

# कहीं आपकी थाली में रखी मटर मिलावटी तो नहीं

FSSAI ने बताया जांच करने का तरीका



## मिलावटी सब्जी की जांच

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।

क्या आपको मटर से बनी सब्जियां खाना बेहद पसंद है? अगर हां तो क्या आप जानते हैं जो मटर आप इस्तेमाल कर रहे हैं, वह मिलावटी भी हो सकती है। मिलावटी मटर की जांच करने के लिए FSSAI ने बताया है यह आसान तरीका। आइए जानते हैं कैसे घर में कर सकते हैं मटर की जांच। आज का समय बेहद आधुनिक हो गया है। हम प्रगति के उस शिखर पर पहुंच गए हैं जहां मानव के लिए कुछ भी करना असंभव नहीं है। पहले के मुकाबले हमारी हर चीज बहुत तेजी से बदल गई है। ऐसा ही कुछ हुआ है खाद्य सामग्रियों में।

पहले के समय जहां मौसमी फलों और सब्जियों के सेवन करना लोग पसंद करते थे और मौसमी फलों एवं सब्जियों का इंतजार करते थे। लेकिन वहीं आज आपको हर मौसम में आपकी पसंद की सब्जी और फल मिल जाएंगे। हालांकि बाजार में मौजूद इन सब्जियों पर कृत्रिम रंग और रसायनों का उपयोग किया जाता है। इन्हीं मिलावटी खाद्य सामग्रियों की पहचान करने के लिए भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण ने दिवटर पर #Detectingfoodadulterant नामक पहल शुरू की है। इस पहल में हर सप्ताह वह किसी ना किसी खाद्य सामग्री में मिलावट की जांच करने के लिए एक ट्रिक साझा करते हैं। ऐसी ही ट्रिक साझा की है उन्होंने मटर को लेकर। आइए जानते हैं इस ट्रिक के बारे में। FSSAI द्वारा बताई गई ट्रिक इतनी ज्यादा सरल है कि कोई छोटा बच्चा भी इसे कर सकता है। ऐसी ही एक ट्रिक अब FSSAI ने मटर की जांच के लिए भी बताई है। इस ट्रिक के जरिए आप आसानी से समझ जाएंगे कि आपकी मटर शुद्ध है या मिलावटी।

## मटर की मिलावट जांचने की विधि

सबसे पहले कुछ मटर के दाने लें और इन्हे एक ट्रांसपेरेंट गिलास के अंदर डाल दें। अब इसमें पानी डालें और आधे से एक घंटे के लिए छोड़ दें। अगर पानी में किसी तरह का रंग नहीं दिखाई देता, तो आपकी मटर मिलावटी नहीं है। वहीं अगर गिलास में रखा पानी हरा हो जाता है तो इसका अर्थ है कि आपकी मटर मिलावटी है। इन्हें खाना नुकसानदायक हो सकता है। देखा आपने कि मिलावटी मटर की जांच घर पर ही करना कितना आसान है। अब अगर आप आगे से कभी भी मटर लाएं तो इन्हें इस तरह जरूर जांचें। अगर पानी का रंग बदल जाए तो उस मटर का उपयोग न करें।



## डायटीशियन Rujuta Diwekar ने बताया डेंगू से तुरंत रिकवर होने के टिप्स

आज देशभर में डेंगू के हजारों मामले सामने आ रहे हैं। हर साल यह बीमारी ना जाने कितने ही लोगों को मौत की नींद तक सुला देती है। इस संक्रमण के दौरान व्यक्ति उल्टी, बुखार, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, और भूख ना लगने जैसे लक्षण देखने को मिलते हैं। ऐसे में एक सही आहार और पेय पदार्थों का सेवन करना होता है ताकि शरीर इस संक्रमण से जल्दी ठीक हो पाए और लड़ने में सक्षम रहे। इसके अलावा डेंगू संक्रमण के दौरान आराम करने की भी सलाह दी जाती है, इससे भी मरीज जल्दी ठीक हो सकता है। वहीं सेलिब्रिटी न्यूट्रिशनलिस्ट रुजुता दिवेकर ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट के जरिए डेंगू से जल्दी रिकवर होने वाले कुछ खास उपाय साझा किए हैं। आइए जानते हैं इन सभी उपाय के बारे में। गुलकंद डेंगू एवं इससे जुड़ी हुई कई समस्याओं को कम करने में आपकी सहायता कर सकता है। रुजुता के मुताबिक गुलकंद के जरिए सिरदर्द, अनियमित नींद, कमजोरी, मतली और डेंगू के कई लक्षणों पर सकारात्मक असर डालता है। आमतौर पर डॉक्टर भी गुलकंद को सुबह-सुबह खाने की सलाह देते दिखाई देते हैं। लेकिन अगर आप चाहें तो खाने के बीच में भी इसका सेवन कर सकते हैं। रुजुता के मुताबिक गुलकंद की एक छोटी चम्मच का सेवन किया जा सकता है।

## घी को सौ गुना पौष्टिक बनाने के लिए उसमें डालें ये 5 चीज

घी किसे पसंद नहीं होता। इसका इस्तेमाल भारत की हर किचन में किया जाता है। आप घी के साथ दाल, करी, सब्जी बना सकते हैं। यहां तक की भोजन का स्वाद बढ़ाने के लिए गर्म रोटी पर भी इसे लगाया जाता है। घी न केवल आपके भोजन को स्वादिष्ट बनाने का एक तत्व है, बल्कि स्वास्थ्य के लिहाज से यह काफी फायदेमंद भी है। वैसे आपने अब तक एक ही तरह का घी खाया, लेकिन अगर इसमें कुछ चीजों को मिला दिया जाए, तो हमें इसके 5 अलग-अलग फ्लेवर्स मिल जाएंगे। जिससे न केवल घी स्वादिष्ट बनेगा बल्कि स्वास्थ्य के लिहाज से ज्यादा हेल्दी बन जाएगा। तो आइए हम यहां आपको बताते हैं कि ऐसी कौन सी पांच चीजें हैं, जिनसे आप न केवल घी का स्वाद बढ़ा सकते हैं बल्कि इसे हेल्दी भी बना सकते हैं। गर आप अक्सर घर में मक्खन से घी बनाते हैं, तो आप जानते हैं कि उबालते समय इससे जो गंध निकलती है, वह अच्छी नहीं लगती। उबलते मक्खन में तेज गंध को कम करने के लिए तुलसी के कुछ पत्तों को उबलते मक्खन में डालने से गंध दूर हो जाती है। ऐसा करने से न केवल दुर्गंध चली जाती है, बल्कि घी से अच्छी महक भी आने लगती है।

## बाजार से नहीं खरीदना पड़ेगा महंगा प्रोटीन पाउडर



आज के समय में युवाओं को खुद को फिट रखने का एक अलग ही चाव बढ़ गया है। यही कारण भी है जिसकी वजह से युवा जिम में जाकर घंटों पसीना बहाते हैं। वहीं इनमें से कुछ लोग ऐसे होते हैं जो जिम के तुरंत बाद ही अपना प्रोटीन पाउडर लेकर सेवन कर लेते हैं। जबकि कुछ लोगों का इतना बजट नहीं होता कि वह प्रोटीन पाउडर ले पाएं। या फिर कुछ लोगों को यह खतरनाक लगते हैं। इसलिए वह प्रोटीन पाउडर नहीं लेते और इन लोगों के जेहन में अक्सर एक बात चलती रहती है कि जिम के तुरंत बाद प्रोटीन की पूर्ति किस तरह करें। अगर आप भी ऐसा सोचते हैं तो आज मशहूर न्यूट्रिशन एक्ता सूद आपको एक ऐसा तरीका बताएंगी जिसके जरिए आप घर पर ही नेचुरल प्रोटीन पाउडर तैयार कर पाएंगे। घबराइए मत इसमें आपका अधिक खर्चा नहीं होगा। आइए जानते हैं प्रोटीन पाउडर बनाने का तरीका और इसके अंदर इस्तेमाल की जाने वाली सामग्री।

# वेट लॉस और मसल्स बनाने के लिए किस टाइम लेना चाहिए प्रोटीन?

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

शरीर के लिए प्रोटीन सबसे जरूरी है और इस सप्लीमेंट का प्रयोग लोग कई कारणों से करते हैं। कुछ लोग मांसपेशियों के निर्माण के लिए तो कुछ अपने समग्र स्वास्थ्य के लिए प्रोटीन लेते हैं। लेकिन जो लोग मोटापे से परेशान हैं और वजन कम करने की प्रैक्टिस करते हैं, वे खासकर प्रोटीन की डाइट लेते हैं। महामारी ने हम में से अधिकांश लोगों को अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देने के लिए प्रेरित किया है। अब काफी लोगों ने अपनी डाइट में प्रोटीन लेना शुरू कर दिया है, क्योंकि हाल ही में हुए सर्वे में खुलासा हुआ था कि देश के 46 फीसदी लोगों का जीवन स्तर बहुत खराब है।

## वजन घटाने के लिए प्रोटीन

फैट लॉस के लिए प्रोटीन सबसे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों में से एक है। हाई प्रोटीन डाइट लेने से आपके शरीर का मेटाबॉलिक रेट बढ़ता है और भूख को कम करने में भी मदद मिलती है। एक अध्ययन में पाया गया कि लंच के वक्त चॉकलेट, क्रेकर्स फूड खाने वालों की तुलना में हाई प्रोटीन डाइट लेने वालों ने रात के खाने में 100 फेवर कैलोरी कंज्यूम की। जानकारी के लिए आपको बता दें कि दही, क्रेकर्स फूड और चॉकलेट सभी तरह के फूड समान मात्रा में कैलोरी होती है। ऐसे में Weight loss के लिए भोजन के बीच प्रोटीन लेना अच्छा है, इस तरह से ये आपकी भूख नियंत्रित करने के साथ-साथ कम कैलोरी को कंज्यूम करने में भी मदद करेगा।

## मांसपेशियों के निर्माण के लिए प्रोटीन लेने का सही वक्त

मांसपेशियों के निर्माण के लिए प्रोटीन जरूरी है। खासकर जो लोग वेट लिफ्टिंग की ट्रेनिंग करते हों, उन्हें डाइट में प्रोटीन लेना बहुत जरूरी है। इस गोल के लिए प्रोटीन लेने के समय के बारे में सही जानकारी नहीं है। हालांकि, फिटनेस ट्रेनर व्यायाम के 15-60 मिनट बाद प्रोटीन सप्लीमेंट लेने की सलाह देते हैं। इस टाइम रीजिजन को एनाबॉलिक विंडो के रूप में जाना जाता है जिसे एक्सरसाइज के बाद में प्रोटीन जैसे पोषक तत्वों का लाभ उठाने के लिए जाना जाता है। इंटरनेशनल सोसाइटी ऑफ स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन के अनुसार, आपके वर्कआउट के दो



घंटे बाद तक किसी भी समय प्रोटीन का सेवन मसल्स बिल्डअप के लिए जरूरी है।

## मसल्स लहस को रोकने के लिए प्रोटीन

जैसे-जैसे आप बड़े होते हैं, मांसपेशियों को बनाए रखना विशेष रूप से महत्वपूर्ण होता है। शोध से पता चलता है कि आमतौर पर लोग 30 साल की उम्र के बाद हर सेंचुरी में अपनी मांसपेशियों का लगभग 3-8 प्रतिशत हिस्सा खो देते हैं। बता दें कि मांसपेशियों को खोने से फ्रैक्चर और कम उम्र का खतरा अधिक होता है। ऐसे में उम्र के साथ मांसपेशियों के नुकसान को रोकने के लिए वैज्ञानिक दिन भर में प्रोटीन का सेवन करने की सलाह देते हैं। 30 की उम्र के बाद आपको हर मील के बाद लगभग 25-30 ग्राम प्रोटीन लेना चाहिए।

## एक्सरसाइज परफॉर्मंस और रिकवरी प्रोटीन का वक्त

एथलीट भी सोचते हैं कि उन्हें प्रोटीन कब लेना चाहिए। वैज्ञानिकों के अनुसार, एक्सरसाइज के बाद और वर्कआउट करते वक्त कार्ब्स के साथ प्रोटीन लेने से परफॉर्मंस, रिकवरी और दर्द कम हो सकता है। 11 साइकिलिस्ट पर हुए एक शोध में पाया गया कि एक प्लेसबो की तुलना में ट्रेनिंग के दौरान प्रोटीन और कार्ब ड्रिंक लेने से रिकवरी में सुधार हुआ और मांसपेशियों का दर्द कम हुआ था।

## क्या सोने से पहले प्रोटीन लेना ठीक है?

शोध में पाया गया है कि बेड पर जाने से पहले प्रोटीन लेना मसल्स बिल्ड, स्ट्रेंथ बढ़ाने, परफॉर्मंस और रिकवरी के लिए इफेक्टिव है। वैज्ञानिकों की स्टडी में पता चला है कि सोने से पहले प्रोटीन की डाइट मसल्स को प्रमोट करने के लिए बहुत प्रभावी है। वैज्ञानिक बेड पर जाने से पहले 40 ग्राम प्रोटीन लेने की सलाह देते हैं।