

इन लोगों के लिए आंवले का सेवन बन सकता है जहर



लो ब्लड शुगर लेवल में आंवला से दूरी

ऐसे कई अध्ययन हो चुके हैं जो बताते हैं कि आंवला के सेवन से ब्लड शुगर लेवल को कम किया जा सकता है। ऐसे में यह फल टाइप 1 और टाइप 2 डायबिटीज से पीड़ित लोगों कि लिए तो फायदेमंद होता है। लेकिन वह लोग जिनका ब्लड शुगर लेवल पहले से ही लो रहता है, या फिर वह लोग जो एंटी डायबिटिक दवाओं का सेवन कर रहे हैं। उनके लिए यह समस्या पैदा कर सकता है। यही नहीं जो लोग डायबिटीक या एंटी डायबिटिक दवाओं का सेवन कर रहे हैं उन्हें आंवला के सेवन के बाद अपने ब्लड शुगर लेवल की निरंतर जांच करते रहना चाहिए।

प्रकृति ने हमें ऐसी बहुत सी खाद्य सामग्री मुहैया कराई है जिनमें बहुत सारे पोषक तत्व एवं गुण मौजूद हैं। लेकिन इनमें से कुछ चीजें कुछ लोगों के लिए बिल्कुल भी नहीं होती। ऐसी ही एक सामग्री है आंवला, जो बहुत से गुणों का खजाना है, लेकिन कुछ लोगों को यह बिल्कुल नहीं खाना चाहिए। आइए जानते हैं किनके लिए यह सही नहीं है।

सर्दियों के मौसम में खुद को बीमारियों से बचाना बेहद मुश्किल हो सकता है। लेकिन अगर विटामिन सी युक्त आंवला का सेवन किया जाए तो यह संभव है। दिखने में बेहद छोटी – छोटी या खाद्य सामग्री ना केवल हमारी सेहत पर सकारात्मक असर डालता है। वह लोग जो संतरे को विटामिन सी का खजाना मानते हैं, उन्हें बता दें कि आंवला के अंदर संतरे को मुकाबले 20 गुना ज्यादा विटामिन सी पाया जाता है। यूं तो आंवला का उपयोग भारत के अलग – अलग हिस्सों में कई तरह से किया जाता है। कोई इसका सेवन जूस के तौर पर करता है तो कोई इसके जरिए सब्जी या चटनी भी बनाता है। लेकिन ऐसा नहीं है कि आंवला सभी के लिए फायदेमंद हो। अगर आप किसी तरह की समस्याओं से पीड़ित हैं तो यह आपकी स्थिति को बिगाड़ भी सकता है।

गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान

आंवला कई गुणों का खजाना है। ऐसे में इसके बहुत से लाभ हैं जो सेहत पर दिखाई देते हैं। लेकिन इससे जुड़ा एक तथ्य यह भी है कि इसके अधिक सेवन से डायरिया, डिहाइड्रेशन, और पेट खराब होने जैसी समस्याएं पैदा हो सकती है। ऐसे में वह महिलाएं जो गर्भावस्था में हैं या स्तनपान करा रही हैं, उनके लिए आंवला बिल्कुल भी ठीक नहीं है और यह उनकी स्थिति को बिगाड़ सकता है। हालांकि इस पर अब तक कोई अध्ययन नहीं हुए हैं जो इस बात की पुष्टि करता हो। लेकिन अगर आप इसका सेवन करने का मन बना रही हैं तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

सर्जरी से पहले आंवला को कहे ना

ऐसे लोग जिन्हें जल्दी ही किसी तरह की सर्जरी करानी है, उन्हें आंवला से दूरी बनाकर रखनी चाहिए। आपको बता दें कि सर्दियों के दौरान आंवला का अधिक सेवन आपके खून को पतला कर देता है। जिसकी वजह से रक्तस्राव की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

इम्युनिटी बढ़ाए, आपके घर में बनने वाला ये ताकतवर लड्डू

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कोरोना की तीसरी लहर के शुरू होने की खबर अब तेजी पकड़ रही है। वहीं बहुत से जानकारों के मुताबिक जल्द ही कोरोना के नए वेरिएंट ओमिक्रोन की वजह से तीसरी लहर दस्तक देगी। वहीं सर्दियों के मौसम के दौरान यह और भी अधिक खतरनाक हो सकती है। ऐसे में बहुत से लोग खुद को इस वायरस से बचाने और सर्दियों में बीमार ना पड़े, इसके लिए कई नुस्खे खोज रहे हैं।

हम सभी जानते हैं कि केवल एक स्वस्थ शरीर ही नहीं बल्कि एक बेहतर इम्युनिटी ही हमें सुरक्षित रख पाएगी। ऐसे में सर्दियों के दौरान खांसी जुकाम से बचे रहें और ओमिक्रोन वायरस से बचने के लिए इम्युनिटी बेहतर हो जाए। इसके लिए नामी न्यूट्रिशनिस्ट ने कुछ 5 चीजों को सूचीबद्ध किया है जो हमें सुरक्षित भी रखेंगी और हमारी इम्युनिटी को भी बेहतर करेंगी। उन्हें 5 में से एक है तिल गुल के लड्डू। आइए जानते हैं कैसे रखेंगे यह हमें स्वस्थ और सुरक्षित।

रुजूता दिवेकर ने बताया सर्दी में क्या खाएं

रुजूता दिवेकर जो एक मशहूर न्यूट्रिशनिस्ट हैं, उन्होंने हाल ही में सर्दियों में खाए जाने वाली 5 खाद्य सामग्रियों का नाम सुझाया था, जो आपको सर्दी में गर्म रखने का काम कर सकती हैं और आपको बीमारियों से बचा सकती हैं। इसी सूची में उन्होंने तिल गुल के लड्डू को भी शामिल किया था। अगर आप मीठा खाना बेहद पसंद करते हैं तो यह आपको बहुत ज्यादा पसंद आ सकता है। आपको बता दें कि तिल गुल के लड्डू में इस्तेमाल की जाने वाली सामग्री सर्दियों के मौसम में आपको बहुत लाभ पहुंचा सकती है।

क्या है तिल गुल

आपको बता दें कि तिल गुल में तिल के बीज से बनी हुई कैंडी है। जिसका सेवन बतौर डेसर्ट देश के उत्तरी भाग में होता है। खासतौर से यह संक्रांति के अवसर पर महाराष्ट्र में सबसे ज्यादा उपयोग की जाती है। इसे मिठाई के रूप में लोग एक दूसरे को देते हैं। इसे



बनाने के लिए दो सामग्रियों का मुख्य रूप से इस्तेमाल किया जाता है। जिसमें एक है तिल और दूसरा है गुड़। यह दोनों ही पदार्थ सर्दियों के मौसम में आपको गर्म रखने और स्वस्थ रखने का काम करते हैं।

इसे सर्दियों में क्यों खाया जाता है

तिल के अंदर मौजूद तेल शरीर को पूरी तरह गर्म रखने में मदद करता और शरीर के तापमान को कम होने से बचाकर रखता है। इसके अलावा तिल में मौजूद अनसैचुरेटेड फैट कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित करने का काम करता है। साथ ही तिल के बीज में प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम जैसे गुण होते हैं जो हड्डियों को तो मजबूत बनाता ही है। साथ ही यह बालों की गुणवत्ता को भी बेहतर करता है और स्किन को भी चमकदार बनाता है। इसके अलावा तिल गुल में शामिल गुण आपकी पाचन क्रिया को बेहतर करता है और शरीर को पर्याप्त मात्रा में आयरन मुहैया कराता है। जिससे आप एनीमिया जैसे रोग से भी बचे रहते हैं।

कुछ सावधानी भी जरूरी

हम सभी जानते हैं कि गुड़ चीनी का न केवल एक बेहतरीन विकल्प है, बल्कि कई गुण का राजा भी है। लेकिन हमें इस बात का ध्यान भी रखना होगा कि गुड़ खाने में बेहद मीठा होता है और यह डायबिटीज के मरीज की स्थिति को बिगाड़ सकता है। अगर आप अधिक मात्रा में इसका सेवन करते हैं तो यह रक्त शर्करा के स्तर को प्रभावित कर सकता है। इसके अलावा यह वजन बढ़ाने और कब्ज की समस्या को भी बढ़ा सकता है। इसके अलावा तिल के सेवन से भी रक्त शर्करा का स्तर भी बिगड़ सकता है। ऐसे में तिल के गुल का सेवन तय मात्रा में ही करें और अगर आपको किसी तरह की समस्या है तो डॉक्टर की सलाह के बाद ही इसका सेवन करें।



एनर्जी से भरे हुए हैं ये नेचुरल ड्रिंक कैसे दूर होती है सुस्ती

प्यास लगने पर सबसे पहले आप कोई भी ठंडा ड्रिंक पीते हैं। हो सकता है कुछ देर के लिए इन ड्रिंक्स से आपकी प्यास बुझ जाए, लेकिन ये ठंडे ड्रिंक्स आपकी सेहत खराब कर सकते हैं। इसलिए प्यास लगने पर ठंडे ड्रिंक्स का सेवन करने के बजाय नेचुरल ड्रिंक्स का सेवन करना चाहिए। यह न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि आपको तरोताजा और ऊर्जावान महसूस कराने में मदद करते हैं। न्यूट्रिशनिस्ट लवलीन बत्रा का कहना है कि आर्टिफिशियल टेस्ट और प्रिजर्वेटिव्स से भरपूर प्रोसेस्ड ड्रिंक्स सेहत के लिहाज से फायदेमंद नहीं हैं। इनके बजाय नेचुरल ड्रिंक्स सेहत के लिए अच्छे हैं, क्योंकि ये आपके ब्लड शुगर को नहीं बढ़ाते। लवलीन बत्रा कहती हैं कि चूंकि ये सभी ड्रिंक्स नेचुरल हैं, इसलिए ये आपके स्वास्थ्य पर बिना कोई बुरा प्रभाव डाले आपको पलभर में तरोताजा कर देते हैं। सबसे अच्छी बात ये है कि डायबिटीज वाले भी इन नेचुरल एनर्जी ड्रिंक्स का सेवन बिना किसी डर के कर सकते हैं। गर्मी के दिनों में अगर शरीर का तापमान बढ़ जाए, तो जलजीरा पीने से शरीर की गर्मी दूर हो जाती है। यह न केवल आपका वजन कम करता है बल्कि पाचन तंत्र को भी ठीक रखने में मददगार है।

ज्यादा खाने पर बहुत नुकसान करती है हरी मटर

हरी मटर उन सब्जियों में शुमार है जिसका सेवन सबसे ज्यादा भारत में किया जाता है। हरी मटर लेग्युमिनोसी परिवार से संबंध रखती है। इस परिवार से दाल, बीन्स, मूंगफली और चिकपीस भी आती हैं। हरी मटर के अंदर फाइबर, प्रोटीन, एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन ए, ई, जी, सी, के और इसमें कोलीन, पैंटोथेनिक एसिड, राइबोफ्लेविन जैसे यौगिक भी पाए जाते हैं, जो इसे सब्जियों में एक खास जगह देते हैं। साथ ही इसमें कार्ब्स भी अधिक मात्रा में होता है। मटर के छिलके को उतारने के कुछ समय बाद इसका स्वाद और पोषक तत्वों में भी बदलाव होने लगता है। इसलिए अक्सर मटर ताजी खान की ही सलाह दी जाती है। लेकिन इन सभी गुणों के अलावा मटर के अति अधिक सेवन से कुछ भयंकर साइड इफेक्ट भी देखने को मिल सकते हैं। विटामिन के के जरिए हड्डियां तो स्वस्थ रहती ही है। साथ ही यह कैंसर से भी बचाए रखने में सहायता करती है। लेकिन अगर अधिक मात्रा में विटामिन के शरीर में मौजूद हो तो यह न केवल खून को पतला करता है। बल्कि प्लेटलेट्स को भी कम कर देता है। इसके अलावा घाव भरने और टिशू के जल्दी रिपेयर होने में भी बाधा उत्पन्न कर सकता है। साथ ही ऐसे लोग जिनका पेट संवेदनशील है, पेट में अल्सर है, रक्त के थक्के बनते हैं, थ्रोम्बोफिलबिटिस जैसी दिक्कतें हैं उन लोगों के लिए भी मटर का सेवन नुकसानदायक हो सकता है।

द ग्रेट खली एक दिन में खा जाते हैं इतने अंडे और अंजीर



द ग्रेट खली को देखकर ज्यादातर लोगों के जेहन में यह सवाल जरूर उठता होगा कि आखिर वह खाते क्या हैं। अगर आप भी इस सवाल का जवाब जानना चाहते हैं तो आइए जानते हैं खुद द ग्रेट खली से। एक अच्छी सेहत हर कोई पाना चाहता है। लेकिन सेहतमंद रहने और एक सुडौल शरीर बनाने के लिए कई बातों का ख्याल रखना होता है। इसमें व्यक्ति के सोने, खाने और एक्सरसाइज जैसी महत्वपूर्ण बातें शामिल हैं। ऐसे में अगर आज के समय के कुछ लंबे चौड़े लोगों की लिस्ट जारी की जाए तो यकीनन उनमें एक नाम जरूर शामिल होगा, और वह होगा द ग्रेट खली या दिलीप सिंह राणा का। खली की लंबाई 7 फुट से भी ज्यादा है। वह न केवल एक रেসलर हैं, बल्कि बतौर एक्टर भी जाने जाते हैं। लोग अक्सर उनके आकार और फिजिक को देख कर अचंभित हो जाते हैं। ऐसे में खली अपने शरीर का ध्यान किस तरह रखते हैं या उनकी डाइट में कौन सी ऐसी चीज है जो सबसे महत्वपूर्ण है।