

रात में इस समय सोने पर कम पड़ता है दिल का दौरा



ज्यादा सोने पर क्या नुकसान है

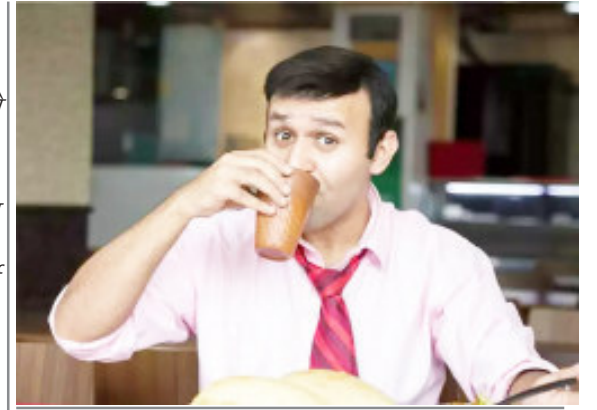
जो लोग बहुत ज्यादा नींद लेते हैं, उनके लिए यह जानना बहुत जरूरी है कि अधिक सोने से कई स्वास्थ्य स्थितियां पैदा हो सकती हैं। एक अध्ययन से पता चला है कि लंबे समय तक सोने से अल्जाइमर रोग के लक्षणों और डिमेंशिया जैसी बीमारी की संभावना बढ़ जाती है। विशेषज्ञों के अनुसार हार्ट अटैक के जोखिम से बचने के लिए केवल नींद ही एक पैरामीटर नहीं है। आपको अपने दिल को स्वस्थ रखने के लिए फ्रैट से भरपूर अनहेल्दी फूड को अवॉइड करना चाहिए साथ ही प्लांट बेस फूड का सेवन करना चाहिए।

पिछले कुछ सालों में हार्ट अटैक के मामले बढ़े हैं। एशियाई लोगों में अनुवांशिकी कारणों के कारण 30 प्रतिशत ज्यादा हार्ट अटैक आने की संभावना होती है। जबकि विशेषज्ञ हार्ट अटैक के रिस्क को कम करने के लिए लंबे समय से संतुलित आहार का पालन करने, नियमित कसरत करने और नियमित रूप से कोलेस्ट्रॉल लेवल पर नजर बनाए रखने के महत्व पर जोर देते आए हैं। लेकिन हाल ही में एक अध्ययन से एक और नए कारक का पता चला है जो दिल के दौरों के बढ़ते जोखिम को प्रभावित कर सकता है। रिसर्चर्स ने बताया है कि रात में सही समय पर सोने से हृदय रोग का खतरा बहुत कम हो जाता है।

हार्ट अटैक से बचने के लिए रात 10-11 बजे के बीच सोएं दिल का दौरा संभावित रूप से घातक हो सकता है। इसलिए प्रमुख जोखिम कारकों पर नजर रखना और उन्हें नियंत्रण में रखने की दिशा में काम करना जरूरी है। लो सैचुरेटेड फैट वाली डाइट से लेकर नियमित व्यायाम करने तक जिन लोगों को दिल के रोग का खतरा होता है, वे इससे बचने के लिए हर मुमकिन कोशिश करते हैं। हालांकि एक नए अध्ययन के अनुसार, सोने का सही समय आपके दिल का दौरा पड़ने की संभावना को काफी कम कर देता है। अध्ययन में बताया गया है कि रात 10-11 बजे के बीच सोने से हृदय रोग का खतरा कम होता है, क्योंकि यह बॉडी क्लॉक में होने वाले डिस्टर्बेंस को कम करता है।

सही समय पर सोने वाले लोगों का दिल होता है फिट यूरोपियन हार्ट जर्नल में प्रकाशित अध्ययन में विशेषज्ञों ने यूके बायोबैंक के 88,000 प्रतिभागियों का विश्लेषण किया गया। उन्होंने पाया कि जो लोग नियमित रूप से रात 10-11 बजे के बीच सोने के लिए चले जाते हैं, उनका दिल स्वस्थ होता है, क्योंकि यह बॉडी साइकिल में होने वाली डिस्टर्बेंस को कम करता है। इसके अलावा यह भी सामने आया है कि जो लोग रात 10 बजे से पहले बिस्तर पर सोने चले गए, उनमें हृदय रोग का खतरा 24 प्रतिशत बढ़ गया। अध्ययन के सह-लेखक एक्सेटर यूनिवर्सिटी के विशेषज्ञ ने इस बात का खुलासा किया है।

क्या नींद की कमी हृदय रोग के लिए जिम्मेदार है इंग्लैंड की नेशनल हेल्थ सर्विस ने इस बात पर ध्यान केंद्रित किया है कि वयस्कों को कम से कम 6 से 9 घंटे की नींद कैसे लेनी चाहिए। पर्याप्त नींद लेना महत्वपूर्ण है, क्योंकि लंबे समय तक नींद की कमी, हाई ब्लड प्रेशर, हाई हार्ट रेट, हृदय पर तनाव और सूजन से जुड़ी है।



खाना खाने के बाद आयुर्वेद बिल्कुल नहीं देता इन 6 चीजों को करने की सलाह

स्वस्थ रहने के लिए सही तरह का भोजन करना बेहद जरूरी है। खाना खाने के बाद हम क्या करते हैं यह भी उतना ही जरूरी है। दरअसल, भोजन हमारे शरीर के लिए ऊर्जा को बढ़ावा देने वाला ईंधन है और इसलिए सही तरह के भोजन का सही तरीके से सेवन किया जाना चाहिए। सही भोजन करने से आपके शरीर की ऊर्जा कम नहीं होगी और आप सुस्ती महसूस किए बिना पूरा दिन काम कर सकेंगे। आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. दीक्षा भावसार ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर उन चीजों के बारे में बताया है, जो खाना खाने के बाद व्यक्ति को नहीं करनी चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार, भोजन करने के बाद तुरंत सोने से बचना चाहिए। इससे शरीर में कफ और वसा बढ़ता है। डॉ. भावसार बताती हैं कि नींद के दौरान शरीर का मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है, जिसके चलते पाचन प्रक्रिया भी स्लो हो जाती है। ऐसे में अगर आप भोजन करने के बाद तुरंत सोने चले जाएं, तो पूरा भोजन ठीक से पच नहीं पाता। आयुर्वेद के अनुसार, भोजन के बीच में हमेशा पानी पीने की आदत डालनी चाहिए, भोजन से पहले या बाद में नहीं। इसके साइड इफेक्ट्स होते हैं। भोजन से ठीक पहले पानी पीने से पाचन क्रिया कम हो जाती है और खाना खाने के बाद पानी पीने से व्यक्ति मोटा हो जाता है। ज्यादातर लोग ये गलती करते हैं।

104 किलो के इस शख्स ने 1 साल में घटा लिया 34 किलो वजन

पुणे में रहने वाले 31 वर्षीय विशाल सचदेव का वजन 104 किलो हो गया था। लेकिन उन्होंने डाइट और वर्कआउट के चलते मात्र 1 साल में 34 किलो वजन घटा लिया और आज वे खुद एक फिटनेस और न्यूट्रिशन कोच बन गए हैं। कोरोना के दौरान लगे लॉकडाउन और वर्कफ्रॉम होम पैटर्न ने कई लोगों की लाइफस्टाइल बदल दी है। 31 साल के विशाल सचदेव ने भी इस दौरान काफी वजन बढ़ा लिया। विशाल पुणे की आईटी कंपनी में जॉब करते हैं। लेकिन ऑल टाइम घर में रहने के बाद फिजिकली खुद को मेंटेन करना उनके लिए मुश्किल हो गया और उनका वजन बढ़कर 104 किग्रा हो गया। हालांकि, जब उन्हें अपने बेडौल शरीर का अहसास हुआ, तो उन्होंने तुरंत ही वजन घटाने का फैसला किया और 1 साल के अंदर 34 किग्रा वजन घटाकर फिटर बन गए। नतीजा ये हुआ कि इसके बाद उन्होंने भारत की सबसे बड़ी फिटनेस कंपनी फिटर द्वारा आयोजित एक ट्रांसफॉर्मेशन चैलेंज में हिस्सा लिया और 25000 प्रतिभागियों में टॉप 20 में रहे। यहाँ तक की उनकी ट्रांसफॉर्मेशन स्टोरी को यूट्यूब पर भी प्रदर्शित किया गया। तो आइए जानते हैं विशाल की वेटलॉस जर्नी के बारे में।

ऋतिक रोशन की तरह बढ़ाना चाहते हैं बाइसेप्स का साइज



आज कल के समय में हर आदमी या लड़का एक सुडौल शरीर तो चाहता ही है। लेकिन उसकी सबसे पहली इच्छा होती है बड़े-बड़े बाइसेप्स की। जिम जाने वाला लगभग हर लड़का बाइसेप्स का साइज बढ़ाने को लेकर कई जतन अपनाता दिखाई देता है। लेकिन बावजूद इसके बाइसेप्स का मसल्स उतना बड़ा हो ही नहीं पाता, जितना बड़ा वह करना चाहता है। अगर आपके साथ भी यही दिक्कत है तो घबराइए मत आज हम आपको बताएंगे कि आखिर किस तरह आप अपने बाइसेप्स का मसल्स बढ़ा सकते हैं और क्या गलतियां हैं जो आमतौर पर बाइसेप्स का साइज बढ़ने नहीं देती। ऋतिक की तरह बड़े बाइसेप्स पाने के लिए आपको कई दिशा में कार्य करना होता है। इसके लिए सही तरह से एक्सरसाइज करना, मसल्स को आराम देना, पोषक तत्वों की प्राप्ति, नियमित रूप से एक्सरसाइज करना और एक्सरसाइज के दौरान फोकस करना। वहीं इसके अलावा कुछ ऐसी बातें भी हैं जो आपके मसल्स की ग्रोथ में बाधा उत्पन्न करती हैं। यही नहीं ज्यादातर लोगों के बाइसेप्स की ग्रोथ ना हो पाने की सबसे बड़ी वजह भी यही है।

पराठे बनाने के ये हैं 6 हेल्दी तरीके, जितना मन उतना खाओ

पराठे किसे पसंद नहीं होते। सर्दियों में तो भरपूर मक्खन के साथ गर्मा-गर्मा पराठे बेहद स्वादिष्ट लगते हैं। यहां तक की लोग तो नाश्ते में भी पराठे खाना पसंद करते हैं। लेकिन हममें से कई लोग इन पराठों को खाने से परहेज करते हैं, क्योंकि ये कार्ब और फ्रैट से भरपूर हैं। कभी इनमें मौजूद तेल लोगों का कोलेस्ट्रॉल बढ़ा देता है, तो पराठे के लिए इस्तेमाल किया जाने वाले आटे से लोग मोटे हो जाते हैं।

अगर आप भी इन लोगों में से एक हैं, तो ऐसी कई वजहों से पराठे नहीं खा पाते, तो हमारे पास आपके लिए एक बढ़िया विकल्प है, इन्हें हेल्दी बनाने का। आप स्वस्थ अनाज, अच्छी स्टाफिंग और स्वस्थ तेल का इस्तेमाल करके अपने पराठों को हेल्दी बना सकते हैं। यहां ऐसे 6 आसान से तरीके दिए गए हैं, जिनसे आप पराठों को हेल्दी के साथ टेस्टी भी बना पाएंगे।

आटा की तैयारी

पराठे का बेस यानी आटा इसकी हेल्थ वैल्यू को निर्धारित करता है। इसलिए पराठा बनाने के लिए मैदा की जगह हमेशा साबुत गेहूँ के आटे या मल्टीग्रान आटे का उपयोग करें। यह पराठा आपकी सेहत के लिए बहुत अच्छा विकल्प है। आप प्रोटीन, प्रोबायोटिक्स और अन्य पोषक तत्वों को मिलाने के लिए आटा गूंधने में दही का उपयोग करेंगे, तो अच्छा होगा। आप चाहें, तो पराठे में कैल्शियम की मात्रा को बढ़ाने के लिए दूध भी मिला सकते हैं। इसे पराठे बेहद नम बनेगा और शरीर में कैल्शियम की कमी भी पूरी हो जाएगी।

हेल्दी स्टाफिंग चुनें

हम सभी आलू और पनीर के पराठे के शौकीन हैं। लेकिन सोया, चना, ब्रोकली, मिक्स वेज, टोफू, दाल, अंडे और मिक्स सप्राउट्स की स्टाफिंग करना भी एक शानदार विकल्प हो सकता है। अगर आप नाश्ते में अक्सर स्टाफ्ड पराठे खाते हैं, तो आपके लिए इससे ज्यादा हेल्दी और टेस्टी ऑप्शन कुछ नहीं होगा। बस कोशिश करें कि



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



आटे के आकार से ज्यादा सब्जियां डालें।

हर्ब का इस्तेमाल करें

पराठों को पकाकर खाना ही काफी नहीं होता, बल्कि इसके स्वाद के अलावा इन्हें सजाना भी उतना ही जरूरी है। पराठों को सजाने के लिए नमक और मसालों की जगह आप जड़ी-बूटियों का इस्तेमाल करें। अजवायन, तुलसी, धनिया, पुदीना ऐसे हर्ब हैं, जिनसे न केवल आपके पराठे का स्वाद बढ़ेगा, बल्कि आपकी सेहत भी अच्छी होगी।

प्यूरी का इस्तेमाल करें

पराठे को हेल्दी बनाने के लिए इसमें प्यूरी का इस्तेमाल करें। पालक, मेथी और सोया जैसी कई हरी पत्तेदार सब्जियों से बनी प्यूरी का उपयोग आप आटा गूंधने में करेंगे, तो पराठे की न्यूट्रिशन वैल्यू बढ़ेगी। वैसे आटा गूंधने के लिए राजमा या चना प्यूरी का भी उपयोग करना अच्छा है।

सही तेल चुनें

पराठों को सेंकने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले तेल की भारी मात्रा के कारण उनकी इमेज काफी खराब हो गई है। तमाम लोग पराठा खाने से बचते हैं। लेकिन अगर आप पराठे सेंकने के लिए न्यूट्रल और हेल्दी फ्रैट चुनते हैं, तो आपको इसे लो कैलोरी में बदल सकते हैं। पराठों को दोनों तरफ से बिंदी आने तक सेंकें फिर उस पर तेल या घी डालें। इससे पराठे क्रिस्पी और लो कैलोरी वाले बनेंगे।

स्टाफिंग को हेल्दी बनाएं

आप अपने पराठे को क्रंची बनाने के लिए स्टाफिंग में भुने हुए चिया बीज, सूरजमुखी के बीज या फिर मिक्स सीड मिला सकते हैं। बता दें कि ये सभी बीज सभी पोषक तत्वों से भरपूर हैं। अगर आप इन्हें पराठे में मिलाएंगे, तो इनकी न्यूट्रिशन वैल्यू बढ़ जाएगी।