

फेस्टिव सीजन में खाना और पीना दोनों कर सकते हैं बिना डरे इंज्वॉय



खाना छोड़ने की गलती न करें

अगर आप बाहर भोजन करने जा रहे हैं तो इससे पहले कुछ हल्का और हेल्दी सा खा लें। इससे आप बाहर की खाद्य सामग्री का सेवन कम मात्रा में करें। रुजुता की राय है कि इस दौरान केला या दही चावल का सेवन कर लें। इसके अलावा नमामि आपको एग टोस्ट, योगर्ट - नट्स सलाद या सैंडविच खाकर जाएं। इससे आप अधिक कैलोरीज लेने से बच पाएंगे।

हमारे देश में एक के बाद एक अब कई त्योहार आने वाले हैं। इन सभी त्योहारों के दौरान घरों में बहुत से व्यंजन और मिठाइयां बनाई जाएंगी या बाजारों से लाई जाएंगी। ऐसे में बहुत से लोग तो खुल कर त्योहारों का लुत्फ उठाते हैं। जबकि कुछ लोगों को अपने अनफिट या मोटे होने का खतरा परेशान करता रहता है। अगर आप भी मोटे होने या वजन बढ़ने की डर की वजह से त्योहारों में कुछ खाने से बचते हैं, तो यह लेख आपके लिए ही है। आइए जानते हैं एकस्पर्ट से आखिर किस तरह त्योहारों में व्यंजनों और मिठाई का स्वाद भी लिया जाए और खुद को फिट भी रखा जाए।

त्योहारों के इस समय में आपको अपनी मनपसंद चीजों से दूरी बनाकर नहीं रखनी। बल्कि अपने खाने की चीजों के चुनाव को लेकर थोड़ा सा अलर्ट रहना है। सेलिब्रिटी न्यूट्रिशनिस्ट रुजुता दिवेकर का कहना है कि अगर आपने पूरे साल एक अच्छी डाइट को फॉलो किया है तो महज 4 से 5 दिन कुछ खाने से आपका वजन नहीं बढ़ेगा और ना ही इससे कुछ खास फर्क पैदा होगा।

वहीं इसके अलावा न्यूट्रिशनिस्ट नमामि अग्रवाल ने भी त्योहारों के इस समय में बस खाने को लेकर थोड़ा सजग रहने की सलाह दी है। यही नहीं इन दोनों ही नामी न्यूट्रिशनिस्ट ने त्योहारों के इस समय में किस तरह खुद को फिट रखा जाए और व्यंजनों का स्वाद लिया जाए, इसे लेकर सोशल मीडिया साइट इंस्टाग्राम पर भी एक पोस्ट शेयर की है।

कैसे खाएं ढेर सारी मिठाइयां

हम सभी आमतौर पर मीठे से बचते दिखाई देते हैं। वहीं इन एकस्पर्ट का कहना है कि आप इन दिनों मीठे का सेवन करें लेकिन थोड़ा देख कर। इनका कहना है कि इस दौरान आप घर पर बनी हुई मिठाइयों की ही सेवन करें। साथ ही रुजुता दिवेकर का कहना है कि किसी लोकल स्वीट्स शॉप से ही मिठाइयों को खरीदें। यह स्वादिष्ट भी होगी और फायदेमंद भी।

फ्राइड फूड खाने का तरीका कैसा हो

फ्राइड फूड को अक्सर दिल के लिए नुकसानदायक माना जाता है। लेकिन रुजुता का कहना है कि सभी फ्राइड फूड नुकसानदायक नहीं होते। फ्राइड फूड के नुकसान इस बात पर निर्भर करते हैं कि आप इन्हें किस मात्रा में खा रहे हैं और यह किस तरह तैयार किए जा रहे हैं।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

मोटापे, बीपी या हार्ट की बीमारी से बचना है तो ये डाइट है सबसे बेस्ट

हर साल 1 नवंबर को दुनियाभर में वर्ल्ड वीगन डे मनाया जाता है। यह दिन यूके में वीगन सोसायटी के गठन का प्रतीक है और यह लोगों को शाकाहारी जीवनशैली का पालन करने के लिए प्रोत्साहित करता है। आपको बता दें हर गुजरते साल के साथ वीगन डाइट की लोकप्रियता बढ़ रही है। बेनेडिक्ट कंबरबैच, पामेला एंडरसन से लेकर रसेल ब्रांड तक न केवल इंटरनेशनल सिलेब्रिटीज बल्कि बॉलीवुड सिलेब्स जैसे आमिर खान, कंगना रनौत, सोनम कपूर, लेकर अनुष्का शर्मा तक इस डाइट को फॉलो करते हैं।

कह सकते हैं कि यह कंसप्ट भारत में भी काफी ट्रेंड कर रहा है। वीगन डाइट का मतलब पशु उत्पादों के उपयोग से परहेज करना है। लेकिन आप इस दौरान प्लांट बेस्ड डाइट का विकल्प चुन सकते हैं।

दिल की सेहत के लिए अच्छी है वीगन डाइट

अध्ययनों के अनुसार, कोलेस्ट्रॉल को कम करने के साथ ही हृदय स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए आप वीगन डाइट को फॉलो कर सकते हैं। एक ऑनलाइन मीडिया से बात करते हुए न्यूट्रिशनिस्ट चिराग बडजात्या कहते हैं कि अगर पोषण की बात करें, तो वीगन और नॉन-वीगन डाइट दोनों ही पोषक तत्वों से भरपूर हैं। अमेरिकन हार्ट असोसिएशन के अनुसार, वीगन डाइट कोरोनरी आर्टरीज डिजीज को नियंत्रित करने में बहुत मदद करती है। इस डाइट की मदद से ब्लड शुगर को भी आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है।

अंडे, मांस से करना होता है परहेज

वीगन डाइट को फॉलो करने वाला व्यक्ति प्लांट बेस्ड फूड जैसे सब्जी, अनाज, नट सीड्स, फल, मेवा खा सकता है। जबकि उसे डेयरी उत्पाद, अंडे, शहद और मांस जैसे प्रोडक्ट्स से परहेज करना होता है। लोग इसकी जगह पर बादाम दूध, सोया दूध, टोफू, नारियल का दूध, चावल के दूध जैसे अन्य विकल्प अपना सकते हैं। इस डाइट में कच्चे फूड खाने पर ज्यादा जोर दिया जाता है, क्योंकि इनमें फैट की मात्रा बहुत



कम होती है। न्यूट्रिशनिस्ट बडजात्या के अनुसार, वीगन डाइट में लिए जाने वाले खाद्य पदार्थ एंटीऑक्सीडेंट, पोटेसियम, मैग्नीशियम, फोलेट और विटामिन ए, सी और ई से भरपूर होते हैं। जिन लोगों को डेयरी प्रोडक्ट्स से एलर्जी है, उनके लिए भी वीगन डाइट कारगर साबित होती है।

वजन कम करने में फायदेमंद वीगन डाइट

कई अध्ययनों का कहना है कि वीगन डाइट वजन वजन कम करने का बहुत अच्छा तरीका है। बावजूद इसके वजन घटाने के लिए केवल वीगन डाइट के भरोसे ना रहें। जरूरी नहीं कि इस डाइट के सेवन से आपका वजन कम हो ही जाए, क्योंकि इसमें आपको कुल कैलोरी की खपत पर ध्यान देना होता है। अगर आप जरूरत से ज्यादा खा रहे हैं, तो निश्चित रूप से वजन बढ़ने लगेगा।

मूंग दाल ढोकला बनाने का तरीका

सबसे पहले मूंग दाल को धोकर 2-3 घंटे के लिए पानी में भिगो दें। अब भीगी हुई दाल, नमक, अदरक का पेस्ट, हरी मिर्च का पेस्ट और पानी मिक्सर के जार में डालकर मुलायम पेस्ट बना लें। ये बैटर एक केक बैटर की तरह चिकना होना चाहिए। जरूरत लगे तो और पानी डालें। अब इसमें चुटकीभर ईनो डालकर फेंटें। अब थाली में घी लगाकर इसे चिकना करें और उसमें घोल डालें। अब इस ढोकला थाली को प्रेशर कुकर में लगभग 15-20 मिनट तक स्टीम करें। अब कुकर से बाहर निकालकर इसे टुकड़ों में काटें और चटनी के साथ सर्व करें। बता दें कि मूंग दाल ढोकला 42 ग्राम कार्ब, 5.84 ग्राम फैट, 16.80 ग्राम प्रोटीन से भरपूर है। इसमें कुल कैलोरी 287.76 है। कोई भी व्यक्ति स्वास्थ्य कारणों से वीगन डाइट को चुन सकता है। लेकिन जो लोग अकेले इस आहार के जरिए दैनिक पोषक तत्वों की जरूरत को पूरा नहीं कर पा रहे हैं, उन्हें सप्लीमेंट डाइट को फॉलो करना चाहिए।



46 की उम्र में अंकल ने कर दिखाया कमाल, घटा लिया 25 किलो वजन

वजन घटाना यूं तो हर उम्र में थोड़ा मुश्किल लगता है। लेकिन जब बात 40 से 50 के बीच की आती है तो यह समस्या और भी ज्यादा गंभीर लगने लगती है। ऐसा इसलिए भी क्योंकि शरीर उतनी मेहनत मशक्कत करने के लायक नहीं बचता। पर ऐसे में अगर कोई अपना 25 किलो वजन घटा ले, तो यह अपने आप में काबिले तारीफ है। आज हम आपको गुरुग्राम के रहने वाले 46 वर्षीय अंशुल माहेश्वरी के बारे में बताने वाले हैं। अंशुल ने वजन घटाने के लिए किसी तरह की मॉडर्न स्टाइल का इस्तेमाल नहीं किया। बल्कि उन्होंने बेहद पुराने तरीकों को अपनाया और महज कुछ ही समय में 25 किलो वजन घटाकर रख दिया। अगर आप भी अपनी उम्र की वजह से वजन को बढ़ने देने का बहाना बना रहे हैं, तो अनशुल आपके लिए किसी प्रेरणा से कम नहीं है। आइए जानते हैं कैसे किया उन्होंने यह कारनामा। ऐसा कहा जाता है कि वजन बढ़ने पर कई समस्याएं पैदा होने लगती हैं। हमारे हीरो के साथ भी कुछ ऐसा ही हो रहा था। अनशुल कहते हैं उम्र और बढ़ता वजन उनके लिए कई समस्याओं की वजह बन रहे थे। जिसकी वजह से उन्होंने वजन कम करने का फैसला किया। वह बताते हैं कि इंटरनेट पर अक्सर लोगों की फैंट टू फिट स्टोरी पढ़ा करते थे। जिसे पढ़कर उन्हें लगा कि वह भी ऐसा कर सकते हैं और खुद को फिट रख सकते हैं।

दिमाग की नसों ब्लॉक कर देंगे ये 4 खतरनाक फूड

स्ट्रोक आमतौर पर तब होता है, जब मास्तिष्क के एक हिस्से में ब्लड पलो होना बंद हो जाता है। जाहिर तौर पर ब्रेन टिशू को इससे नुकसान पहुंचता है। अनहेल्दी फूड हैबिट्स, मोटापा और व्यायाम की कमी कुछ ऐसे लाइफस्टाइल फैक्टर्स हैं, जो स्ट्रोक का रिस्क बढ़ाने के लिए काफी हैं। गुरुग्राम के फोर्टिज मेमोरियल रिसर्च इंस्टीट्यूट के प्रधान निदेशक और न्यूरोलॉजिकल विभाग के हेड डॉ. प्रवीण गुप्ता ने एक न्यूज वेबसाइट को जानकारी देते हुए कहा कि ब्लड प्रेशर, हार्ट डिजीज, डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल, मोटापा, तंबाकू व धूम्रपान से परहेज और तनाव को कम करने से स्ट्रोक को आसानी से मैनेज किया जा सकता है। इसके अलावा नियमित व्यायाम और संतुलित आहार भी स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में मदद करता है। वैसे आपका भोजन भी स्ट्रोक के लिए उतना ही जिम्मेदार है। इसलिए आपको कुछ पदार्थों से दूरी बनानी होगी। तो आइए आज वर्ल्ड स्ट्रोक डे के मौके पर हम आपको उन खाद्य पदार्थों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अवाइड करना स्ट्रोक से बचने के लिए जरूरी है। जी हां, नमक भी स्ट्रोक के लिए बड़ा खतरा है।

दिन के किस समय ज्यादा एक्टिव होता है डेंगू का मच्छर



भारत के कई हिस्सों में बारिश और मौसम के बदलाव के साथ डेंगू के मामले बहुत तेजी से बढ़ते हुए नजर आ रहे हैं। यही नहीं इस बार डेंगू के नए वेरिएंट के फैलने की वजह से लोगों की चिंता और भी ज्यादा बढ़ गई है। डेंगू को लेकर चिंता का विषय एक यह भी है कि इससे बचाव के लिए हमारे पास कोई भी वैक्सीन नहीं है। वैक्सीन ना होने की वजह से डेंगू को रोक पाना एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। आपको बता दें कि डेंगू संक्रमण एक खास किस्म के मच्छर के काटने से होता है। लेकिन इस मच्छर के काटने सामान्य मच्छर के काटने में किसी तरह का अंतर मुश्किल ही देखने को मिलता है। ऐसे में डेंगू से बचे रहने के कुछ ही उपाय शेष रह गए हैं। इसलिए आज हम आपको डेंगू के बारे में जागरूक भी करेंगे और इसके फैलने के शुरुआती लक्षण भी बताएंगे। जिसके जरिए आप इस भयंकर महामारी से बच सकते हैं। डेंगू के मच्छर को लेकर अक्सर कहा जाता है कि यह दिन के समय ज्यादा एक्टिव रहता है, यानी दिन के समय इसके काटने का खतरा सबसे अधिक होता है।