

# वजन घटाने वालों को वेज ऑमलेट खाने से मिलते हैं ढेरों फायदे



## वेज ऑमलेट के फायदे

वेज ऑमलेट में सब्जियों को शामिल करने से आपको अतिरिक्त सूक्ष्म पोषक तत्व (विटामिन और खनिज) और अच्छे कार्बोहाइड्रेट मिलते हैं जिसमें फाइबर शामिल होता है जिसकी आपके शरीर को आवश्यकता होती है और घी से बनाने पर हेल्दी वसा मिलता है। ये वेज ऑमलेट आपका एक संपूर्ण भोजन भी हो सकता है और एक बढ़िया ब्रेकफास्ट भी है। साथ ही इसी मिश्रण से आप भुर्जी भी बना सकते हैं।

जो लोग मौजूदा दौर में वजन कम करने की कोशिश करते हैं उन्हें अपनी डाइट और एक्सरसाइज पर ज्यादा ध्यान देने की जरूरत होती है। वेट लॉस जर्नी में जो लोग जिम में पसीना बहाते हैं, उन्हें ट्रेनर आमतौर पर रूटीन में अंडा खाने की सलाह देते हैं। हालांकि, ये उनके लिए बड़ी समस्या है जो पूरी तरह से शाकाहारी होते हैं। ऐसे लोग रोज-रोज अंडों का सेवन नहीं कर सकते हैं। वहीं, जो लोग डेली अंडे खाते भी हैं वे भी इस ब्रेकफास्ट से बोर हो जाते हैं, लिहाजा वे प्रोटीन के दूसरे स्रोतों की तलाश करते हैं। इस आर्टिकल में हम आपको एक स्वादिष्ट और सेहतमंद प्रोटीन से भरपूर वेजिटेबल ऑमलेट के बारे में बता रहे हैं जिसके बारे में रिया बनर्जी अंकोला ने अपने सोशल अकाउंट पर जानकारी दी है।

डॉ. ने अपने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर की है जिसमें उन्होंने वजन घटाने वालों के लिए एक शाकाहारी ऑमलेट या कहे एगलैस ऑमलेट के बारे में बताया है। उन्होंने इसे बनाने की रेसिपी भी बताई है। डॉ. अंकोला लिखती हैं, जब मैं कहती हूँ कि अंडे को बहुत सारी सब्जियों के साथ पकाया गया है तो मेरा मतलब उसमें अंडे मिलना नहीं होता है। क्योंकि वे इस ऑमलेट को बनाने के लिए अंडे की जगह मशरूम का प्रयोग करती हैं।

## कम कैलोरी वाला है मशरूम का वेज ऑमलेट

ऐसे में आपको फिट रहने के लिए रोज-रोज उन उबाऊ उबले अंडे खाने की जरूरत नहीं है, आप इस तरह से के वेज ऑमलेट को भी अपनी प्रोटीन डाइट में शामिल कर सकते हैं। चूँकि वेज ऑमलेट में सब्जियाँ और घी का प्रयोग किया गया है जिसके सेवन से आपका पेट लंबे समय तक भरा रहेगा। ऐसे में आप जंक फूड और ओवरइटिंग से बच पाते हैं जो वजन बढ़ाते हैं। इसके अलावा मशरूम में कैलोरी बहुत कम होती है, इसलिए इनके खाने से आपको वजन कम करने में मदद मिलती है।

## मशरूम के ऑमलेट से बूस्ट होती है इम्यूनिटी

मशरूम में मौजूद सेलेनिमियम और एर्गोथियोनिन नामक तत्व हमारी इम्यूनिटी को बूस्ट करता है। इसके अलावा मशरूम में विटामिन ए, बी और सी भी भरपूर मात्रा में होता है, जिससे रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ जाती है। इसमें फाइबर, पोटेसियम, विटामिन ब्लड प्रेशर को मैनेज करते हैं और मशरूम का बीट ग्लूकेन नाम का तत्व कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद करता है।



बनना नहीं था आसान, असली एथलीट बनने के लिए फॉलो किया ये डाइट प्लान तापसी पन्नू की नई फिल्म 'रश्मि रॉकेट' रिलीज हो गई है जिसमें वे एक एथलीट की भूमिका में दिख रही हैं। इस रोल में ढलने के लिए तापसी की मदद उनकी डाइटीशियन मुनमुन गनेरीवाल ने की है। तापसी पन्नू काफी लंबे वक्त से अपनी अपकमिंग फिल्म 'रश्मि रॉकेट' को लेकर चर्चा में हैं जो 15 अक्टूबर को रिलीज हो चुकी है। नई फिल्म रश्मि रॉकेट में भूमिका के लिए तापसी पन्नू ने अपनी बॉडी का ट्रांसफॉर्मेशन किया। उन्होंने फिल्म में एथलीट के रोल में ढलने के लिए बहुत मेहनत की है। बता दें कि फिल्म में तापसी, रश्मि वीरा के रोल में हैं जिसका सपना तेज धावक बनना है। बहरहाल, यहां हम तापसी पन्नू की फिटनेस और डाइट प्लान को लेकर बातचीत कर रहे हैं। जानी मानी सेलिब्रिटी मुनमुन गनेरीवाल काफी लंबे वक्त से स्टार तापसी पन्नू का डाइट प्लान कर रही हैं जिसके जरिए वे रश्मि रॉकेट में दो बार अपनी बॉडी का कायाकल्प करने में सफल रहीं। 'द बेली एंड ग्रेन डाइट' की लेखक मुनमुन ने हाल ही में हेल्थलाइन को दिए इंटरव्यू में तापसी के ट्रांसफॉर्मेशन को लेकर कई बातें साझा कीं। गनेरीवाल कहती हैं, 'रश्मि रॉकेट' से पहले भी तापसी हमेशा संतुलित आहार लेती थीं और व्यायाम करती थीं।

## क्या आपने किया है कभी प्रोटीन वाली कॉफी का सेवन

हाई इंटेन्स वर्कआउट सेशन के बाद एक कप हॉट ब्लैक कॉफी और एक गिलास प्रोटीन शेक के बीच चुनाव करना काफी टफ हो सकता है। ये अक्सर उनके बीच होता है जो फिटनेस फ्रीक होते हैं। बहुत से कॉफी लवर्स जो मसल्स बनाने के लिए प्रैक्टिस करते हैं और वे अपनी डेली डाइट में प्रोटीन की मात्रा को बढ़ाने के लिए कैफीन को अर्वाइड करने लगते हैं और प्रोटीन शेक को शामिल करते हैं। लेकिन अब और नहीं! कॉफी के लेटेस्ट ट्रेंड में आप दोनों तरह की ड्रिंक के स्वाद का एक साथ लुत्फ उठा सकते हैं। टिकटॉक और इंस्टाग्राम जैसी सोशल मीडिया वेबसाइट हमेशा से ही अनोखी डाइटिंग और खान-पान के टिप्स से भरी पड़ी हैं। पिछले साल डालगोना कॉफी खूब ट्रेंड में रही और उससे पहले आइसड लैट्टे और अब सबसे नया पसंदीदा ड्रिंक प्रोटीन कॉफी है जिसे प्रोफी भी कहा जाता है। आज हम आपको इस आर्टिकल में प्रोफी के बारे में सब कुछ बता रहे हैं। दरअसल, प्रोफी आपकी कॉफी के मिल्क को प्रोटीन पाउडर से रिप्लेस करती है। फिटनेस फ्रीक लोग अपने रूटीन में प्रोफी को शामिल कर सकते हैं जिसमें दो स्वाद का लुत्फ एक साथ उठा सकते हैं।

## वजन कम करने का आसान तरीका है सूर्य मुद्रा



वैसे तो वेट लॉस के लिए तमाम तरह के तरीके सुझाए गए हैं, जिनमें डाइट प्लान, एक्सरसाइज, सप्लिमेंट्स और सर्जरी भी शामिल हैं। लेकिन आज हम आपको वजन घटाने का एक बहुत ही आसान और यूनिक उपाय बताने जा रहे हैं जो आपके एक्स्ट्रा फैट को हटाने में मदद कर सकता है। दरअसल, यहां हम सूर्य मुद्रा को लेकर बात कर रहे हैं जिसे अग्नि मुद्रा के नाम से भी जानते हैं। इस पोस्चर में बैठने से भी शरीर की अतिरिक्त चर्बी घटती है और इसके लिए आपको कुछ खास करने की ज्यादा जरूरत नहीं होती है। आज हम आपको वजन घटाने में मददगार इस खास मुद्रा के बारे में विस्तार से जानकारी दे रहे हैं। आपको बता दें कि इस पोस्चर में बैठने से वजन घटने के अलावा शरीर को और भी तमाम फायदे मिलते हैं। जैसा कि पारंपरिक रूप से जाना जाता है कि सूर्य मुद्रा अग्नि तत्व का प्रतिनिधित्व करती है। इस मुद्रा को करने से शरीर में अग्नि ऊर्जा सक्रिय होती है और इस तरह की मुद्राओं में बैठने से हाथ की अंगुलियां संबंध बनाती हैं और शरीर में ऊर्जा के प्रवाह को सुगम करती हैं।

# आयुर्वेदिक डॉ. ने बताए थायराइड असंतुलन के सामान्य लक्षण

थायराइड के असंतुलित होने से हमारे शरीर के कई अंग शिथिल पड़ जाते हैं। बहुत बार ऐसा भी होता है सामान्य लक्षण भी थायराइड के संकेत होते हैं जिन्हें हम नजरअंदाज कर देते हैं। आयुर्वेदिक डॉ. दीक्षा भावसार आए दिन ही लोगों को हेल्थ टिप्स देती हैं। पिछले दिनों उन्होंने फ़ैटी लिवर से जुड़ी समस्याओं को दूर करने के बारे में बताया था। ताजा पोस्ट में डॉ. भावसार ने थायराइड के बारे में काफी कुछ बताया है। डॉ. ने सोशल मीडिया के जरिए लोगों को वो कारण बताए जिनकी वजह से वे थायराइड की चपेट में आ जाते हैं। दीक्षा ने लोगों इस विकार के वो लक्षण भी बताए हैं जिन्हें आप अक्सर नजरअंदाज करते हैं जिस वजह से ये थायराइड गंभीर स्थिति में पहुंच जाता है। अगर आप अपनी सेहत के प्रति सजग रहते हैं तो डॉ. द्वारा बताए गए इन लक्षणों को इग्नोर न करें और वक्त पर अपना इलाज कराएं।

## मेटाबॉलिज्म और एनर्जी लेवल

थायराइड ग्रंथि का मुख्य कार्य चयापचय है। यह आपके द्वारा खाए जाने वाले भोजन को पचाने में मदद करता है और शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों को अवशोषित करता है। ये आपके द्वारा खाए गए भोजन को मेटाबोलाइज करके आपको एनर्जी देता है।

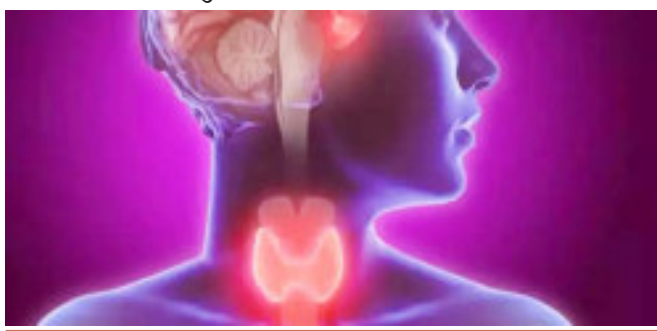
## शरीर का तापमान

असंतुलित थायराइड आपके शरीर के तापमान को कम कर सकता है और इस स्थिति में आप कोल्ड इन्टोलरेंस का शिकार हो सकते हैं। आसान भाषा में कहें तो थायराइड के असंतुलन से आपको ठंड लगनी महसूस हो सकती है।

## वजन कम होना और बढ़ना

अगर आपका बिना वजन डाइट प्लान और एक्सरसाइज के अचानक से कम हो रहा है और कम खाने के बावजूद भी तेजी से बढ़ रहा है तो आपको थायराइड की जांच करानी चाहिए। क्योंकि थायराइड असंतुलन से या तो अत्यधिक वजन घटता है या वजन बढ़ने का कारण बन सकता है।

## अन्य हार्मोन को संतुलित करना



## एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



आपका थायराइड टेस्टोस्टेरोन, एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन और कोर्टिसोल के कामकाज को भी प्रभावित करता है। डॉ. भावसार की सलाह है कि यदि आपको इनमें से कोई भी समस्या से परेशान हैं तो आप अपने थायराइड के स्तर की जांच करवाएं और जल्द से जल्द अपने डॉक्टर से सलाह लें।

## हेयर ग्रोथ और पीरियड

आपका थायराइड आवश्यक पोषक तत्वों जैसे आयरन, कैल्शियम आदि के अवशोषण में मदद करता है जो बालों के विकास में सहायक होते हैं। लेकिन जब आपका थायराइड असंतुलित हो जाता है तो बाल झड़ने भी शुरू हो जाते हैं। इस विकार की चपेट में आने के बाद न सिर के बाल झड़ते हैं बल्कि पलकें और भौंहे भी पतली हो जाती हैं।

## हृदय गति और मानसिक स्वस्थ

थायराइड आपकी हृदय गति को भी नियंत्रित करने में मदद करता है। लेकिन असंतुलित होने के बाद ये हार्ट रेट को भी प्रभावित करता है। इसके अलावा थायराइड के स्तर में असंतुलन आने से आपके शरीर में कोर्टिसोल की मात्रा बढ़ जाती है जिससे मानसिक स्वस्थ खराब हो जाता है। आप ऐसी स्थिति में तनावग्रस्त, चिंतित और उदास महसूस कर सकते हैं।

## प्रेग्नेंसी में समस्या

यदि आप लगातार प्रयासों के बावजूद गर्भवती होने में सफल नहीं हुई हैं, तो इसका कारण थायराइड हो सकता है। थायराइड को संतुलित करने से आपको गर्भधारण करने में मदद मिल सकती है।

## मासिक धर्म चक्र

बहुत सी महिलाओं के पीरियड का टाइम भी सही समय पर नहीं आता है। ऐसा अगर हर बार हो किसी भी महिला को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। क्योंकि थायराइड के असंतुलन के कारण भी अनियमित पीरियड्स हो सकते हैं। इसलिए आपको इसकी जांच करनी चाहिए।