

शादियों में बुफे में क्या खाएं-क्या नहीं



अलग-अलग भोजन को एक साथ ना मिलाएं

शादी में अलग-अलग फूड ग्रुप को एकसाथ मिलाने की भूल न करें। इन्हें एकसाथ मिलाने पर हम जरूरत से ज्यादा खा सकते हैं। इसलिए पोर्शन कंट्रोल का ध्यान रखना जरूरी है।

सर्दियां शादी और उत्सवों का सीजन है। इन सभी में एक चीज बड़ी कॉमन होती है, बुफे सिस्टम में खाना। बुफे सिस्टम में खाना परोसने के बजाय खुद स्टॉल पर जाकर लेना होता है। वैसे इस तरह के भोजन में काफी वैरायटी होती है, जो लोगों को काफी अट्रैक्ट करती है। खाने का प्रेजेंटेशन और इसके लजीज स्वाद के चलते जीभ पर कंट्रोल करना काफी मुश्किल हो जाता है। ऐसे में व्यक्ति थोड़ा भ्रमित जरूर हो सकता है कि क्या खाएं और क्या छोड़ें। त्योहारों के मौसम को ध्यान में रखते हुए आयुर्वेदिक डॉक्टर डॉ. नीतिका कोहली ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर लोगों को इस चिंता को दूर करने के लिए एक पोस्ट शेयर की है।

विशेषज्ञ ने पोस्ट को कैंप्शन देते हुए लिखा, हम जानते कि शादियों में बुफे कैसे हमारी खों और जीभ को अपनी ओर आकर्षित करता है। लेकिन वास्तव में हमें क्या खाना चाहिए क्या नहीं, यह जानना भी उतना ही जरूरी है। अगर आप एक बार भोजन में क्या खाएं क्या न खाएं को इंजुलेट करना शुरू कर देंगे, तो यकीन मानिए शादियां आपके पेट पर भारी नहीं पड़ेंगी। शादियों को कैसे एन्जॉय किया जा सकता है, ताकि आपको अगली सुबह पेट दर्द और एसिडिटी का सामना ना करना पड़े, इसे लेकर विशेषज्ञ ने शादी के बुफे में बेहतर भोजन चुनने में आपकी मदद करने के कुछ टिप्स और ट्रिक्स बताए हैं, जिन्हें आपको जरूर आजमाना चाहिए। खासतौर से तब जब आप अक्सर ही शादी से लौटने के बाद अगली सुबह एसिडिटी का सामना करते हैं।

डेयरी प्रोडक्ट्स के साथ चाट ना मिलाएं: डेयरी प्रोडक्ट्स और डेसर्ट के साथ खट्टे व्यंजनों को ना मिलाएं। जैसे चाट। इससे अपच की समस्या पैदा हो सकती है।

प्रोटीन से भरपूर ग्रेवी खाना अर्वाइड करें: दाल जैसी प्रोटीन से भरपूर वाली चीज को ग्रेवी वाली चीज के साथ खाने से बचें। डॉ. कोहली ने कहा है कि दाल के साथ शाही पनीर खाना अच्छा विकल्प नहीं है। डॉक्टर ने बताया है कि लोगों ने हाल ही में उनसे खाने के पैटर्न को लेकर शिकायत की और बताया कि कैसे ये आदतन उन्हें अस्वस्थ महसूस कराते हैं। यह हो सकता है कि कुछ फूड कॉम्बिनेशन पहले जिस तरह से आप पर काम करते थे, अब न करते हों। इसलिए अपने शरीर की सुनें और इसकी जरूरत के हिसाब से ही खाएं।



इन 5 बीमारियों ने भी जमकर बरसाया लोगों पर कहर

मानव जीवन के शायद बीते दो साल सबसे भयावह रहे। इनमें पहले साल यानी 2020 में तो केवल कोरोना ने ही लोगों को अपनी चपेट में लिया और लाखों लोगों को मौत की नींद सुलाया। लेकिन 2021 हमारे देश के लिए और भी ज्यादा खतरनाक रहा। एक तरफ जहां कोरोना जैसी बीमारियों ने हजारों युवाओं को मौत की नींद सुला दिया। वहीं दूसरी मछरों के कारण होने वाली समस्या जैसे डेंगू और चिकनगुनिया ने बच्चों समेत सभी को खासा परेशान किया। इस साल यूपी के अंदर डेंगू के मामलों में करीब 5 गुना बढ़ोतरी देखी गई। ब्लैक फंगस या म्यूकोमिकोसिस एक ऐसी समस्या जिसने कोविड से ठीक हुए लोगों को बड़ी मात्रा में अपनी चपेट में लिया। हालांकि इस समस्या से केवल वह लोग ही प्रभावित हुए, जो कोविड के दौरान पूरी तरह के दवाओं या स्टैरॉयड पर ही निर्भर थे। आपको बता दें कि ब्लैक फंगस म्यूकोरमाइसीटिस नाम के मोल्ड की वजह से होता है। इस समस्या में मरीज को तुरंत ही डॉक्टर के उपचार की जरूरत होती है। आपको बता दें कि मल्टीसिस्टम इंप्लेमेंटरी सिंड्रोम के दौरान व्यक्ति को सूजन की समस्या हृदय में, फेफड़ों में, रक्त वाहिकाओं में, किडनी में, पाचन तंत्र में, स्किन और आंख में रहने लगती है। ब्लैक फंगस के अलावा पोस्ट कोविड स्थितियों में से एक यह भी रही।

मोटापा और टाइप 2 डायबिटीज का प्रबंधन

मोटापा, जिसे वसा के असामान्य या अत्यधिक संचय के रूप में परिभाषित किया गया है तथा जो स्वास्थ्य के लिए खतरा माना जाता है, एक निरंतर बढ़ती वैश्विक महामारी है। संपूर्ण भारत में 2020 में बड़े पैमाने पर किए गए एक सर्वेक्षण के परिणामों के अनुसार सर्वेक्षण के प्रश्नों के उत्तर देने वाले 11,000 व्यक्तियों में से 62 प्रतिशत से अधिक वयस्क (30-59 वर्ष) अधिक वजन वाले या मोटे पाए गए। मोटापा एक जटिल बहुक्रियाशील बीमारी है जो चयापचय, आनुवंशिक, हार्मोनल स्थितियों जैसे कई कारकों के कारण होती है। इसे केवल जीवन शैली में सुधार करके ठीक करना मुश्किल होता है। मोटापा अकेले नहीं आता है। मोटापा, विशेष रूप से केंद्रीय मोटापा और शारीरिक निष्क्रियता के कारण बढ़ी हुई आंत की वसा, और अत्यधिक कैलोरी/अत्यधिक वसा और अत्यधिक चीनी वाले आहार का सेवन करने से टाइप 2 डायबिटीज में प्रमुख योगदान होता है। 2 अध्ययन से पता चलता है कि डायबिटीज से पीड़ित 90% लोग या तो मोटे हैं या उनका वजन अधिक होता है। एसोकेम द्वारा किए गए एक सर्वेक्षण 'भारत में डायबिटीज' में, जिसमें 21 राज्यों के 2,33,672 लोगों और 673 सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यालयों को शामिल किया गया था।

वजन घटाने के लिए सबसे अच्छा माना जाता है ये काला ड्राई फ्रूट



एक बेहतर स्वाद और कई पोषक तत्वों के साथ आने वाला प्रून्स आपके लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है। आपको बता दें कि यह यूरोपियन पलम्स के सूखने के बाद तैयार होने वाला एक ड्राई फ्रूट होता है। इसके अंदर कई एंटीऑक्सीडेंट और सॉल्युबल फाइबर होते हैं जो इसे हेल्दी बनाते हैं। इनके सेवन से ना केवल कोलेस्ट्रॉल कम होता है। बल्कि इसके जरिए आपका पेट लंबे समय तक भरा रहता है और वजन नहीं बढ़ता। इसके अलावा हाल ही में प्रकाशित हुए न्यूट्रिशन बुलेटिन जर्नल के लेख में बताया गया है कि जो लोग प्रून्स का सेवन करते हैं, वह दिनभर में कम ही कैलोरी का सेवन कर पाते हैं। ऐसा इसलिए भी क्योंकि प्रून्स के सेवन से आपकी भूख नियंत्रित रहती है और आप अधिक खाने से बचे रहते हैं। आइए विस्तार से जानते हैं आखिर किस तरह प्रून्स वजन घटाने में आपकी सहायता करता है। लिवरपूल यूनिवर्सिटी के द्वारा हाल ही में एक अध्ययन किया गया है।

30 की उम्र के बाद इन सब्जियों को खाने से हड्डियां बनेंगी फौलादी

आपने शायद सुना होगा कि हड्डियों को मजबूत करना है और इनकी मजबूती को बनाए रखना है तो डेयरी उत्पादों का सेवन करें। लेकिन क्या आप जानते हैं कि सर्दियों से जो हमारी हड्डियों को अधिक मजबूती दे रहे हैं, वह डेयरी उत्पाद नहीं। आइए जानते हैं कौन सी खाद्य सामग्री आपकी हड्डियों को रख सकती है लंबे समय तक मजबूती।

हमारे शरीर का और अंदरूनी चीजों का विकास एक समय तक ही होता है। इन्हीं में से हड्डियां भी हैं। हम जब अपने 20 से 30 के दशक में होते हैं जो हमारी हड्डियां सबसे अधिक द्रव्यमान को हिट करती हैं। यानी हमारी हड्डियों में कैल्शियम एकत्रित होने की प्रक्रिया बेहद कम उम्र से ही शुरू हो जाती है और यह 30 तक होती रहती है। लेकिन 30 के बाद ऐसा होना बंद हो जाता है और हड्डियां कमजोर होने लगती हैं या अपना द्रव्यमान खोने लगती हैं। जिसकी वजह से गिरने पर हड्डी टूटने या फ्रैक्चर होने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए सही खाद्य सामग्रियों को चुनाव करना बेहद जरूरी हो जाता है।

डाइट जो हड्डियों को बनाएंगी मजबूत

आपने भी शायद यह बात जरूर सुनी होगी कि हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम की जरूरत होती है और यह आपको सबसे अधिक डेयरी उत्पादों के जरिए ही मिल सकता है। लेकिन हाल ही में प्रकाशित हुई द जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन की एक रिसर्च में बताया गया है कि कैल्शियम के लिए सबसे बेहतरीन उत्पाद सब्जियां या प्लांट बेस्ड फूड भी हैं।

इस रिसर्च में करीब 102 वयस्कों को लिया गया था, जो सब्जियों



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

का कम मात्रा में सेवन करते हैं। यह रिसर्च करीब 8 सप्ताह तक चली थी। इसमें शामिल आधे प्रतिभागियों को प्रति व्यक्ति को 270 ग्राम सब्जियां अधिक दी गई थी और बाकियों को उनकी उसी डाइट पर रखा गया। अध्ययन के अंत में विशेषज्ञों ने पाया जिस समूह को अधिक सब्जियों का सेवन कराया गया था। उनकी हड्डियां पहले से बेहतर स्थिति में पाई गई।

हड्डियों को स्वस्थ बनाने वाली सामग्री

बोन हेल्थ एंड ऑस्टियोपोरोसिस फाउंडेशन के अनुसार, सब्जियां पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं और हड्डियों को मजबूत बनाने का और स्वस्थ रखने का काम करती है। ऐसे में हड्डियों की मजबूती बनाए रखने के लिए आप इन सब्जियों का सेवन कर सकते हैं जो कुछ इस प्रकार हैं।

क्या हड्डियों के लिए सिर्फ कैल्शियम जरूरी है

शरीर को हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम तो सबसे जरूरी है ही। शरीर में 99 प्रतिशत कैल्शियम हड्डियों और दांतों में होता है, और इसे मिस करना जरा भी सही नहीं है। लेकिन इसके अलावा भी कई पोषक तत्व हैं जो हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए जरूरी होते हैं।

कौन सी सब्जियां और फल हड्डियों के लिए अच्छी

ब्रसल स्पाउट	शकरकंद
शिमला मिर्च	संतरे
स्ट्रॉबेरी	टमाटर