

# 6 चीजों को खाने से हो सकती है धुंधले रंग की पेशाब



रोग से जुड़े कारणों को जानने के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करने से पहले आपको आहार से जुड़े कारकों के बारे में जानना चाहिए। यह काफी हद तक बादली रंग के मूत्र की समस्या से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं। तो आइए जानते हैं खाने - पीने की ऐसी 6 चीजों के बारे में, जो क्लाउडी यूरिन के लिए जिम्मेदार हैं और आपको इनसे बचना चाहिए। आज के समय में बाजार बहुत सी मिलावटी खाद्य सामग्रियों से भरे पड़े हैं। इससे पहले हल्दी, हरी पत्तेदार सब्जियां, नमक और कई अन्य खाद्य सामग्री में मिलावट जांचने के लिए FSSAI ने ट्रिक साझा की थी।

कहा जाता है कि जैसा आप खाते हैं, आपका शरीर वैसा ही दिखाई देता है। उसी तरह आप जैसी डाइट लेते हैं, उसका पूरा असर आपके यूरिन पर भी नजर आता है। कह सकते हैं कि यूरिन आपकी डाइट की क्वालिटी का बहुत अच्छा इंडीकेटर है। कई बार भोजन में कुछ मिनरल्स आपकी पेशाब के रंग और गंध को बदल सकते हैं। इससे कई बार क्लाउडी यूरिन की समस्या भी हो जाती है। यह समस्या ज्यादातर निर्जलीकरण, मूत्र पथ के संक्रमण, पुरुषों में प्रोस्टेट की सूजन, महिलाओं में योनि की सूजन, यौन संचारित संक्रमण, गुर्दे की पथरी या ज्यादा खाने से होता है।

**डेयरी प्रोडक्ट्स:** दूध और डेयरी उत्पादों के अधिक सेवन से शरीर में फास्फोरस की मात्रा बढ़ जाती है। जिससे पेशाब का रंग बादली रंग का हो जाता है। यह तब तेज हो जाता है, जब व्यक्ति पहले से ही गुर्दे की समस्या से ग्रसित हो।

**शराब:** ज्यादा शराब पीने से निर्जलीकरण की समस्या हो जाती है, जो पेशाब में रंग बदलने का कारण है। इसलिए शराब के सेवन से बचें।

**नमकीन भोजन:** नमक वाले भोजन में अक्सर प्रोसेस्ड फूड, चिप्स, पैकड फूड और क्यूर्ड मीट शामिल है। कम पानी के सेवन के साथ ज्यादा नमक का सेवन निर्जलीकरण बादली रंग की पेशाब का कारण बनता है।

**सुशुद्ध भोजन:** कुछ प्रकार के समुद्री भोजन जैसे सार्डिन, एंकोवी, और शेलफिश जैसे भोजन मूत्र में बादली पेशाब का कारण बन सकते हैं। इनमें प्यूरीन की मात्रा बहुत होती है, जो यूरिक एसिड में मेटाबोलाइज होकर मूत्र का रंग बदल देता है।

**मांस:** इसमें रेड मीट और पोल्ट्री शामिल है। नियमित रूप से मांस खाने वाले लोगों के शरीर में फास्फोरस की मात्रा बढ़ जाती है। ये प्रोसेस्ड मीट के रूप में ज्यादा नमक के साथ मिलकर मूत्र में बादली रंग पैदा करता है।

**कॉफी और कैफ़ीन:** कॉफी, चाय सहित काली और कैफ़ीन वाली हरी चाय का अधिक सेवन करने से भी निर्जलीकरण हो सकता है। इसलिए क्लाउडी रंग की यूरिन होने पर इन्हें पीने से बचना चाहिए।



भारत ही नहीं विदेश में भी फेमस है हल्दी, सेहत से जुड़े ये गुण

क्लीवलैंड क्लीनिक के रजिस्टर्ड डायटीशियन निकोल होपसेगर ने हल्दी के कई फायदों के बारे में चर्चा की है। उन्होंने क्लीवलैंड क्लीनिक की ऑफिशियल वेबसाइट पर हल्दी को अपने जीवन में कैसे शामिल करें, इस पर सलाह शेर की है। हल्दी औषधीय गुणों के कारण कई बीमारियों को दूर करने के लिए जानी जाती है। अब तक केवल भारत में हल्दी को दवा का दर्जा दिया गया है, लेकिन अब पश्चिमी देश भी हल्दी के फायदे देखकर चौंक गए हैं। दुनिया के सबसे अच्छे हॉस्पिटल क्लीवलैंड क्लीनिक के अनुसार, भोजन में स्वाद और रंग जोड़ने के अलावा हल्दी कई तरह से स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है। क्लीवलैंड क्लीनिक के रजिस्टर्ड डायटीशियन निकोल होपसेगर का कहना है कि हल्दी में मौजूद करक्यूमिन में एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइंफ्लेमेट्री गुण होते हैं। यह एक ऐसा मसाला है, जो कुरकुरा लोंगा पौधे की जड़ से आता है। इसका प्रमुख एक्टिव कंपोनेंट करक्यूमिन है। पश्चिम ने अभी इस मसाले की खोज शुरू की है, जिसकी खेती भारत में व्यापक रूप से होती है। यहां हल्दी वाला दूध सर्दी-खांसी, जुकाम और अन्य बीमारियों के लिए एक बेहतरीन घरेलू उपचार है। सूजन आपके शरीर में ऊतकों को प्रभावित करना शुरू कर देती है, ऐसे में हल्दी लेना बहुत फायदेमंद है।

यूरिन करते वक़्त जलन हो तो पिएं हरी सब्जी से बना ये जूस

अगर पेशाब के दौरान होने वाले दर्द और जलन सहन नहीं होती, तो एक गिलास लौकी का जूस पीना बहुत फायदेमंद हो सकता है। यूरिनरी ट्रेक्ट इंफेक्शन की समस्या महिला और पुरुषों दोनों को समान रूप से होती है। आमतौर पर यह संक्रमण तब फैलता है, जब मूत्राशय और इसकी नली बैक्टीरिया से संक्रमित हो जाती है। संक्रमण बढ़ने पर यूरिन पास करने में जलन का अनुभव हो सकता है। बार-बार यूरिनरी ट्रेक्ट में दर्द और जलन से परेशान लोग अक्सर दवाओं की मदद लेते हैं, लेकिन कई बार दवाएं भी कुछ खास कमाल नहीं दिखा पातीं। ऐसे में बेहतर है कि आप प्राकृतिक उपचार आजमाएं। पानी और पोषक तत्वों से भरपूर लौकी का जूस यूरिनरी ट्रेक्ट इंफेक्शन से निपटने के लिए एक बेहतरीन उपाय है। इसके साथ ही यूरिनरी ट्रेक्ट की समस्या वाले लोगों के लिए लौका को अपने आहार में शामिल करना अच्छा विकल्प हो सकता है। यूरिनरी ट्रेक्ट के सामान्य लक्षणों में से एक है जलन होना। पेशाब में जब एसिड लेवल बहुत ज्यादा हो जाता है, तो व्यक्ति को जलन महसूस होती है। कई बार ये जलन असहनीय हो जाती है। लेकिन अगर इस स्थिति में लौकी का जूस पी लिया जाए, तो आपको बहुत राहत मिलेगी।

क्या वजन घटाने के चक्कर में छोड़ दिया है दूध पीना?



हमेशा अपने वजन पर नजर रखने वाले लोग खाने-पीने को लेकर कंप्यूज रहते हैं। उन्हें समझ नहीं आता कि स्वस्थ तरीके से वजन घटाने के लिए क्या खाना चाहिए और किन चीजों से परहेज करना चाहिए। खासतौर से दूध पीने को लेकर उनमें एक संदेह बना रहता है। वैसे तो इसमें कोई शक नहीं है कि दूध सेहतमंद है। लेकिन इसमें फैट भी होता है, जो वजन बढ़ाने से जुड़ा एक मैक्रोन्यूट्रिएंट है। तो क्या वास्तव में वजन कम करने के दौरान लोगों को दूध पीने से बचना चाहिए। तो आइए हम यहां आपको बताते हैं कि वजन घटाने के दौरान दूध का सेवन अच्छा है या नहीं। लोग अक्सर मानते हैं कि दूध वजन घटाने के लिए अच्छा नहीं है। ऐसा इसलिए क्योंकि दूध सैचुरेटेड फैट और कैलोरी से भरपूर होता है। वजन घटाने के लिए इन दो कारकों को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। 1 कप दूध में लगभग 5 ग्राम फैट और 152 कैलोरी होती है।

# इस सब्जी की शकल देखकर न बनाएं दूरी

भारतीयों का असल खाना ही सब्जी और फलों से जुड़ा हुआ है। लेकिन ऐसी बहुत सी सब्जियां हैं जिन्हें लोग खाना पसंद नहीं करते। उन्हीं में से एक अरबी है। अरबी को अंग्रेजी भाषा में टैरो रूट भी कहा जाता है। अरबी का उपयोग बहुत से व्यंजनों के अंदर किया जा सकता है। केवल स्वाद ही नहीं यह पोषक तत्वों का भी खजाना मानी जाती है। आपको बता दें कि अरबी के अंदर फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट, मैग्नीशियम, विटामिन सी, विटामिन ई और प्रतिरोधी स्टार्च मौजूद होता है।

अरबी के लाभ आपको रक्त शर्करा के स्तर में और हृदय रोग में देखने को मिल सकते हैं। इसके अलावा अरबी के जरिए कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी से भी बचा जा सकता है। साथ ही इसमें मौजूद फाइबर आपकी वजन घटाने में भी सहायता कर सकता है और इससे आपका पेट भी लंबे समय तक भरा रहता है और आप असमय कुछ भी खाने से बच जाते हैं। अरबी के इन्ही कई गुणों और फायदों पर प्रकाश डालती दिख रही हैं एक जानी मानी न्यूट्रिशनलिस्ट एंड ऑथर मुनमुन गनेरीवाल। इन्होंने अपनी सोशल मीडिया पोस्ट पर अरबी के बहुत से फायदे बताए हैं। आइए जानते हैं इन्ही फायदों के बारे में।

**क्या लिखा है पोस्ट में**

आपको बता दें कि न्यूट्रिनिस्ट मुनमुन ने अपनी पोस्ट में बताया कि उन्हें पुरानी और मौसमी खाद्य सामग्रियों की खोज उन्हें बेहद उत्साहित कर देती है। मुनमुन के मुताबिक ऐसी बेशकीमती खाद्य सामग्री के बारे में लोगों को बताना वह सबसे ज्यादा जरूरी समझती है। मुनमुन ने आगे लिखा कि उन्हें ऐसी ही एक बेशकीमती खाद्य सामग्री यानी अरबी या टैरो के बारे में बताते हुए बहुत खुशी हो रही है। वह आगे लिखती हैं कि यह रूट पूरे भारत और एशिया में खाई जाती है। इसे सूजन और यम के साथ भ्रमित नहीं किया जाना चाहिए। आपको बता दें कि अरबी कोलोकेशिया के पत्तों से प्राप्त की जाती है। जिसकी दो किस्म होती है। जिसमें पहली है काले रंग वाली और दूसरी हरे तने वाली। अरबी बेहद स्वादिष्ट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



होती है और यह बेहद दुर्लभ मौसमी उपज है जिसकी कटाई आमतौर पर अक्टूबर से दिसंबर के दौरान होती है।

**किन जगहों पर किया जाता है सेवन**

यह सब्जी गोवा, कर्नाटक, महाराष्ट्र, ओडिशा और भारत के अन्य उत्तरी और पश्चिमी राज्यों में प्रसिद्ध होती है। मुनमुन के मुताबिक अरबी का सेवन तटीय क्षेत्रों में ज्यादा किया जाता है। जैसे गोवा, कर्नाटक, और महाराष्ट्र आदि। अरबी को कोंकणी में टैरो रूट फिटर्स या मद्दी फोडी के नाम से जाना जाता है। अरबी का उपयोग पश्चिमी और उत्तरी क्षेत्रों में बहुत ज्यादा किया जाता है, यहां इसके जरिए करी, फ्राइज और दूसरी तरह की सब्जी बनाई जाती है।

**अरबी के फायदे**

मुनमुन लिखती हैं कि अरबी के अंदर फाइबर, पोटेशियम, मैग्नीशियम, विटामिन सी और विटामिन ई पाया जाता है। जिसके फायदे ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने के अलावा आंत और हृदय पर भी देखने को मिलते हैं।

**ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करे**

अरबी के अंदर कई खास गुण और भी मौजूद होते हैं। ज्ञात हो कि इसमें दो तरह के कार्ब्स होते हैं। जो ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने का काम करते हैं। इसके अलावा इसमें फाइबर और स्टार्च रेजिस्टेंस गुण भी मौजूद होते हैं जो पाचन क्रिया और कार्ब्स अवशोषण की प्रक्रिया को धीमा कर देते हैं। इसकी वजह से भोजन के बाद भी शुगर स्पाइक नहीं होता। न्यूट्रिनिस्ट मुनमुन के अंत में लोगों को सर्दियों के दौरान अरबी के सेवन की सलाह दी है।

