

# खड़े होकर पानी पीने से भी निकलती है तोंद

पतला दिखना है तो और बदल लीजिए ये 4 गंदी आदतें



## भोजन का समय और मात्रा

आमतौर पर लोग अक्सर भोजन के समय अपनी कैलोरीज और जरूरी तत्वों का ध्यान नहीं रखते। यह लोग केवल स्वाद के चलते आवश्यकता से अधिक भोजन करने लगते हैं, जो पेट के आस पास फैट बढ़ाने की वजह बन जाता है। इसके अलावा अगर आप भोजन करना छोड़ देते हैं तो यह भी आपके लिए सही नहीं है। क्योंकि इसकी वजह से आपका मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है।

## खड़े होकर पानी पीना

आज के समय की शायद यह सबसे आम बात है, कि लोग खड़े होकर ही पानी पीते हैं। इसकी वजह भी हो सकती है कि समय ना होना या हमेशा भाग दौड़ में लगे रहना। लेकिन इससे ना केवल बैली फैट बढ़ सकता है। बल्कि पेट फूले की समस्या का भी कारण बन जाता है। वहीं इस पर आयुर्वेद का कहना है कि इंसानी शरीर इस तरह से बना हुआ है कि पानी अगर बैठ कर पिया जाए तो ही उसके उच्चतम लाभ प्राप्त हो सकते हैं। आपको बता दें कि जब भी पानी पीए अपनी कमर को बिल्कुल सीधा रखें। इससे पानी आपके मस्तिष्क तक आसानी से पहुंच जाएगा और अपना काम बेहतर तरीके से करेगा।

## मील रिकप करना

आमतौर पर लोग वजन घटाने के लिए फैंड डाइट फॉलो करते हैं यानी लंबे समय तक अपनी मील रिकप करते रहते हैं। जिसकी वजह से मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है। वहीं स्लो मेटाबॉलिज्म ना केवल आपके पेट के आस पास अतिरिक्त चर्बी दे देता है।

बल्कि यह पूरे शरीर पर मोटापा बढ़ने की वजह भी बन जाता है। इसके अलावा अगर मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाए तो व्यक्ति की कैलोरी जलाने की क्षमता भी कम हो जाती है। अगर आप ऐसा करते हैं तो यह ना करें, क्योंकि यह आपके बैली फैट को तेजी से बढ़ा सकता है।

## प्रोबायोटिक्स का कम सेवन

प्रोबायोटिक के सही मात्रा में सेवन करने से यह हमारी पाचन क्रिया और आंत के बैक्टीरिया बेहतर हो जाते हैं और यह सही प्रकार काम करते हैं। इसके लिए दही, योगर्ट आदि का सेवन किया जा सकता है।

आज के समय में मौजूद जितने भी गंभीर रोग व्यक्ति को हो सकते हैं। उनमें से ज्यादातर की मुख्य वजह केवल मोटापा है। आप चाहे इसमें कैंसर, डायबिटीज, स्ट्रोक या हृदय रोग की बात क्यों ना कर लें। वहीं जब बात मोटापे की आती है तो यह पेट और साइड पर सबसे जल्दी आ जाता है और इसे घटाने में लोगों को न केवल कड़ी मेहनत करनी पड़ती है। बल्कि अपनी डाइट में भी बहुत से बदलाव करने पड़ते हैं। बहुत से लोगों का मानना है कि बैली फैट या पेट की चर्बी की मुख्य वजह रिफाईंड शुगर से बने उत्पाद हैं, या सैचुरेटेड फैट है। लेकिन आपको बता दें कि इसके पीछे का कारण हमारी रोजाना की कुछ खतरनाक आदतें भी हो सकती हैं।



सिर्फ दूध पीने से मजबूत नहीं होंगी हड्डियां उम्र में ही आपको अपनी हड्डियों के स्वास्थ्य की देखभाल करना बहुत जरूरी है। मजबूत हड्डियां न केवल आपको सही मुद्रा में खड़े होने में मदद कर सकती हैं, बल्कि आपके नाजूक अंगों को किसी भी तरह की चोट से भी बचा सकती हैं। कैल्शियम एक ऐसा खनिज है जो हड्डियों के घनत्व और हड्डियों की मजबूती को बढ़ाने में मदद करता है। यही वजह है कि हमारे पूर्वज हमेशा हमें बचपन से ही हड्डियों को मजबूत करने के लिए कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थ जैसे डेयरी और कैल्शियम सप्लीमेंट देने की सलाह देते आए हैं। इस आर्टिकल में आप कैल्शियम के अलावा 5 पोषक तत्वों के बारे में जानेंगे जो आपके बोन डेंसिटी को बढ़ाने के लिए जरूरी हैं। हृदय रोग, मधुमेह और कैंसर के लिए विटामिन के का पर्याप्त मात्रा में सेवन हमेशा जरूरी बताया गया है। विटामिन डी, जिसे सनशाइन पोषक तत्व के रूप में भी जाना जाता है, हड्डियों के घनत्व को बढ़ाने और स्वस्थ हड्डियों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए भी आवश्यक है। अधिकांश लोग जानते हैं कि प्रोटीन कोशिका वृद्धि और कोशिका पुनर्जनन के लिए आवश्यक है। मैग्नीशियम आपके शरीर में 300 से अधिक प्रतिक्रियाओं को एक्टिव करने के लिए अहम रोल प्ले करता है। जर्नल न्यूट्रिएंट्स में प्रकाशित एक अध्ययन से पता चलता है कि विटामिन सी हड्डियों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

## ओटमील का सेवन तो न करें ये गलतियां, वर्ना बढ़ जाएगा वजन

जब आप अपना वजन कम करने की कोशिश कर रहे हों तो ओट्स नाश्ते के स्वास्थ्यप्रद विकल्पों में से एक है। यह प्रोटीन, फाइबर और आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होता है जो आपका पेट लंबे समय तक भरा हुआ रखने में मदद कर सकता है। यह एक पौष्टिक भोजन है और कैलोरी में कम है और पकाने में भी आसान है। इसे तैयार करने में बस 10 मिनट लगते हैं। इसके अलावा, आप इस स्वादिष्ट व्यंजन से कभी बोर भी नहीं सकते क्योंकि आप इसमें तमाम तरह की सामग्री मिलाकर इसके साथ नए-नए एक्सपेरिमेंट कर सकते हैं। खास बात ये है कि ये व्यंजन वजन घटाने का अच्छा नुस्खा है, लेकिन अगर आप इसे बनाने की विधि से सावधान नहीं हैं तो ओटमील स्वस्थ से अस्वास्थ्यकर में बदल सकता है। कभी-कभी लोग इसमें विभिन्न तरह के एक्सपेरिमेंट करते हैं जिससे कैलोरी की संख्या बढ़ जाती है और वजन बढ़ सकता है। सिर्फ इसलिए कि ओट्स हमारी सेहत के लिए स्वस्थ हैं, इसका मतलब ये नहीं है कि आप उन्हें जितना चाहें उतना खा सकते हैं। एक बार में इसका बहुत अधिक सेवन करने से आपकी कैलोरी काउंट बढ़ सकता है।

## ये 4 काम करने वालों को सबसे ज्यादा होता है ब्रेन स्ट्रोक का खतरा



ऐसा माना जाता है कि इंसान की जिंदगी को आदतों के जरिए ही बनती और बिगड़ती है। ऐसे में आप किन आदतों का चुनाव करते हैं यह न केवल सामाजिक जीवन पर असर डालती हैं। बल्कि यह आपके शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकती हैं। ऐसी ही कुछ आदतें हैं जो आपको ब्रेन स्ट्रोक की स्थिति में डाल देती हैं। आपको बता दें कि ब्रेन स्ट्रोक एक बहुत ही खतरनाक स्थिति है। ब्रेन स्ट्रोक व्यक्ति को तब आता है जब व्यक्ति के मस्तिष्क के विभिन्न या एक हिस्से में ऑक्सीजन और पोषक तत्व सही तरह नहीं पहुंच पाते तो ब्रेन स्ट्रोक हो जाता है। इसके पीछे कई वजह हो सकती हैं। विशेषज्ञ जॉन हॉपकिंस के मुताबिक ब्रेन स्ट्रोक की एक वजह गर्भनिरोधक गोलियां भी हो सकती हैं। दरअसल इससे शरीर में एस्ट्रोजन का स्तर बढ़ जाता है जो ब्रेन स्ट्रोक का कारण बन सकता है।

# रात में अगर डायबिटीज रोगी का बीपी बढ़ा तो मरने का चांस ज्यादा

डायबिटीज एक क्रॉनिक डिजीज है, जिसमें फिट रहने और लक्षणों को नियंत्रण में रखने के लिए ब्लड शुगर लेवल की निगरानी की बहुत जरूरत है। लेकिन टाइप-1 और टाइप 2 डायबिटीज से पीड़ित व्यक्ति के लिए एक लंबा और स्वस्थ जीवन जीने के लिए ब्लड प्रेशर लेवल को मैनेज करना भी उतना ही जरूरी है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के हाइपरटेंशन साइंटिफिक में हाल ही में प्रस्तुत 21 साल के एक अध्ययन के अनुसार, जो लोग टाइप-1 या टाइप 2 डायबिटीज से ग्रसित हैं और जिनका बीपी रात में सोते समय बढ़ जाता है, उन्हें सावधान रहना चाहिए। क्योंकि रात में बढ़ा हुआ बीपी उनकी जान तक ले सकता है। यह उन लोगों की तुलना में दो गुना ज्यादा है, जिनका बीपी रात में स्थिर या कम रहता है। अगर आपको भी डायबिटीज है, तो आपको भी पहले से ज्यादा सावधान रहने की जरूरत है।

## ब्लड प्रेशर में उतार-चढ़ाव कैसे होता है

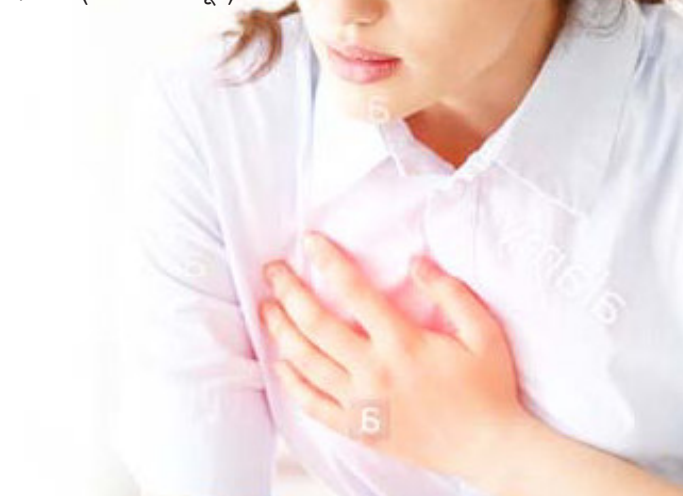
आमतौर पर नींद के दौरान बीपी सामान्य रूप से कम हो जाता है, यदि रात के दौरान बीपी पर्याप्त रूप से कम नहीं होता, तो इसे नॉन-डिपिंग कहा जाता है। यदि दिन के बजाय रात में बीपी बढ़ने लगे, तो इस स्थिति को रिवर्स डिपिंग कहते हैं। ये असामान्य ब्लड प्रेशर पैटर्न टाइप-1 या टाइप 2 डायबिटीज वाले लोगों में हृदय संबंधी जटिलताओं और मृत्यु के बढ़ते जोखिम से जुड़े हैं। इसलिए विशेषज्ञ भी डायबिटीज से पीड़ित व्यक्ति को बीपी कंट्रोल करने की सलाह देते हैं।

## 10 में से 1 व्यक्ति को हो सकती है ये समस्या

स्टडी से पता चलता है कि टाइप-1 या टाइप 2 मधुमेह वाले 10 में से 1 व्यक्ति को रिवर्स डिपिंग की समस्या हो सकती है। इटली के यूनिवर्सिटी ऑफ पीसा के डिपार्टमेंट ऑफ क्लीनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल मेडिसिन के इवेस्टीगटर मार्तिना चिरीएको कहते हैं कि हर विशेषज्ञ को टाइप-1 और टाइप-2 डायबिटीज वाले लोगों में असामान्य ब्लड प्रेशर की जांच करनी चाहिए। उनके मुताबिक यह



## एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



स्थिति बीपी कंट्रोल की परवाह किए बिना मृत्यु के जोखिम को दोगुना बढ़ा सकती है।

एक तिहाई रिवर्स डिपर्स कार्डियक ऑटोनॉमिक न्यूरोपैथी से पीड़ित रिसर्चर्स ने सन् 1999 में इटली के पीसा में डायबिटीज वाले 359 वयस्कों पर रिसर्च की। शोधकर्ताओं ने पाया कि आधे से ज्यादा प्रतिभागियों का ब्लड प्रेशर रात के दौरान बढ़ा हुआ था। इनमें से 20 प्रतिशत प्रतिभागी रिवर्स डिपिंग पर थे। उन्होंने यह भी देखा कि लगभग एक तिहाई रिवर्स डिपर्स कार्डियक ऑटोनॉमिक न्यूरोपैथी से पीड़ित थे।

## ऐसे लोगों में जीने की संभावना 2.5 साल कम

बता दें कि कार्डियक ऑटोनॉमिक न्यूरोपैथी डायबिटीज एक गंभीर जटिलता है, जिसमें हार्ट और ब्लड वेसेल्स को नियंत्रित करने वाली नसें डैमेज हो जाती हैं। यह नर्व डैमेज ब्लड प्रेशर और हार्ट रेट रेगुलेशन को प्रभावित करती है। जिसके बाद मृत्यु और हृदय से जुड़ी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। अध्ययन में यह भी पाया गया कि डिपर्स की तुलना में रिवर्स डिपर्स वाले लोगों में जीने की संभावना 2.5 साल कम थी। जबकि नॉन-डिपर्स में जीने की संभावना 1.1 साल कम थी।

डायबिटीज के कई मरीजों में हाइपरटेंशन की समस्या देखी गई है। डायबिटीज धमनियों को नुकसान पहुंचाती है। कई बार डायबिटीज के चलते शरीर की रक्त वाहिकाएं सख्त हो जाती हैं। इस स्थिति को एथेरोस्क्लेरोसिस कहा जाता है। जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ने लगता है। हाई ब्लड प्रेशर और टाइप -2 डायबिटीज के कॉम्बिनेशन से आपको हार्ट स्ट्रोक या हार्ट अटैक होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।