

# प्रदूषण से हो सकते हैं फेफड़े डैमेज, डाइट में शामिल करें ये 8 सुपरफूड



## प्रदूषण से आपका बचाव करेंगे ये खाद्य पदार्थ

कई शोधों से पता चलता है कि नियमित रूप से सेब खाने से फेफड़े ठीक से काम करते हैं। अध्ययनों के अनुसार सेब का सेवन धूम्रपान करने वालों में फेफड़ों के कार्य में बाधा पैदा करता है। दबड़प की एक स्टडी के अनुसार, हर सप्ताह 5 या इससे ज्यादा सेब खाने से फेफड़ों के काम करने की क्षमता डबल और सीओपीडी का रिस्क भी कम हो जाता है। सेब का सेवन करने से अस्थमा और फेफड़ों के कैंसर की संभावना भी काफी कम हो जाती है।

राजधानी की हवा दूषित हो रही है। लोग घर से बाहर निकलते ही घुटन महसूस कर रहे हैं। हवा की क्वालिटी खराब होने के कारण सांस तक लेना मुश्किल हो रहा है। विशेषज्ञों के अनुसार, हवा में बढ़ते प्रदूषक श्वासन संबंधी बीमारियों जैसे क्रॉनिक ब्रॉकाइटिस, एंफासेमा से लेकर दिल के रोगी और डायबिटीज तक की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का कारण बनते हैं। इसलिए इस समय अपने फेफड़ों को स्वस्थ रखना बहुत जरूरी है। इसके लिए सबसे ज्यादा जरूरी है पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार लेना।

कई शोधों से पता चला है कि पोषक तत्वों से भरपूर आहार लेने से फेफड़ों की रक्षा करने में मदद मिल सकती है। यहां तक की ये आहार लंग डैमेज सहित बीमारी के लक्षणों को भी कम कर सकते हैं। तो आइए यहां हम आपको कुछ ऐसे ही खाद्य पदार्थों के बारे में बता रहे हैं, जो प्रदूषकों के हानिकारक प्रभाव से आपकी रक्षा करने में आपकी मदद करेंगे।

**कद्दू:** फेफड़ों की सुरक्षा के लिए आप अपने आहार में कद्दू को शामिल कर सकते हैं। दरअसल, कद्दू में कई तरह के प्लांट कंपाउंड होते हैं, जो बीटा कैरोटीन, ल्यूटीन और जैक्संथिन सहित कैरीटेनॉइड से भरपूर हैं। इन सभी में पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइंफ्लेमेट्री गुण हैं। इसलिए जो लोग धूम्रपान करते हैं, उन्हें कद्दू जैसे कैरीटेनॉइड खाद्य पदार्थों को सेवन करने से काफी फायदा हो सकता है।

**मसूर की दाल:** मसूर में मैग्नीशियम, आयरन, कॉपर और पोटेशियम जैसे सभी पोषक तत्व फेफड़ों के स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद हैं। कई शोधों से पता चला है कि मेडिटरेनियन डाइट पैटर्न फॉलो करने से धूम्रपान करने वालों में फेफड़ों के कार्य करने की क्षमता अच्छी हो जाती है। साथ ही फाइबर से भरपूर दाल खाने से कैंसर और सीओपीडी से बचाव में मदद मिल सकती है।

**ग्रीन टी:** ग्रीन टी बहुत से लोग वजन कम करने के लिए पीते हैं, लेकिन वे नहीं जानते होंगे कि यह फेफड़ों के लिए कितनी अच्छी है। PubMed Central के इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मॉलीक्यूलर साइंसेस में छपी एक स्टडी के अनुसार, ग्रीन टी में एपिगैलोकैटेचिन गैलेट एक कैटेचिन होता है।

# छोड़ दें बासी खाने को दोबारा गर्म करने की आदत

क्या आप भी बचे हुए भोजन को दोबारा गर्म करके खाते हैं। वैसे केवल आप और हम ही नहीं, बल्कि ज्यादातर लोग ऐसा ही करते हैं। इससे न केवल समय और धन की बचत होती है, बल्कि बर्बादी भी कम होती है। लोगों की यह आदत माइक्रोवव के आने के बाद और खराब हो गई है। माइक्रोवव के पॉपुलर होने के बाद बचा हुआ खाना जैसे जीवन रक्षक बन गया है। इसमें आपको बस खाना गर्म करना और इसका स्वाद लेना होता है।

यह भूख मिटाने के तेज और आसान तरीकों में से एक है। लेकिन आपको याद दिला दें कि यह आदत न सिर्फ आपके खाने की पोषकता खराब करती है बल्कि आपको सेहत को भी नुकसान पहुंचाती है। कुछ बचे हुए व्यंजनों को रीहीट करने से फूड पॉइजनिंग का खतरा भी हो सकता है। तो यहां हम आपको कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें दोबारा गर्म करके खाना आपके लिए हानिकारक है।

## रीहीट न करें आलू

अगर आलू को बार-बार गर्म किया जाए, तो उनमें क्लोस्ट्रीडियम बोटुलिनिम नाम का बैक्टीरिया पनपने लगता है। वैसे आलू में विटामिन बी-6, पोटेशियम और विटामिन सी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, लेकिन बार-बार इसे गर्म करने पर ये सभी पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं, जिससे स्वास्थ्य को कोई फायदा नहीं होता, बल्कि साइड इफेक्ट की संभावना ज्यादा रहती है।

## नाइट्रेट से भरपूर भोजन दोबारा न करें गर्म

नाइट्रेट से भरपूर सब्जियां जैसे पालक, हरी पत्तेदार सब्जियां, गाजर, शलजम, चुकंदर को हमेशा दोबारा गर्म करने से बचना चाहिए। इन्हें दोबारा गर्म करने से पहले तो ये नाइट्राइट और फिर नाइट्रोजिनेसिस में बदल जाते हैं। जो आपके शरीर के टिशू के लिए हानिकारक साबित होते हैं।

## चावल को दोबारा गर्म न करें

यह गलती अक्सर लोग करते हैं। भूख लगने पर बचे हुए चावल को



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

दाल या फिर सब्जी के साथ खा लेते हैं। लेकिन सच मानिए यह अच्छी आदत नहीं है। फूड्स स्टैंडर्ड एजेंसी के मुताबिक बासी चावल को दोबारा गर्म करने से फूड पॉइजनिंग का खतरा बढ़ जाता है। चावल को दोबारा गर्म करने से चावल में बेसिलेस सेरेस नामक ज्यादा प्रतिरधी बैक्टीरिया पैदा हो सकता है, जिससे फूड पॉइजनिंग हो जाती है।

## दोबारा गर्म न करें मांसाहारी भोजन

नॉन-वेज फूड आइटम्स जैसे चिकन और अंडा प्रोटीन के बेहतरीन स्रोत माने जाते हैं। लेकिन बासी मांसाहारी खाद्य पदार्थों को दोबारा गर्म करने के बाद इनका सेवन किया जाए, तो ये फूड पॉइजनिंग और पाचन समस्याओं की वजह बन सकते हैं। इसलिए नॉन-वेज खाना हमेशा ताजा ही खाना चाहिए। विशेषज्ञों के अनुसार, हाई प्रोटीन से भरपूर इस भोजन में नाइट्रोजन होता है, जिसे अगर दोबारा गर्म किया जाए, तो यह हानिकारक हो सकता है।

## मशरूम को फिर से गर्म करने से बचें

खाना पकाने के एक दिन बाद मशरूम को खाने के लिए स्टोर करने की भूल न करें। दरअसल, मशरूम प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत है और इसमें मिनरल्स बहुत अच्छी मात्रा में होते हैं। लेकिन फिर से इन्हें गर्म करने से मौजूद प्रोटीन कई हिस्सों में टूट जाता है, जिसमें जहरीले पदार्थ पैदा होते हैं। यह पदार्थ पांचन तंत्र को नुकसान पहुंचाने के लिए जिम्मेदार हैं।

## बचा हुआ खाना दोबारा गर्म करके खाने पर ध्यान रखें ये बातें

बचे हुए बासी भोजन को एक से ज्यादा बार गर्म ना करें। फिर से गर्म किया हुआ खाना तुरंत खा लेना चाहिए। भोजन को दोबारा गर्म करते समय हिलाएं, ताकि पूरा भोजन ठीक से गर्म हो सके। खासतौर से माइक्रोवव का उपयोग करने पर ऐसा जरूर करना चाहिए। हालांकि, माइक्रोवव में खाना गर्म करने पर पोषक तत्व बरकरार रहते हैं, लेकिन फिर भी यह खाना दोबारा गर्म करने का अच्छा तरीका नहीं है। क्योंकि रीहीट करने का तरीका चाहे कोई भी हो, कुछ मात्रा में पोषक तत्वों में कमी आ ही जाती है, जो आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती है।



## नो डायटिंग नो एक्सरसाइज, वजन घटाने के लिए करवाएं ये 3 बॉडी मसाज

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में सुकून के दो पल मिलना ही बहुत मुश्किल हो जाता है। ऐसे में अगर छुट्टी लेकर मसाज कराने स्पा जाने को मिल जाए तो शायद इससे बेहतर फीलिंग हो ही नहीं सकती, ऐसे में यही मसाज अगर वजन घटाने का काम भी करें तो क्या ही कहना हो। अगर आप जिम या दूसरी फिजिकल एक्टिविटी में घंटों तक पसीना बहाते हैं और वजन घटाने के लिए हर मुमकिन कोशिश करते हैं या फिर खुद को एक्सरसाइज और डाइट पर बने रहने के लिए प्रेरित करना चाहते हैं तो भी आप मसाज का सहारा ले सकते हैं। आज हम आपको तीन ऐसी ही मसाज के बारे में बताएंगे जो वजन घटाने में तो आपकी मदद करेगी ही साथ ही आपको एक सही डाइट और एक्सरसाइज के लिए प्रेरित भी करेगी। आइए जानते हैं इन तीन मसाज के बारे में। बढ़ा हुआ वजन केवल शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक रूप से भी कई समस्याएं पैदा कर देता है। ऐसे में कई लोग हैं जो वजन घटाने के लिए भूखे रहने लगते हैं जो एक सही तरीका नहीं है। वहीं कुछ लोगों के लिए वजन घटाने के लिए जिम जाना भी मुश्किल होता है। लेकिन ऐसे में मसाज आपको रिलैक्स करती है। अगर आपको ऐसा लग रहा है कि थाई और पेट की जिद्दी चर्बी घटाने का काम मसाज से हो सकता है, तो बता दें कि आप गलत हैं।

## रेजर के उपयोग से निकल आते हैं बंप्स? तुरंत छुटकारा पाने के लिए अपनाएं ये तरीके

रेजर बंप्स को बिकिनी बंप्स और रेजर रैशज के नाम से भी जाना जाता है। यह समस्या आमतौर पर तब होती है, जब आप हेयर रीमूविंग के लिए गलत टूल का उपयोग कर लेते हो या फिर रेजर को गलत दिशा में चला लेते हो। इससे जलन और रैशज की होना आम बात है। हालांकि ये समस्या जितनी छोटी दिखती है, उतनी ही नहीं। क्योंकि जिस वक्त आपको यह दिक्कत हो रही होती है, उस समय आप चाहकर भी कोई काम ठीक तरीके से नहीं कर पाते। क्योंकि आपका पूरा ध्यान इस जलन पर ही लगा रहता है। एक बार बंप्स की समस्या हो गई है तो इससे तुरंत राहत पाने का पहला और प्रभावी तरीका है कि आप त्वचा पर हॉट कंप्रेस दें। सूती कपड़े को प्रेस से गर्म करके इसे इंग्रोन हेयर के बंप पर लगा सकती हैं। यदि बंप में जलन की समस्या हो रही है तो आप इसे कोल्ड कंप्रेस दें। इससे जलन शांत हो जाएगी। ऐलोवेरा जेल आमतौर पर सभी घरों में होता है। यदि आपके पास जेल किसी जार या शैसे में नहीं है तो आप ताजा ऐलोवेरा पत्ती को काटकर भी जेल निकाल सकती हैं और इसे अपनी स्किन पर लगा सकती हैं।

## सर्दियों में एक गिलास दूध में सूखी अंजीर उबालकर पीने की आदत



क्या सर्दियों में अक्सर आपको दर्द या बीमार होने का खतरा अधिक रहता है और कई तरह के उपाय अपनाने के बाद भी फायदा नहीं होता। अगर हां तो रात को अंजीर और दूध का सेवन कर सकता है इन समस्याओं का अंत। सर्दियों के मौसम की खासियत बहुत सी हैं, तभी लोग इस मौसम का लुफ्त उठाते दिखाई देते हैं। लेकिन सर्दियों का मौसम कुछ समस्याएं भी लेकर आता है। ऐसे में खुद को गर्म रखना और ठंड से बचाकर रखना मुश्किल हो जाता है। पर ऐसे में सर्दियों पुराने नुस्खे को आजमाया जा सकता है। दरअसल हम बात कर रहे हैं रात को अंजीर वाला दूध पीने की। अंजीर वाला दूध रात के समय आपको कई समस्याओं से ना केवल बचा सकता है। बल्कि आपको हड्डियां, इम्यूनिटी आदि का भी ख्याल रख सकता है। आइए विस्तार से जानते हैं अंजीर वाले दूध के फायदे और इसे कैसे पिएं। अंजीर को अंग्रेजी भाषा में फिग भी कहा जाता है।