

पापुलर हो गई शिल्पा शेट्टी की बहन शमिता शेट्टी की ये डाइट



ग्लूटेन फ्री डाइट क्या है

बैंगलोर के एस्टर सीएमआई हास्पिटल की सीनियर डाइटिशियन मिस एडविन राज के अनुसार, ग्लूटेन एक प्रोटीन है, जो गेहूँ, जौ और रई में पाया जाता है। कई लोग अपनी वर्तमान स्थिति के आधार पर एक पोषण विशेषज्ञ से गेहूँ के सही विकल्प को समझे बिना ग्लूटेन को पूरी तरह से छोड़ देते हैं, जो आखिरी में उनकी स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को बढ़ा देता है। इसलिए ग्लूटेन सेंसिटिविटी से निपटने के लिए गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट से पूरी तरह से जांच करानी चाहिए।

शिल्पा शेट्टी की बहन और बॉलीवुड अभिनेत्री शमिता शेट्टी को हाल ही में विवादित शो बिग बॉस ओटीटी में देखा गया था। वहां वह फाइनलिस्ट बन गईं और अब बिग बॉस 15 का हिस्सा हैं। बिग बॉस रियलिटी टेलीविजन शो, आमतौर पर सेलिब्रिटी से जुड़ी चर्चा और विवादों के लिए जाना जाता है। यहां हाल ही में प्रतिभागियों से जुड़े कुछ गंभीर स्वास्थ्य परिस्थितियों को सामने लाया गया है। बिग बॉस 15 के घर में शमिता शेट्टी का लगातार वहां मिलने वाले भोजन से मुनमुटाव होना और एक खास तरह की डाइट को फॉलो करने की जरूरत ने नेटिजन्स को चौंका दिया है।

सालों से जूझ रही हैं कोलाइटिस से

बिग बॉस ओटीटी के एक एपिसोड में शमिता और एक को-कंटेस्टेंट भोजपुरी अभिनेत्री अक्षरा सिंह के बीच ग्लूटेन फ्री ग्रेन्यूल्स को लेकर एक मौखिक लड़ाई हुई। जिसके बाद शमिता अपना आपा खो गईं और उन्होंने अपनी मेडिकल कंडीशन के बारे में बात की। उन्होंने बताया कि वह सामान्य भोजन नहीं खा सकती। इस स्थिति से वह सालों से जूझ रही हैं। इस स्थिति को कोलाइटिस कहा जाता है। यह एक सूजन आंत्र रोग है, जो किसी के पाचन तंत्र में सूजन और घावों का कारण बनता है और कोलोन या बड़ी आंत की अंदर की परत को परेशान कर सकता है। इसके लक्षणों में ऐंठन, पेट में दर्द, बुखार, ठंड लगना, खून के साथ दस्त और भी कई लक्षण शामिल हैं।

ग्लूटेन फ्री डाइट लेती हैं शमिता

अपनी स्थिति के कारण शमिता शेट्टी ग्लूटेन फ्री डाइट का सहारा लेती हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि अल्ट्रासेटिव कोलाइटिस वाले लोगों में ग्लूटेन सेंसिटिविटी एक बढ़ती हुई समस्या है। कुछ वर्षों में ज्यादातर लोग पाचन संबंधी जटिलताओं की शिकायत कर रहे हैं। जर्नल इंप्लेमेंट्री बाउल डिजीज में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, IBD से पीड़ित 65 प्रतिशत रोगियों ने ग्लूटेन फ्री डाइट लेने पर गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट लक्षणों से कुछ राहत पाई है।

कैसे फॉलो करना चाहिए ग्लूटेन फ्री डाइट

गुरुग्राम के मणिपाल अस्पताल की एचओडी डाइटिशियन डॉ.शालिनी गार्गिन बिलस का कहना है कि, आमतौर पर ग्लूटेन फ्री डाइट वो लोग फॉलो करते हैं, जो सीलिएक रोग से ग्रस्त होते हैं।



जुकाम होने पर फायदेमंद है ये देसी उपचार

सर्दियों का मौसम एक ऐसा समय है, जब हममें से ज्यादातर लोग सुबह गले में खराश और बंद नाक के साथ जागते हैं। खासतौर से सर्दियां शुरू होते ही कमजोर इम्यूनिटी वाले लोग बहुत जल्दी सर्दी और जुकाम की गिरफ्त में आ जाते हैं। हालांकि हल्की सी ठंड के साथ सर्दी जुकाम होना सामान्य है। नॉर्मल होने में लगभग एक सप्ताह का समय लग जाता है। हां, एक या दो हफ्ते तक आप सर्दी जुकाम के लिए नियमित रूप से दवाओं का सेवन कर सकते हैं, लेकिन देखा जाए, तो बस दवाओं के सहारे सर्दी जुकाम को ठीक नहीं किया जा सकता। न्यूट्रिशनिस्ट एकता सूद ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर कुछ घरेलू उपाय शेयर किए हैं, जो सर्दी-जुकाम से राहत दिलाने में बहुत कारगर हैं। जब आप सर्दी से परेशान हों, तो पूरे दिन हाइड्रेट रहना बहुत जरूरी है। आप दिनभर खूब पानी पीएं और हो सके तो गुनगुना पानी शहद या नींबू के साथ लें। आप चाहें तो दिन में फ्रूट जूस भी पी सकते हैं। खुद को हाइड्रेट रखने से कंजेशन को कम करने में मदद मिलती है और आप निर्जलीकरण से बच जाते हैं। इस दौरान संभव हो तो कैफीन और अल्कोहॉलिक ड्रिंक्स को अर्वाइड करें। न्यूट्रिशनिस्ट एकता सूद कहती हैं कि जुकाम होने पर अगर कुछ देर धूप सेक ली जाए, तो जुकाम में आराम मिल सकता है।

पेट फूलने की परेशानी से तुरंत छुटकारा दिलाएंगे देसी नुस्खे

हमारे देश में त्योहारों की कोई कमी नहीं है। वहीं अक्टूबर और नवंबर की बात करें तो इस दौरान एक के बाद एक कई त्योहार आते रहते हैं। जिनकी तैयारियों और इन्हें मनाते समय हम खाने पीने को लेकर लापरवाही बरतने लगते हैं। रात के भोजन का कोई समय नहीं होता और अगर समय पर खाएं भी तो भोजन की मात्रा बहुत ज्यादा हो जाती है। जिसकी वजह से पाचन संबंधी समस्याएं पैदा होने लगती हैं। दिवाली और उसके बाद दूसरे त्योहारों के साथ ऐसी स्थिति उत्पन्न हुई है। अगर आपको भी दिवाली के बाद पेट फूलने, और सुस्ती सी रहने लगी है, तो रुजुता दिवेकर की राय आपके काम आ सकती है। दरअसल हाल ही में सेलिब्रिटी न्यूट्रिशनिस्ट रुजुता दिवेकर ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर जानकारी साझा की है। जिसमें वह ऐसी तीन खाद्य सामग्री बता रही हैं, जो पेट फूलने और डलनेस की इस समस्या को दूर कर सकती हैं। नारियल पानी आपके शरीर में आई इलेक्ट्रोलाइट की कमी को तुरंत दूर कर सकता है और पेट फूलने और सूजन से भी राहत दिला सकता है। देर रात के भोजन के बाद सुबह की शुरुआत नारियल पानी के जरिए करना बेहद फायदेमंद हो सकता है। लेकिन ध्यान रहे कि आप नारियल को खाना ना भूले।

लड़कियों से ज्यादा अच्छा स्क्वाट्स मारती हैं मिलिंद सोमन की मां



जब बात फिटनेस की आती है तो लोग अक्सर उम्र और समय को दोष देते दिखाई देते हैं। जबकि कुछ लोग बुढ़ापे में भी फिटनेस के ऐसे बेंचमार्क सेट कर देते हैं, कि लोगों को इनसे प्रेरणा मिलने लगती है। ऐसा ही कुछ है मिलिंद सोमन की मां ऊषा सोमन से। आपको बता दें कि ऊषा सोमन संदकफू का ट्रेक करने वाली सबसे उम्रदराज महिला हैं। ऊषा सोमन 81 साल की हैं। लेकिन फिर भी अपनी ऊर्जा भरे पुशअप्स वर्कआउट वीडियोज के जरिए लोगों को हैरानी में डाल देते हैं। इस बार उन्होंने मिलिंद ने अपनी मां के साथ स्क्वाट्स करते हुए वीडियो शेयर किया है और अपने फैंस को एक चैलेंज भी दिया है। आइए जानते हैं इस चैलेंज के बारे में। मिलिंद सोमन ने अपनी मां ऊषा सोमन के साथ स्क्वाट्स वाला वीडियो सोशल मीडिया अकाउंट पर शेयर किया है। इस वीडियो में वह अपनी मां के साथ 10 स्क्वाट्स करते नजर आ रहे हैं। साथ ही इस वीडियो के माध्यम से मिलिंद ने अपने फैंस को फिट रहने की सलाह तो दी ही साथ ही यह भी बताया कि फिटनेस जर्नी शुरू करने की कोई उम्र नहीं होती। इसके अलावा मिलिंद ने अपने फैंस को अपने माता पिता के साथ स्क्वाट्स करने का चैलेंज भी दिया है।

बाँडी में खनिज पदार्थों की कमी होने पर झनझनाने लगता है पूरा शरीर

हमारे शरीर को सही प्रकार काम करने के लिए कई तरह के विटामिन और खनिज पदार्थों की आवश्यकता होती है। ऐसे में जब शरीर में विटामिन और खनिज पदार्थों की कमी होने लगती है, तो उसका असर हमारे रोजाना के कामकाज पर पड़ता है और शरीर पर इसके लक्षण दिखाई देते हैं। आपको बता दें हमें आयरन, पोटेशियम, जिंक, मैग्नीज, कैल्शियम आदि की आवश्यकता होती है। इन्हीं की कमी का असर शरीर पर कई तरह से दिखाई देने लगता है। आइए समझते हैं आखिर क्या है खनिज पदार्थों के लक्षण।

मसल्स क्रैम्प और जोड़ों में दर्द

कैल्शियम हमारी हड्डियों और हमारे दांतों की मजबूती और इनके विकास के लिए जरूरी होता है। इसके जरिए ही आपके हार्मोन, रक्त वाहिकाओं और नसों को प्रबंधित किया जाता है। ऐसे में जब शरीर में कैल्शियम की कमी होने लगती है तो इसका असर कई तरह से देखने को मिलता है जैसे ऐंठन, मांसपेशियों में कमजोरी, जोड़ों में दर्द आदि। वहीं अगर इन लक्षणों को नजरअंदाज किया जाए और बिना उपचार के छोड़ दिया जाए तो यह ऑस्टियोपीनिया नामक स्थिति को पैदा कर सकता है, जो बेहद खतरनाक होती है।

झनझनाहट या सुन्न होना

शरीर में झनझनाहट और सुन्न होना भी शरीर में खनिज पदार्थों की कमी को दर्शाता है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के मुताबिक शरीर में झनझनाहट की समस्या मैग्नीशियम की कमी की वजह से हो सकती है। इसके अलावा उंगलियों में सुन्नपन और झनझनाहट की समस्या की वजह कैल्शियम की कमी के कारण भी होती है।

आयरन की कमी

आपको बता दें कि आयरन की कमी की वजह से रेड ब्लड सेल्स का निर्माण कम हो जाता है, जिससे फेफड़ों और मस्तिष्क तक ऑक्सीजन पर्याप्त मात्रा में नहीं पहुंच पाता। साथ ही आयरन के जरिए शरीर में माई ग्लोबिन नाम का प्रोटीन बनता है जो मांसपेशियों तक ऑक्सीजन



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



पहुंचाता है। इस लिहाज से कहा जा सकता है कि आयरन की कमी की वजह से शरीर के टिशू, मांसपेशियों तक ऑक्सीजन नहीं पहुंचता और शरीर में ऊर्जा की कमी पैदा हो जाती है।

थकान और कमजोरी महसूस होना

शरीर में किसी भी तरह के खनिज पदार्थों की कमी होने पर आपको थकान, कमजोरी और आलस आने लगता है। ऐसा आमतौर पर आयरन की कमी और मैग्नीशियम की कमी की वजह से होता है। इन दोनों ही खनिज पदार्थों की कमी के चलते थकान रहने लगती है और आपको अपने रोजाना के काम करने में दिक्कत आ सकती है। खासतौर से आयरन की कमी शरीर पर कई तरह से प्रभाव डालती है।

अनियमित हार्ट बीट

मैग्नीशियम, आयरन और कैल्शियम हमारे शरीर में कई प्रक्रियाओं के लिए जिम्मेदार होते हैं। ऐसे में इनकी कमी का असर हमारी हार्ट बीट पर भी पड़ने लगता है। जब शरीर में आयरन की कमी होती है तो इससे हीमोग्लोबिन कम बनता है जिसकी वजह से हृदय को शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन पहुंचाने के लिए अतिरिक्त ब्लड पंप करना पड़ता है। इससे दिल की धड़कन अनियमित हो सकती है। इसके अलावा मैग्नीशियम की कमी की वजह से भी हृदय की धड़कन अधिक या कम हो सकती है। ऐसा होने पर डॉक्टर से जांच जरूर कराएं।

पेट फूलना, जी मिचलाना, भूख न लगना और उल्टी होना

हमारे शरीर को मिनरल्स की बहुत ज्यादा जरूरत होती है। इसकी कमी की वजह से स्थिति कई बार बहुत खतरनाक भी जाती है और आप कई बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। जैसे पोटेशियम की कमी से पेट में ब्लोटिंग और दर्द रहता है, वहीं जिंक की कमी के कारण उल्टी होना और भूख कम होने लगती है। इसके अलावा अन्य खनिज पदार्थों की कमी का असर रोग प्रतिरोधक क्षमता पर भी पड़ता है। जिसके कारण आप कई संक्रामक रोगों की चपेट में भी आने लगते हैं।