा, मानसिक परेशानियों और यहां तक कि कुछ कैंसर का भी खतरा कम हो सकता है। ओमेगा-3 फैटी एसिड एक तरह का पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड है और इसकी पूर्ति के लिए सप्लीमेंट नहीं लिए जा सकते हैं बल्कि यह सिर्फ खाने से ही मिलता है। लॉन्ग चैन ओमेगा-3 फैटी एसिड डीएचए और ईपीए होता है और यह ऑयली फिश जैसे समुद्री भोजन में पाया जाता है। वहीं शॉर्ट चैन ओमेगा-3 में अल्फा लिनोलिक एसिड होता है जो ज्यादातर पौधों से मिलने वाले खाद्य पदार्थों जैसे कि अलसी के बीजों और थिया के बीजों में होता है। बच्चों की सेहत के लिए भी यह पोषक तत्व बहुत जरूरी है। बच्चों के आहार में ओमेगा-3 को शामिल करने से कई तरह के लाभ पाए जा सकते हैं। इस आर्टिकल में हम आपको बता रहे हैं कि बच्चों के लिए ओमेगा-3 फैटी एसिड क्यों जरूरी होता है और उनके लिए यह कितनी मात्रा में होना चाहिए और किन चीजों से बच्चों को ओमेगा-3 मिल सकता है।

## नाश्ते में की गई ये 6 गलतियां नहीं होने देती वेट लॉस



हेल्दी और फिट रहने के लिए अक्सर विशेषज्ञ सुबह के पहले भोजन यानी ब्रेकफास्ट लेने पर ज्यादा जोर देते हैं। अधिकांश डाइट एक्सपर्ट भी इस बात से सहमत हैं कि हमें किसी भी कीमत पर नाश्ता नहीं छोड़ना चाहिए। यदि आप चाहें तो इसे दोपहर के साथ ब्रंच के रूप में करें, लेकिन उसे छोड़ने की भूल न करें। क्योंकि इससे न केवल आपको दिनभर काम करने की ऊर्जा मिलती है बल्कि आप तरोताजा भी महसूस करते हैं। इसके अलावा ब्रेकफास्ट के बाद कई घंटों तक भूख का अहसास नहीं होता। लेकिन अगर आपको नाश्ता करने के कुछ घंटों के भीतर भूख लग रही है या आप थकान महसूस कर रहे हैं, तो आपको अपने ब्रेकफास्ट मैनुयु पर ध्यान देना चाहिए। रिपोर्ट में कहा गया है कि अगर आपको भी ब्रेकफास्ट करने के कुछ समय बाद फिर से भूख लगने लगे, तो इसका मतलब है कि ब्रेकफास्ट लेने के दौरान आप कोई ऐसी गलती कर रहे हैं, जो आपको दिन की शुरुआत से ही फेलियर बना रही है और आपको मोटा कर रही है।

# वैज्ञानिकों को मिला ओमिक्रोन का एक अलग लक्षण

हाल ही में आई खबर के अनुसार, वैज्ञानिकों ने ओमिक्रॉन के एक सटीक लक्षण की पहचान की ली है। उन्होंने लोगों को इस लक्षण पर ध्यान देने की हिदायत दी है। ब्रिटिश हेल्थ एक्सपर्ट सर जॉन बेल ने कहा कि शुरुआती आंकड़ों से पता चलता है कि ओमिक्रॉन पिछले वायरस के मुकाबले थोड़ा अलग बिहेव कर रहा है। जो लोग अभी भी ओमिक्रॉन को हल्के में ले रहे हैं, उन्हें याद दिला दें कि कोरोना का ये नया वैरिएंट पूरी दुनिया में बहुत तेजी से फैल रहा है।

WHO के अनुसार, इस वैरिएंट को लगभग 77 देशों में देखा जा चुका है और भारत में अब तक 87 नए मामले दर्ज किए जा चुके हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि किसी भी पिछले स्ट्रेन के मुकाबले यह बहुत तेजी से फैल रहा है, इसलिए हमें पहले से ज्यादा सतर्क रहने की जरूरत है। हालांकि, ओमिक्रॉन के व्यवहार को समझने के लिए दुनियाभर के वैज्ञानिक एकसाथ मिलकर काम कर रहे हैं।

बता दें कि इस नए वैरिएंट को मौजूदा वैक्सीन के लिए ज्यादा प्रतिरोधक माना जा रहा है। इसलिए वैज्ञानिकों के लिए यह चिंता का विषय है। ब्रिटिश हेल्थ एक्सपर्ट व यूनिवर्सिटी ऑफ ऑक्सफोर्ड के रीजियस चेरर ऑफ मेडिसिन और यूके गर्वनमेंट के एडवायजर सर जॉन बेल ने कहा कि शुरुआती आंकड़ों को देखें तो ओमिक्रॉन पिछले वायरस के मुकाबले थोड़ा अलग बिहेव कर रहा है। अब तक सामने आए परिणामों से पता चलता है कि यह नया स्ट्रेन वायरस के शुरुआती रूपों की तुलना में कम गंभीर कोविड-19 लक्षणों का कारण बनता है। हाल ही में आई खबर के अनुसार, वैज्ञानिकों ने ओमिक्रॉन के एक लक्षण की पहचान कर ली है। यह लक्षण काफी हद तक कोरोना के पिछले स्ट्रेन से मिलता-जुलता है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

वैज्ञानिकों ने लोगों को सलाह दी है कि अगर किसी व्यक्ति में यह लक्षण दिखाई दे, तो तुरंत जांच करा लें।

## ओमिक्रोन से संक्रमित लोगों में गले में खराश मुख्य लक्षण

दक्षिण अफ्रीका स्थित डिस्कवरी हेल्थ के मुख्य कार्यकारी ने हाल ही में एक ब्रीफिंग में कहा है कि डाक्टरों ने पॉजिटिव पाए जाने वाले लोगों में लक्षणों का थोड़ा अलग सेट देखा है। पॉजिटिव आने वाले लोगों में सबसे शुरुआती लक्षण गले में खराश के रूप में देखा गया। सीईओ डॉ. रयान नोच ने कहा कि इसके अलावा बंद नाक, सूखी खांसी और मांसपेशियों में ऐंठन भी पीठ के निचले हिस्से में दर्द भी ओमिक्रॉन के कुछ सामान्य लक्षण हैं।

## इन लक्षणों पर भी देना चाहिए ध्यान

डॉ. रयान नोच ने कहा कि इनमें से अधिकतर लक्षण हल्के ही होते हैं, लेकिन इसका मतलब ये नहीं कि ओमिक्रॉन कम जहरीला है। ब्रिटिश हेल्थ एक्सपर्ट सर जॉन बेल ने बीबीसी रेडियो 4 के टुडे कार्यक्रम में कहा कि भरी हुई नाक, गले में खराश, मायलिंगिया और ढीला मल ऐसे लक्षण हैं, जिन पर समय रहते ध्यान देना चाहिए।

## डेल्टा वैरिएंट से 2-3 गुना ज्यादा संक्रामक है ओमिक्रोन

सर जॉन बेल ने आगे कहा कि यह रोग ज्यादा संक्रामक है। डेल्टा वैरिएंट तो संक्रामक था ही, लेकिन यह नया वैरिएंट इससे दो से तीन गुना ज्यादा संक्रामक है। सर जॉन के अनुसार, बीमारी की गंभीरता को अब तक निर्धारित नहीं किया गया है। अगले कुछ हफ्तों में पता चलेगा कि यूके में यह कितनी गंभीर है। बता दें कि भारत में ओमिक्रॉन मामलों की संख्या गुरुवार को 87 तक पहुंच गई है। जिसमें कर्नाटक ने इस नए वैरिएंट के पांच नए मामले दर्ज किए हैं, जबकि दिल्ली और तेलंगाना में चार मामले सामने आए हैं और गुजरात में ओमिक्रॉन का मात्र एक मामला देखने को मिला है।