

शरीर में फोलेट की कमी से बंद हो जाता है दिमाग

कहा-इन चीजों को खाओ तो दूर होगी कमी



फोलेट की कमी से हो सकती है थकान और डिप्रेशन की समस्या

डॉ. नायडू बताती हैं कि फोलेट के बारे में बहुत कम लोगों ने सुना है। इसे विटामिन बी-9 भी कहते हैं। यह एक ऐसा केमिकल है, जो शरीर के डैमेज सेल्स को रिपेयर करने में मदद करता है। फोलेट की कमी डिप्रेशन, मेमोरी, थकान, सीजोफ्रेनिया और भी बहुत सी स्वास्थ्य स्थितियों से जुड़ी है। शरीर में फोलेट की कमी से ब्रेन सेल्स को नुकसान पहुंच सकता है। मुख्य रूप से हिप्पोकैम्पस में। यह एक महत्वपूर्ण ब्रेन स्ट्रक्चर है, जो लर्निंग और मेमोरी के लिए बहुत जरूरी है।

फोलेट हरे पत्तेदार साग और पालक का बेहतरीन स्रोत है। यह एक ऐसा केमिकल है, जो शरीर के डैमेज सेल्स को रिपेयर करने में मदद करता है। डॉ.उमा नायडू के अनुसार, आप इसे शतावरी, बीन्स, बीट और साबुत अनाज जैसे खाद्य पदार्थ में भी पा सकते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां अमूमन लोग खाना पसंद नहीं करते। जबकि कुछ लोगों को तो सर्दियों में पत्तेदार सब्जियां सबसे ज्यादा भाती हैं। खैर, हर व्यक्ति का टेस्ट अलग-अलग होता है। लेकिन इसमें कोई संदेह नहीं है कि फोलेट शरीर के लिए एक जरूरी पोषक तत्व है।

इंस्टाग्राम पर डॉ.उमा नायडू ने एक पोस्ट शेयर की है, जिसमें उन्होंने बताया है कि फोलेट सबसे जरूरी पोषक तत्वों में से एक क्यों है। वह लिखती हैं कि खासतौर से हरी सब्जियों में फोलेट पर्याप्त मात्रा में होता है। हरी सब्जियां सेरोटोनिन और डोपामाइन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर बनाने में मदद करती हैं, जिससे आपका मूड स्थिर होता है। मतलब कि जितना अधिक नियमित रूप से आप ताजा पत्तेदार साग का सेवन करेंगे, उतने ही ज्यादा खुश महसूस करेंगे।

फोलेट से भरपूर हैं यह सब्जियां
विशेषज्ञ ने हरी पत्तेदार सब्जियों के कुछ अच्छे स्रोतों की लिस्ट बनाई है, जिनमें अच्छी मात्रा में फोलेट या विटामिन बी-9 होता है।

बीन्स फोलेट से भरपूर बीन्स में फाइबर और अन्य पोषक तत्व भी होते हैं। इस वजह से बीन्स सेहत के लिए भी बहुत अच्छी है।

पालक पालक सर्दियों में सबसे ज्यादा मिलता है। सर्दियों की शुरुआत से ही बाजार में हर जगह पालक देखने को मिलता है। इससे पूरे सीजन में लोग स्नैक्स, सब्जियां, सूप बनाते हैं।

हरी मटर विशेषज्ञ कहती हैं कि फोलेट हरी मटर में भी पाया जाता है। सर्दियों में खासतौर से हरी मटर से सब्जियां और स्नैक्स बनाए जाते हैं। ज्यादातर भारतीय घरों में आलू मटर की सब्जी सबसे ज्यादा बनती है। ऐसे में आप सब्जी के अलावा मटर को खाने में कई तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे आपके शरीर में फोलेट की कमी पूरी होगी।



100 साल लंबी होगी आपकी उम्र, अगर हर रोज खाएं ये 5 सुपरफूड

एक लंबा और स्वस्थ जीवन जीने की इच्छा हर व्यक्ति रखता है। लेकिन क्या आप इस राज को जानते हैं कि आखिर किस तरह एक व्यक्ति 100 साल तक स्वस्थ जीवन जी सकता है। अगर नहीं तो विशेषज्ञ जेम्स डिनिकोलांटोनियो आपकी इसमें मदद कर सकते हैं। आइए जानते हैं 100 साल तक स्वस्थ रहने का तरीका। एक लंबा और स्वस्थ जीवन जीने के लिए यूं तो व्यक्ति को बहुत सी बातों का ध्यान रखना पड़ता है। लेकिन इनमें से कुछ बातें तो सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण होती हैं। पहला है शारीरिक गतिविधियों में बने रहना और दूसरा एक सही आहार के साथ सही जीवन शैली का चुनाव करना। अगर आप अपनी थाली में कुछ गलत खाद्य पदार्थों को शामिल करते हैं तो इसका असर आपके जीवन पर आज तो होता ही है, साथ ही यह भविष्य में भी आपके शरीर को प्रभावित करता है। ऐसे में एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए जो खाद्य सामग्री आपके लिए सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण हैं, उनकी सूची आपको जाने माने वैज्ञानिक और स्वास्थ्य एवं पोषण विशेषज्ञ डॉक्टर जेम्स डिनिकोलांटोनियो दे रहे हैं। हाल ही में उन्होंने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक पोस्ट शेयर की है जिसमें उन्होंने 100 साल तक का स्वस्थ जीवन जीने के लिए कुछ खाद्य सामग्री के बारे में जानकारी दी है।

घी को सौ गुना पौष्टिक बनाने के लिए उसमें डालें ये 5 चीज

घी किसे पसंद नहीं होता। इसका इस्तेमाल भारत की हर किचन में किया जाता है। आप घी के साथ दाल, करी, सब्जी बना सकते हैं। यहां तक की भोजन का स्वाद बढ़ाने के लिए गर्म रोटी पर भी इसे लगाया जाता है। घी न केवल आपके भोजन को स्वादिष्ट बनाने का एक तत्व है, बल्कि स्वास्थ्य के लिहाज से यह काफी फायदेमंद भी है। वैसे आपने अब तक एक ही तरह का घी खाया, लेकिन अगर इसमें कुछ चीजों को मिला दिया जाए, तो हमें इसके 5 अलग-अलग फ्लेवर्स मिल जाएंगे। जिससे न केवल घी स्वादिष्ट बनेगा बल्कि स्वास्थ्य के लिहाज से ज्यादा हेल्दी बन जाएगा। तो आइए हम यहां आपको बताते हैं कि ऐसी कौन सी पांच चीजें हैं, जिनसे आप न केवल घी का स्वाद बढ़ा सकते हैं बल्कि इसे हेल्दी भी बना सकते हैं। गर आप अक्सर घर में मक्खन से घी बनाते हैं, तो आप जानते हैं कि उबालते समय इससे जो गंध निकलती है, वह अच्छी नहीं लगती। उबलते मक्खन में तेज गंध को कम करने के लिए तुलसी के कुछ पत्तों को उबलते मक्खन में डालने से गंध दूर हो जाती है। ऐसा करने से न केवल दुर्गंध चली जाती है, बल्कि घी से अच्छी महक भी आने लगती है।

शिल्पा शेट्टी ने सिखाए पीठ और रीढ़ की हड्डी को मजबूत करने वाले 4 आसन



दिन की शुरुआत व्यायाम से करना हमेशा अच्छा होता है। शरीर को स्ट्रेच करने और हमेशा तरोताजा महसूस करने के लिए योग से बेहतर और कुछ नहीं है। बॉलीवुड एक्ट्रेस शिल्पा शेट्टी कुंद्रा अपनी फिटनेस के लिए काफी पॉपुलर हैं। फिट रहने के लिए वह भी नियमित रूप से व्यायाम करती हैं। उन्होंने इंस्टाग्राम पर योग सिक्वेंस शेयर किए हैं। जो रीढ़, पीठ, गर्दन और कंधों को मजबूत करने और इन्हें स्ट्रेच करने के लिए जाने जाते हैं। पोस्ट की गई वीडियो में एक्ट्रेस को विपरीत शलभासन, अर्ध शलभासन, धनुरासन और बालासन करते देखा जा सकता है। उन्होंने इस दौरान अपने हाथों और पैरों को हवा में रखते हुए, शरीर को अपने पेट पर बैलेंस करते हुए शरीर को स्ट्रेच करना शुरू किया। फिर वह अपने पैरों को अपने शरीर के वर्टिकल पोजीशन में लेकर आईं। इस पोस्ट में शिल्पा ने आसन करने के फायदों के बारे में भी बताया है। वह बताती हैं कि यह सभी आसन पीठ और रीढ़ को स्ट्रेच करने के अच्छे तरीकों में से एक है।

7 गलतियों के चलते बेकाबू हो सकता है डायबिटीज, न करें लापरवाही

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

डायबिटीज महज एक बीमारी नहीं बल्कि एक ऐसी समस्या है जो आपकी जिंदगी में की गई लापरवाही स्ट्रेस और बेकार के खानपान का सबूत है। डायबिटीज मेटाबॉलिज्म से जुड़ी एक समस्या है जिससे पूरी तरह ठीक तो नहीं किया जा सकता। लेकिन एक सही जीवन शैली और आदतों के जरिए इसे नियंत्रित किया जा सकता है। पर कुछ लोग अपने डायबिटीज के टाइप को भूल जाते हैं और ऐसी गलतियां कर बैठते हैं जो उनकी डायबिटीज को मैनेज करने की बजाय, स्थिति को बिगाड़ देती हैं। आज हम आपको डायबिटीज रोग में की जाने वाली ऐसी ही 7 गलतियों के बारे में बताएंगे जो आपकी सेहत पर एक नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं।

एक्सरसाइज को टाल देना

जब डायबिटीज के रोगियों से एक्सरसाइज करने को कहा जाता है तो वह अक्सर यह कह कर टाल देते हैं कि वह घर के कामकाज कर लेते हैं या काफी पैदल चल लेते हैं। लेकिन आपको बता दें कि यह काम काज आपकी बॉडी को उस हद तक लाभ नहीं देते, जो एक्सरसाइज देती है। आपको बता दें कि जब बात एक्सरसाइज की आती है तो इसका मतलब लचीलेपन, ताकत और सहनशक्ति से होता है। इसमें लचीलेपन के लिए योग, ताकत के लिए मसल्स ट्रेनिंग और सहन शक्ति के लिए कार्डियो एक्सरसाइज की जाती है।

शुगर लेवल की जांच न करना

अगर आप अपने शुगर लेवल की जांच समय-समय पर नहीं करते तो आप यह किस तरह पता लगाएंगे कि एक्सरसाइज का प्रभाव आप पर कैसे हो रहा है। आपको बता दें कि एक्सरसाइज आपका वजन घटाने में मदद कर सकती है। लेकिन इसका असर शुगर के उतार चढ़ाव में भी देखने को मिल सकता है। इसलिए दिन में चार बार फास्टिंग, ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर के बाद शुगर लेवल की जांच जरूर करें। आप भोजन के दो घंटे बाद शुगर लेवल की जांच कर सकते हैं। इसके लिए आप भोजन करने का समय देखें और इसके ठीक



दो घंटे बाद जांच करें। जांच करने के लिए आप ग्लूकोमीटर का उपयोग कर सकते हैं।

हद से ज्यादा एक्सरसाइज करना

वर्कआउट के दौरान लोग अक्सर बहुत ज्यादा उत्साहित होने लगते हैं और अपने मसल्स ट्रेनिंग में एक्सरसाइज अधिक करने लगते हैं, ताकि मसल्स का साइज जल्दी बढ़ने लगे। क्योंकि मांसपेशियों का निर्माण डायबिटीज में बेहद जरूरी माना जाता है। लेकिन ध्यान रहे कि मसल्स एक दिन में नहीं बढ़ते बल्कि इन्हें बढ़ने में महीनों का समय लग जाता है। इसलिए एक्सरसाइज करते समय अपने शरीर की मांग को जरूर सुनें और ध्यान रहे कि मसल्स एक्सरसाइज के दौरान नहीं बल्कि आराम के दौरान बढ़ जाता है।

आराम ना करना

अगर आप वजन घटाना चाहते हैं और इसके लिए व्यायाम करते हैं। लेकिन व्यायाम के बाद शरीर को पूरी तरह आराम करने का मौका नहीं देते, तो ध्यान रहे यह चीज आपके शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है। एक्सरसाइज के दौरान मांसपेशियों पर पड़े तनाव को खत्म करने के लिए पर्याप्त मात्रा में आराम करना जरूरी होता है।

बिना कोच के स्वयं एक्सरसाइज करना

आमतौर पर लोग एक्सरसाइज स्वयं ही करते हैं और इस दौरान किसी की राय या गाइडेंस नहीं लेते। लेकिन आपको बता दें कि एक्सरसाइज का सही असर पाने के लिए बॉडी पोस्चर और मोमेंटम बने रहना बेहद जरूरी है। इसलिए एक्सरसाइज के लिए कोच जरूर चुनें।

बॉडी कंपोजिशन मशीन का न होना

एक्सरसाइज करने की जगह पर ज्यादातर लोग केवल अपना वजन ही देखते नजर आते हैं। जबकि इसके अलावा बीएमआर, बीएमआई, आंत का फैट, शरीर का फैट और मांसपेशियों के बारे में सही जानकारी होना जरूरी है। इसलिए समय-समय पर बॉडी कंपोजिशन मशीन के जरिए चेक जरूर करते रहें।