

आयरन की कमी को न करें नजरअंदाज

नाखून और स्किन पर दिखाई देने लगते हैं ऐसे संकेत



आयरन का जोखिम सबसे ज्यादा किसे है

महिलाएं सबसे ज्यादा आयरन की कमी से जूझती हैं। इसके अलावा अगर गर्भवती महिला के शरीर में पर्याप्त हीमोग्लोबिन नहीं है, तो गर्भवती शिशु के लिए यह हानिकारक हो सकता है। बहुत सी महिलाओं में गर्भवती होने से पहले ही आयरन की कमी होती है। शोध बताते हैं कि 10 में से 6 गर्भवती महिलाओं में एनीमिया है। विशेषज्ञों के अनुसार, सप्लीमेंट डाइट का विकल्प चुनते समय एक दिन में 17 मिग्रा आयरन लेना पर्याप्त है।

आयरन की कमी आपके स्वास्थ्य के लिए कई तरह से हानिकारक है। महिलाओं में इसकी कमी सबसे ज्यादा देखी जाती है। पीरियड्स के दिनों में ज्यादा ब्लीडिंग होने के बाद और नई माओं के बच्चे के विकास के लिए दोगुने आयरन की मात्रा की जरूरत होती है। आयरन हीमोग्लोबिन का जरूरी घटक है। कहने को तो यह मिनरल प्राकृतिक रूप से कई खाने की चीजों में पाया जाता है। कई लोग तो अपनी दैनिक जरूरतों को पूरा करने के लिए आयरन की खुराक पर ही निर्भर रहते हैं।

विशेषज्ञ बताते हैं कि आयरन की कमी से निपटने के दौरान आपका शरीर एनीमिया जैसी स्थितियों से ग्रस्त हो जाता है। इस दौरान रेड ब्लड सेल्स टिशू तक ऑक्सीजन को प्रभावी ढंग से पहुंचाने की अपनी क्षमता खो देते हैं। इसका असर आपके शरीर पर ही नहीं, बल्कि नाखूनों और त्वचा पर भी दिखता है। हालांकि यदि आप आयरन की कमी से जूझ रहे हैं, तो इनके सामान्य लक्षणों के बारे में भी जानना चाहिए। लेकिन यह सब ही आयरन की कमी के लक्षण नहीं हैं। बल्कि आयरन की कमी के कुछ लक्षण आपकी त्वचा, नाखूनों पर भी दिखाई दे सकते हैं। यहां तक की यह आपके स्वाद की भावना भी प्रभावित कर सकता है। आयरन की कमी से शरीर का रंग पीला पड़ जाना, नाखूनों का आकार बदल जाना और मिटेलिक जैसा स्वाद आने जैसे लक्षण भी दिखाई देते हैं।

आयरन की कमी को दूर करने वाले खाद्य पदार्थ

खून की कमी से जूझ रहे लोगों में एनीमिया का खतरा ज्यादा होता है और वे आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थ खाने और सप्लीमेंट लेने से इसका इलाज किया जा सकता है। आयरन की कमी को दूर करने के लिए आप अपने आहार में राजमा, चना, सोयाबीन का आटा, सूखे खुबानी, अनाज, दाल और लाल मांस को शामिल करें। तो अगर आगे से आपको अपनी त्वचा और नाखूनों पर यहां बताए गए लक्षण दिखाई दें, तो यह आयरन की कमी का संकेत हो सकता है। इस दौरान आपको अपने आयरन के स्तर की जांच करानी चाहिए और बेहतर अवशोषण के लिए ज्यादा से ज्यादा विटामिन सी का सेवन करना चाहिए।



न्यूट्रिशन डाइट के साथ दूर भगाएं डायबिटीज, चेक करें कपिवा का आयुर्वेदिक डाय फ्री जूस

मॉडर्न आयुर्वेदिक न्यूट्रिशन ब्रांड कपिवा ने अपनी शुरुआत से ही आयुर्वेद के गुणों को सामने लाने पर ध्यान दिया है। इसने कई ऐसे प्रोडक्ट लॉन्च किए हैं, जो लोगों को अपनी लाइफस्टाइल एनहैन्स करने में उनकी मदद करते हैं। वर्ल्ड डायबिटीज डे के मौके पर कपिवा ने रिसर्च को ध्यान में रखते हुए आयुर्वेद पर आधारित डेली डाइट पर प्रकाश डाला है, जो डायबिटीज से लड़ने में भारतीयों की मदद कर सकता है। यह डाइट कपिवा के डाय फ्री जूस पर आधारित है, जो 45 आंवला, 24 जामुन बीज और 1 बड़े करेला के साथ 11 आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों को मिलाकर एक बॉटल में उपलब्ध है। इस जूस का लक्ष्य डायबिटीज रोगियों के ब्लड शुगर लेवल को मैनेज करने के साथ ही उनकी एनर्जी और स्ट्रेंथ को बूस्ट करना है। इस समय डाय फ्री जूस जैसे सॉल्यूशन बहुत जरूरी हैं क्योंकि डायबिटीज कई घरों में अपनी जड़ें पसार रहा है। इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन ने अपने हाल के आंकड़ों में दिखाया है कि विश्व में दस वयस्क में से एक डायबिटीज से ग्रस्त है। स्टडी में यह भी बताया गया कि भारतीय लोगों में इन्सुलिन रेसिस्टेंस की अधिक मात्रा होती है और उनमें डायबिटीज के लिए स्ट्रॉन्ग जेनेटिक प्रवृत्ति भी होती है।

पुरुषों का स्टैमिना, शारीरिक ताकत को बढ़ावा देने के लिए आयुर्वेद की अद्भुत जड़ी बूटी

शिलाजीत सबसे शक्तिशाली आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों और खनिज योगों में से एक है, जिसका उपयोग पारंपरिक हर्बल दवाओं में थकान से लेकर कम टेस्टोस्टेरोन उत्पादन तक कई पुरुषों की स्थितियों के इलाज के लिए किया जाता है। कपिवा एकेडमी ऑफ आयुर्वेद पुरुषों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हिमालय की ऊंची ऊंचाई से 100 प्रतिशत शुद्ध शिलाजीत की खरीद और पेशकश करने के लिए आगे बढ़ रही है। उनके विशेषज्ञों की टीम शिलाजीत को भारी धातुओं से मुक्त बनाने के लिए एक कठोर शुद्धिकरण प्रक्रिया तय करती है, ताकि इसे उपभोग के लिए सुरक्षित बनाया जा सके। इसके अलावा, कपिवा हिमालयन शिलाजीत के हर बैच का लैब टेस्ट किया जाता है और इसकी धातु प्रकृति को दर्शाने वाली एक रिपोर्ट के साथ आता है। शिलाजीत में 80 से ज्यादा ट्रेस मिनरल भी होते हैं, जो प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने में मदद करते हैं। साथ ही मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं। आयुर्वेद में शिलाजीत एक प्रमुख घटक है, जो ताकत, जोश और स्टैमिना को बढ़ावा देने में मदद करता है। कपिवा में हम सबसे शक्तिशाली पोषक तत्व गुणवत्ता तय करते हैं।

काजोल से ज्यादा फिटनेस फ्रीक हैं उनकी बहन तनीषा मुखर्जी



ऐसे कई सिलेब्स हैं, जो फिट रहने के लिए नियमित रूप से आसन करते हैं। इनमें से कई को आपने घर और यहां तक की समुद्र के किनारे आसन करते देखा होगा। उनके द्वारा किए गए आसन फॉलोअर्स को फिट रहने के लिए हमेशा ही मोटिवेट करते आए हैं। इस लिस्ट में अब एक नया नाम शामिल हो गया है, वो हैं बॉलीवुड एक्ट्रेस तनीषा मुखर्जी का। तनीषा फिट रहने के लिए समुद्र किनारे आसन करती हैं। एक्ट्रेस ने इस्टाग्राम पर पादगुप्तासन करते हुए एक तस्वीर शेयर की है। इसमें वह इस मुद्रा को करते हुए दिखाई दे रही हैं। इसमें वे अपना बायां पैर ऊपर उठाकर अपने दाहिने हाथ के पास लेकर आईं। ताकि पैर को झुकाए बिना पैर अंगूठे को छू सकें। बता दें कि पादगुप्तासन संस्कृत शब्द से आया है, जो तीन शब्दों से मिलकर बना है। पाद का अर्थ है पैर, अंगुस्थ का अर्थ है पैर का अंगूठा और आसन का अर्थ मुद्रा से है। इसमें घुटनों को झुकाए बिना आगे झुकते हुए पैर के अंगूठे को हाथ से पकड़ना होता है।

खाने में जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल करते हैं अदरक?

अपने एंटीइंफ्लेमेट्री गुणों के कारण अदरक की जड़ स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है, लेकिन इसकी अधिकता हमारी सेहत पर बुरा असर डाल सकती है। बहुत ज्यादा अदरक खाने वाले लोगों को इसके सेवन को लेकर सावधानी बरतनी चाहिए। अति हर चीज की बुरी होती है, फिर भले ही वह स्वस्थ भोजन ही क्यों न हो। ऐसा ही अदरक के साथ भी है। एंटीइंफ्लेमेट्री गुणों से भरपूर अदरक का इस्तेमाल कई रूपों में किया जाता है, खासतौर से ताजा, सूखा, टुकड़ों के रूप में। इसके खास स्वाद के कारण ही लोग इसे चाय और करी में सबसे ज्यादा इस्तेमाल करते हैं। पोषण विशेषज्ञ डॉ.रूपाली महाजन कहती हैं कि अदरक न केवल सर्दी-खांसी से राहत देता है, बल्कि कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने के साथ इम्युनिटी बढ़ाने में भी सहायक है।

इससे ज्यादा अदरक खाना है खतरनाक

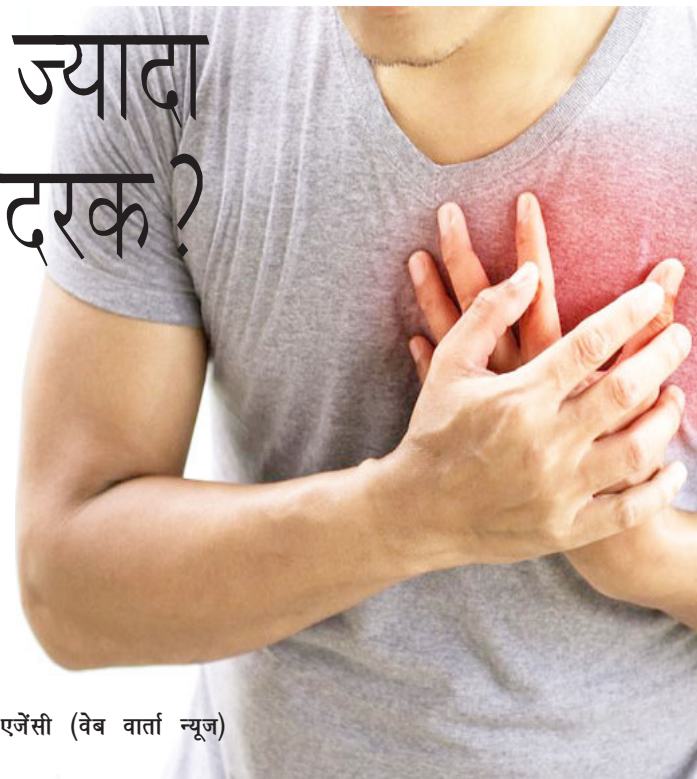
सेन फ्रांसिस्को, कैलिफोर्निया में निजी प्रैक्टिस करने वाली डायटेशियन न्यूट्रिशनलिस्ट क्रिस्टा ब्राउन, एमएस, आरडीएन का कहना है कि यदि आप इसे घरेलू उपचार या डाइट्री सप्लीमेंट के रूप में ले रहे हैं, तो इसकी मात्रा प्रतिदिन 3 से 4 ग्राम से ज्यादा न रखें। रिसर्च में पता चला है कि कुछ लोग जिन्होंने अदरक को 6 ग्राम या उससे ज्यादा खाया था, उसके बाद उन्हें नकारात्मक दुष्प्रभावों का अनुभव करना पड़ा।

गले में जलन पैदा करे

एक तरफ जहां अदरक गले में टॉन्सिल या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के चलते गले में होने वाली जलन को दूर करने में मदद करता है, वहीं इसका ज्यादा सेवन गले और मुंह की म्यूकोसल लाइनिंग को परेशान कर सकता है। यह यौगिक जिंजरॉल के कारण हो सकता है - जो कि मिर्च को तीखा करता है। जरूरत से ज्यादा खाने पर अदरक का तीखा स्वाद गले को नुकसान पहुंचाता है।

दस्त की समस्या

अदरक खाने से पाचन क्रिया स्वस्थ और साफ रहती है। हालांकि जब आप इसका ज्यादा सेवन करते हैं, तो इसमें मौजूद कंपाउंड उस दर



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

को तेज कर देते हैं, जिस पर भोजन आंतों से बाहर निकल जाता है और दस्त हो जाते हैं। जनवरी 2020 न्यूट्रिएंट स्टडी में यह भी पाया गया कि कुछ लोगों ने अदरक लेने के परिणामस्वरूप मतली की शिकायत की, भले ही वे अदरक को मतली के लिए एक प्राकृतिक उपचार के रूप में ले रहे थे।

गुर्दे की बीमारी वाले लोग न लें

गुर्दे की बीमारी वाले लोगों के लिए अदरक के दुष्प्रभाव भी चिंता का विषय हो सकते हैं। नेशनल किडनी फाउंडेशन अदरक को तब खाने की मनाही करता है, जब आप अन्य दवाएं ले रहे हों, क्योंकि यह दवाओं के काम में बाधा पैदा कर सकता है।

ब्लीडिंग के लिए जिम्मेदार

अक्टूबर 2015 में PLOS One की समीक्षा के अनुसार अदरक में एंटी प्लेटलेट गुण होते हैं और जब अधिक मात्रा में इसका सेवन किया जाता है, तो इससे ब्लीडिंग की संभावना बढ़ जाती है। (2) इसके अलावा जब अदरक को लौंग और लहसुन के साथ मिलाया जाता है, तो ब्लीडिंग जरूरत से ज्यादा हो सकती है। ब्राउन कहती हैं, जो लोग रक्त को पतला करने वाली दवाओं पर हैं, उन्हें अपने डॉक्टर से सलाह पर इसका सेवन करना चाहिए, क्योंकि एंटीकोआगुलंट्स पर अदरक का सेवन करने पर प्रतिकूल प्रतिक्रिया हो सकती है।

दिल की सेहत हो सकती है खराब

दिल की समस्या से जूझ रहे मरीजों के लिए अदरक का ज्यादा सेवन उल्टा असर दिखा सकता है। दिल के जो मरीज दवा ले रहे हैं, उन्हें अदरक का ज्यादा सेवन न करने की चेतावनी दी जाती है। यह पहले भी देखा जा चुका है कि हृदय रोगियों के लिए अदरक की अधिकता से अनियमित दिल की धड़कन का खतरा बढ़ जाता है।