

आयरन की खान है सर्दियों में बिकने वाला ये साग

घर पर है कोई डायबिटीज रोगी तो जरूर खिलाएं



मेथी के बीज का औषधीय महत्व

पिछले कुछ वर्षों में मेथी के बीज के औषधीय गुणों पर कई स्टडी की गई हैं। सउदी अरब में सउदी युनिवर्सिटी में हुए एक अध्ययन से पता चला है कि मेथी दाना या मेथी का बीज का औषधीय महत्व है। इस समीक्षा में एंटीडायबिटिक, एंटीकैंसर, एंटीमाइक्रोबियल, एंटीइंफर्टिलिटी, एंटीपैरासिटिक लैक्टेशन उत्तेजक और हाइपोकोलेस्ट्रॉल्लेमिक इफेक्ट वाली मेथी पर चर्चा की गई।

कई लोग आज भी मेथी या मेथी की सब्जी खाना पसंद नहीं करते। हालांकि ज्यादातर भारतीय घरों में मेथी के पत्तों का उपयोग आटे में किया जाता है और इससे स्वादिष्ट परांठे या थपले बनाए जाते हैं। मेथी के पत्ते स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छे हैं। पुराने जमाने में हमारी दादी-नानी पेट या पीठ में दर्द को कम करने के लिए एक चम्मच मेथी के बीज पानी के साथ निगलने की सलाह दिया करती थीं, जो बहुत फायदेमंद साबित होती थी। मेथी के ऐसे और भी नुस्खे हैं, जिन्हें अपनाकर कई बीमारियों से राहत पाई जा सकती है। आज भी पुराने जमाने के लोग स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से निजात के लिए मेथी के धरेलू नुस्खे का ही उपयोग करते हैं।

दैनिक आहार में शामिल करें मेथी

मेथी में प्रोटीन और फाइबर बहुत अच्छी मात्रा में पाया जाता है और इसके बायोएक्टिव कंपोनेंट के कारण यह थैरेपीयूटिक है। स्टडी में मेथी के कई स्वास्थ्य से जुड़े लाभों के बारे में बताया गया है और सलाह दी गई है कि इसे व्यक्ति को अपने दैनिक आहार का हिस्सा बनाना चाहिए।

डायबिटीज और कोलेस्ट्रॉल के इलाज में फायदेमंद मेथी

डायबिटीज में मेथी के फायदों की जांच के लिए कई अध्ययन किए गए हैं। व्यक्ति में टाइप1 और टाइप 2 डायबिटीज दोनों से जुड़े मेटाबॉलिक लक्षण को कम करने के लिए मेथी का उपयोग प्रभावी साबित हुआ है। इसके सेवन से मरीजों के ब्लड शुगर लेवल में भी कमी देखी गई, वहीं मरीज के ग्लूकोज लेवल में भी बहुत सुधार देखने को मिला है।

बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करे मेथी

एक अध्ययन में रिसर्चर्स ने पाया कि इंसुलिन पर निर्भर रहने वाले टाइप 1 डायबिटीज के रोगियों के दैनिक आहार में 100 ग्राम मेथी के बीज के पाउडर को शामिल करने से कुल कोलेस्ट्रॉल, एलडीएल या बैड कोलेस्ट्रॉल ट्राइग्लिसराइड को कम करने में मदद मिलती है।

ब्रेस्ट मिल्क बढ़ाने और यौन रोग के उपचार में उपयोगी मेथी

अध्ययन में यह भी पाया गया कि सर्दियों से स्तनपान कराने वाली माओं और प्रसव के बाद स्तन के दूध के उत्पादन को बढ़ाने के लिए मेथी उपयोग की जाती रही है। मेथी के एंटीवायरल गुण भी इसे सर्दी और गले में खराश के लिए एक शक्तिशाली हर्बल उपचार बनाने में मदद करते हैं।



खुल गया स्मृति ईरानी के ट्रांसफॉर्मेशन का राज, कर रही हैं ये Secret Diet

टीवी एक्ट्रेस से राजनेता बनी स्मृति ईरानी ने हाल ही में अपना वजन काफी कम कर लिया है। वह वेटलॉस के लिए ग्लूटेन और डेयरी फ्री डाइट फॉलो कर रही हैं। आप सभी ने अब तक टीवी एक्ट्रेस से राजनेता बनी स्मृति ईरानी को बढ़े हुए वजन के साथ देखा है। लेकिन हाल ही में उनके वेटलॉस ट्रांसफॉर्मेशन ने सभी को चौंका दिया है। क्योंकि सास भी कभी बहू थी से पॉपुलैरिटी हासिल करने वाली स्मृति ईरानी अब काफी स्लिम हो गई हैं और चेहरा भी पहले से ज्यादा शाइन करने लगा है। ईरानी ने उन महिलाओं के लिए एक मिसाल पेश की है, जो वजन घटाने की कोशिश तो करती हैं, लेकिन कामयाब नहीं हो पातीं। ऐसे में अगर हम आपको उनका वेटलॉस सीक्रेट बताएं, तो कैसा रहेगा। खैर उन्होंने वजन कम करने के लिए कोई जादुई तरीका नहीं अपनाया है, बस ग्लूटेन और डेयरी प्रोडक्ट्स से पूरी तरह से परहेज किया है। रिपोर्ट के अनुसार, अभिनेत्री से राजनेता बनी 45 वर्षीय स्मृति ईरानी वजन कम करने के लिए डेयरी और ग्लूटेन फ्री डाइट फॉलो कर रही हैं। उनकी पहले और बाद की तस्वीरें काफी ट्रेंड हो रही हैं और फैंस ने उनके कमेंट सेक्शन में वजन घटाने के टिप्स मांगे हैं। नो डेयरी, नो ग्लूटेन डाइट फॉलो करना काफी पॉपुलर ट्रेंड है। इसमें व्यक्ति किसी भी ऐसे खाद्य पदार्थों से परहेज करता है, जिसमें डेयरी और ग्लूटेन शामिल हो।

जिन लोगों के शरीर में बढ़ गया है भयानक रूप से कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल लेवल बहुत ज्यादा होने से हार्ट अटैक, हार्ट फेलियर जैसी घातक बीमारियां हो सकती हैं। लेकिन कई बार बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल आपके पैरों की आर्टरीज में जमा हो जाता है, जो कई परेशानियों की वजह बन सकता है। जीवनशैली की खराब आदतें कई स्वास्थ्य से जुड़ी चिंताओं को जन्म देती हैं। इनमें से एक है हाई कोलेस्ट्रॉल। वैसे कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ जाए, तो हार्ट अटैक, हार्ट फेलियर जैसी बीमारियों का खतरा ज्यादा रहता है, लेकिन क्या आपको पता है कि बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल आपके पैरों की आर्टरीज में जमा हो जाता है, जो कई परेशानियों का कारण बनता है। इसके लक्षण आपको बहुत जल्दी नजर नहीं आते, बल्कि इनका अहसास तब होता है, जब कोलेस्ट्रॉल लेवल जरूरत से ज्यादा बढ़ जाए। विशेषज्ञों का कहना है कि हाई कोलेस्ट्रॉल होने से आर्टरीज ब्लॉक हो जाती हैं। इससे व्यक्ति को दिल का दौरा तक पड़ सकता है। ऐसा तब होता है जब हार्ट सेल्स को जरूरी ऑक्सीजन से वंचित रखा जाए। तो आइए आज हम आपको पैरों में जमा होने वाले कोलेस्ट्रॉल और इसके लक्षणों के बारे में बताने जा रहे हैं।

वजन घटाना है तो जरूर ध्यान में रखें डिनर से जुड़े ये 4 जरूरी नियम



वजन घटाने की जब भी बात मन में आती है दिमाग सबसे पहले इससे संबंधित जानकारी एकत्रित करने लगता है। ऐसे में इंटरनेट या सोशल मीडिया पर मौजूद कई तरह की जानकारी मौजूद है जैसे कुछ का कहना है कि कैलोरी इनटेक कम कर दें, तो कुछ कहते हैं कि रात को भोजन जल्दी करो, वहीं कुछ का तो यह तक कहना है कि रात को भोजन पूरी तरह से छोड़ दो। लेकिन ऐसे में यह सभी तरीके आपके वेट लॉस जर्नी पर विपरीत प्रभाव डाल सकते हैं। अगर आप सही मायने में वजन घटाना चाहते हैं तो रात के डिनर को लेकर हमारे द्वारा बताई गई जानकारी को उपयोग में ले सकते हैं। रात के समय अक्सर टीवी देखते हुए ही डिनर करते हैं। लेकिन ऐसा करने से आप अपने खाने की मात्रा पर पूरी तरह नजर नहीं रख पाते और आप तय मात्रा से अधिक भोजन करने लगते हैं। जिससे वजन और मोटापा बढ़ सकता है। ऐसे में कोशिश करें कि रात के या किसी भी भोजन के दौरान अपना पूरा ध्यान केवल भोजन पर ही रखें। ताकि आप अतिरिक्त कैलोरीज खाने से बचें और वजन आसानी से घट सके।

50 के बाद बढ़ापे का असर धीमा कर देते हैं ये 4 आहार

आज कल के समय में उम्र का असर स्किन पर वक्त से पहले ही दिखने लगता है। इसके पीछे के कई कारण हैं, जैसे प्रदूषण, तनाव, शराब पीना, धूम्रपान करना आदि। इसके अलावा हाई प्रोसेस्ड फूड और मीठे एवं सैचुरेटेड फैट युक्त खाद्य सामग्री भी हमें जल्दी बूढ़ा दिखाने में एक अहम भूमिका निभाती है। वहीं कुछ ऐसी खाद्य सामग्री भी मौजूद हैं जो आपकी स्किन और सेहत का पूरा ख्याल रखेंगी। इनके जरिए आपकी स्किन जवान ही दिखेगी।

सरल भाषा में बताएं तो यह आपके ऊपर किसी एंटी एजिंग उत्पाद की तरह ही काम करेगी। हालांकि उम्र का असर त्वचा पर दिखने लगता ही है। लेकिन अगर आप हमारे द्वारा बताई गई खाद्य सामग्रियों को ही उपयोग करते हैं तो 50 की उम्र के बाद भी त्वचा पर दिखने वाले असर को कुछ हद तक कम किया जा सकता है। आइए जानते हैं कौन सी हैं वह चार चीजें जो आपको जवान बनाए रखने में सहायता कर सकते हैं।

ब्लूबेरीज

ब्लूबेरी खाने में जितनी ज्यादा स्वादिष्ट होती हैं, उससे कहीं ज्यादा यह हमारी सेहत को लाभ पहुंचाती हैं। आपको बता दें कि ब्लूबेरीज में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं जो वजन कम करने या उम्र के बाद कोशिकाओं को होने वाले नुकसान से बचा सकते हैं। आपको बता दें साल 2012 में हुई एक रिसर्च और 2020 में कई गई समीक्षा के मुताबिक ब्लूबेरी के सेवन से संज्ञानात्मक गिरावट को थोड़ा दूर धकेला जा सकता है। साथ ही ब्लूबेरी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुण बड़े बुजुर्गों के संज्ञानात्मक गिरावट को भी कम करने में मदद कर सकते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां

हरी पत्तेदार सब्जियों के सेवन की सलाह हमने अक्सर बड़े बुजुर्गों



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



से सुनी है। आपको बता दें कि हरी पत्तेदार सब्जियों में प्रोटीन, कैल्शियम, गुड फैट, एंटीऑक्सीडेंट, और बहुत से जरूरी विटामिन पाए जाते हैं। इसके अलावा हरी पत्तेदार सब्जियों में कैलोरी भी बहुत कम होती है। जिनके नियमित रूप से सेवन पर आप पूरी जिंदगी स्वस्थ रह सकते हैं। यही नहीं हाल ही में हुए शोध बताते हैं कि 50 की उम्र के बाद पालक, केल, साग, चार्ड आदि के नियमित सेवन से बढ़ती उम्र के असर को कम किया जा सकता है।

नट्स

बादाम, काजू, अखरोट और ब्राजील नट्स जैसे कई दूसरे ड्राई फ्रूट्स मौजूद हैं जो हर आयु के लोगों को लाभ पहुंचा सकते हैं। आपको बता दें कि फाइबर, प्रोटीन और विटामिन समेत इनमें कई गुण मौजूद होते हैं जो 50 साल की उम्र के बाद वजन घटाने में सहायता कर सकते हैं। इसके अलावा नट्स के सेवन से मधुमेह के रोगी अपने रक्त शर्करा के स्तर में सुधार ला सकते हैं। साथ ही यह हृदय स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालते हैं और मेटाबॉलिज्म संबंधित रोगों से भी बचाकर रखते हैं।

एवोकाडो

एवोकाडो को पोषक तत्वों का खजाना भी कहा जाता है। आपको बता दें कि इस छोटे से फल में आपको विटामिन बी, सी, फोलेट, गुड फैट, मैग्नीशियम, एंटीऑक्सीडेंट और बीटा कैरोटीन जैसे एंटी एजिंग गुण पाए जाते हैं। ऐसे में अगर आप 50 की आयु के बाद इसका सेवन नियमित रूप से करते हैं तो यह संज्ञानात्मक गिरावट को रोकने में मदद करते हैं। यही नहीं एवोकाडो स्किन पर बढ़ती उम्र के असर को भी ठीक कर सकते हैं और स्किन को टाइट करते हैं। साथ ही स्किन की इलास्टिसिटी भी सुधारता है।