

# वजन घटाने-डायबिटीज के लिए बढ़िया क्या है आम या पपीता ?



## वजन कम करने के लिए क्या है बढ़िया

अगर बात करें फाइबर सामग्री की तो 100 ग्राम आम में 1.60 ग्राम जबकि पपीते में 1.70 ग्राम फाइबर होते हैं। आम में पपीते की तुलना में चीनी की मात्रा अधिक होती है। आम में 13.70 ग्राम चीनी होती है, जबकि पपीते में 7.82 ग्राम चीनी होती है। आम में 15 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है, जबकि पपीते में 10.82 ग्राम होता है। दोनों फलों में पानी शामिल है, जिसमें आम में 83.46 ग्राम और पपीते में 88.0 ग्राम होता है। आम में 314 किलो कैलोरी होता है, जबकि पपीते में 258 किलो कैलोरी होता है।

आम और पपीता सबसे लोकप्रिय फलों में से हैं। गर्मियों के मौसम में इनका खूब सेवन किया जाता है। यह दोनों फल स्वादिष्ट होने के साथ-साथ सेहत के लिए भी फायदेमंद हैं। आम और पपीते में औषधीय गुण होते हैं जो कई तरह की बीमारियों को ठीक कर सकते हैं। इनमें लगभग एक जैसे पोषक तत्व होते हैं, लेकिन माना जाता है कि आम से ज्यादा फायदे मिलते हैं।

### आम के पोषक तत्व

आम में विटामिन ए और विटामिन सी सहित सभी प्रकार के विटामिन्स पाए जाते हैं। आम में प्रोटीन, फाइबर, चीनी और कार्ब्स भी शामिल होते हैं, ये सभी शरीर को वह ऊर्जा प्रदान करते हैं जिसकी उसे दिन भर में जरूरत होती है। आम में मौजूद मिनरल्स सोडियम, पोटैशियम, आयरन, कॉपर, कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, सेलेनियम, फॉस्फोरस और मैंगनीज हैं। आम में लाइकोपीन, ल्यूटिन, जेक्सैथिन, कोलीन और मैंगिफेरिन सभी एंटीऑक्सिडेंट या एंजाइम भी पाए जाते हैं।

### पपीते के पोषक तत्व

पपीते में विटामिन सी की मात्रा अधिक होती है और इसमें फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, चीनी और प्रोटीन भी शामिल होते हैं। इनमें पैंटोथेनिक एसिड, विटामिन ए, मैग्नीशियम, फोलेट और कॉपर प्रचुर मात्रा में होते हैं। पपीते में अल्फा और बीटा कैरोटीन, ल्यूटिन, जेक्सैथिन, पोटैशियम, लाइकोपीन, कैल्शियम और यहां तक कि कई शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट पाए जाते हैं।

### आम दिमाग के लिए बेहतर

आम आपके दिमाग के लिए अच्छा होता है। इनमें ग्लूटामाइन एसिड होता है, जो याददाश्त और ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है। आम को इम्यून सिस्टम मजबूत करने के लिए भी जाना जाता है।

### आयरन का भंडार है आम

आम विटामिन और मिनरल्स का भंडार होता है, जो बीमारियों और संक्रमणों के उपचार में सहायक हैं। आम में आयरन की मात्रा भी अधिक होती है, जो शरीर को एनीमिया और आयरन की कमी से निपटने में मदद करता है। जब आप रोज एक आम खाते हैं, तो आपकी लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या बढ़ जाती है।



## फैंसी प्लेट नहीं, स्टील की थाली में खाना खाती हैं भूमि पेडनेकर

भारतीय घरों में स्टील की प्लेटों का इस्तेमाल लंबे समय से किया जाता रहा है। यह जंग रोधी, टिकाऊ और आसानी से साफ होने वाली क्रॉकरी है। इसमें भोजन का स्वाद भी बहुत बेहतर लगता है। लेकिन आजकल मॉडर्नाइजेशन के चलते ज्यादातर लोग स्टील की थाली को किचन में रखना पसंद नहीं करते। उनके अनुसार, ये थालियां न तो खूबसरत दिखती हैं और न ही खाने को प्रेजेंटेशन बनाती हैं। जबकि अन्य क्रॉकरी की प्लेटों से किचन को शानदार लुक मिलता है और खाना सर्व करने पर यह काफी स्वादिष्ट और प्रेजेंटेशन दिखाई देता है। स्टील की थाली में खाना चाहिए या नहीं, यह पिछले कई समय से बहस का मुद्दा रहा है। हाल ही में बॉलीवुड एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर ने भोजन करते समय भारतीय थालियों में खाने को प्रमोट किया है। उन्होंने अपनी पसंद के बारे में बात करते हुए कहा कि—उन्हें भोजन के लिए एक थाली में कई कटोरियां रखना पसंद नहीं है। भारतीय थाली में सब्जी, रोटी और चावल के लिए अलग अलग जगह होती है। उन्होंने इंस्टाग्राम पर भोजन की थाली की तस्वीर पोस्ट करते हुए बताया कि क्यों उन्हें स्टील की थाली में खाना पसंद है। बता दें कि भूमि पेडनेकर एक ऐसी एक्ट्रेस हैं, जो किसी भी बात पर अपनी राय रखने से कतराती नहीं हैं। लॉकडाउन के दौरान वह पूरी तरह से वेजीटेरियन हो गई थीं। उन्होंने अपनी पोस्ट में एक थाली की तस्वीर साझा की है— जिसमें सफेद जीरा चावल, दूसरे हिस्से में कुछ क्रीम के साथ दाल मखनी थी।

## ओमीक्रोन के मुकाबले 80 प्रतिशत तेजी से बढ़ रहा बीए.2

कोरोना वायरस महामारी ने एक बार प्रकोप मचाना शुरू कर दिया है। कई देशों में बढ़ते मामलों को देखते हुए इसे कोरोना की चौथी लहर बताया जा रहा है। इस बार कोरोना के ओमीक्रोन वेरिएंट के बीए.2 सबवेरिएंट ने सबसे ज्यादा तबाही मचाई हुई है। ओमीक्रोन बीए.2 सबवेरिएंट के सबसे ज्यादा मामले अमेरिका और ब्रिटेन सहित एशिया और यूरोप के कई देशों में बढ़ रहे हैं। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन से लेकर तमाम विशेषज्ञ इसे अब तक का सबसे तेजी से फैलने वाला वेरिएंट बता रहे हैं। हैरानी की बात यह है कि यह अपने मूल रूप ओमीक्रोन की तुलना में अधिक संक्रामक है। बेशक बीए.2 में तेजी से फैलने की क्षमता है लेकिन विशेषज्ञों का यह भी मानना है कि इससे आने वाले समय में ज्यादा लोग प्रभावित नहीं होंगे क्योंकि अधिकतर लोगों का टीकाकरण हो गया है और प्रतिरक्षा का स्तर भी बढ़ गया है।

## खून में जमा कोलेस्ट्रॉल को खींचकर बाहर निकाल देंगी कार्ब्स से भरपूर ये सस्ती चीजें



कोलेस्ट्रॉल बढ़ना आजकल एक आम समस्या हो गई है। आजकल बुजुर्ग ही नहीं, बच्चे भी इसका शिकार हैं। खाने-पीने से जुड़ी गलत आदतें और सुस्त जीवनशैली इसका सबसे बड़ा कारण हैं। बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल का दिल के रोग और स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ाता है। कोलेस्ट्रॉल मोम की तरह एक पदार्थ होता है, जो नसों में जमा हो जाता है और उन्हें ब्लॉक कर सकता है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन के अनुसार, कोलेस्ट्रॉल दुनियाभर में बढ़ रही हार्ट डिजीज का बड़ा कारण है। कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से हर साल कम से कम 2.6 मिलियन लोगों की मौत होती है। 20 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं में कुल कोलेस्ट्रॉल 125 से 200 मिलीग्रामएल जबकि पुरुषों में 125 से 200 मिलीग्रामएल होना चाहिए। कोलेस्ट्रॉल कम करने के क्या उपाय हैं? अगर आप कोलेस्ट्रॉल को कम करना चाहते हैं, तो आपके लिए अच्छी खबर यह है कि ऐसे कई खाद्य पदार्थ हैं, जो आपकी मदद कर सकते हैं। कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले खाद्य पदार्थों में कार्ब्स भी शामिल हैं। यह बात सच है कि कुकीज, कैंडी और अन्य मीठे पदार्थ जैसी कार्ब्स वाली चीजें सेहत के लिए हानिकारक हैं लेकिन कई ऐसे कई हेल्दी कार्ब्स भी हैं, जो नैचुरली शरीर से खराब कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकते हैं।

# ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने का सबसे सस्ता-आसान उपाय

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

अनकंट्रोल ब्लड प्रेशर को साइलेंट किलर कहा जाता है। ब्लड प्रेशर के शुरूआती लक्षण हल्के होते हैं लेकिन समय के साथ खराब होते चले जाते हैं। अगर इस रोग का सही समय पर और सही इलाज न किया जाए, तो किडनी डैमेज, लीवर डैमेज, दिल से जुड़े रोगों, ब्रेन स्ट्रोक जैसी कई गंभीर बीमारियों का जोखिम बढ़ सकता है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन और इंपीरियल कॉलेज लंदन का मानना है कि वैश्विक विश्लेषण के अनुसार, पिछले तीस वर्षों में हाई ब्लड प्रेशर वाले 30-79 वर्ष की आयु के वयस्कों की संख्या 650 मिलियन से बढ़कर 1.28 बिलियन हो गई है। हैरानी की बात यह है कि इनमें से लगभग आधे लोगों को पता नहीं था कि उन्हें यह बीमारी है।

न्यूट्रिशनफैक्ट्स के फाउंडर अमेरिकी डॉक्टर माइकल ग्रेगर ने यूट्यूब पर एक वीडियो शेयर किया है जिसमें उन्होंने बताया है कि इस गंभीर बीमारी का सबसे बड़ा कारण क्या है और इसे कैसे खत्म किया जा सकता है। ग्रेगर को हाउ नॉट टू डाई, द हाउ नॉट टू डाई कुकबुक, हाउ नॉट टू डाईट, हाउ टू सर्वाइव ए पैन्डेमिक और हाउ नॉट टू डाईट कुकबुक जैसी वर्ल्ड फेमस किताबों के लिए जाना जाता है।

### ब्लड प्रेशर कम करने के सबसे आसान उपाय

डॉक्टर ने बताया है कि ब्लड प्रेशर बढ़ना कोई उम्र बढ़ने की बीमारी नहीं है। उन्होंने बताया है कि बीपी कम करने के लिए प्लांट बेस्ड डाइट लेनी चाहिए। हालांकि आप कभी-कभार मांस का सेवन कर



सकते हैं लेकिन सीमित मात्रा में और वो भी प्लांट बेस्ड डाइट के साथ। उन्होंने बताया कि कई अध्ययन बताते हैं कि इससे ब्लड प्रेशर को 110/70 मिलीग्राम डीएल पर रखने में मदद मिल सकती है।

### अधिक मांस के सेवन से ब्लड प्रेशर का खतरा

डॉ ग्रेगर ने अमेरिकी कॉलेज के छात्रों के बीच एक अध्ययन का हवाला देते हुए बताया कि जो लोग मांस का अधिक सेवन करते थे, उनमें हाई ब्लड प्रेशर समस्या थी। उनकी डाइट से मांस हटा दिया गया था और उन्हें प्लांट बेस्ड चीजें दी जाने लगी, जिससे उनका ब्लड प्रेशर नॉर्मल हो गया था। सबसे बड़ी बात, उनमें से कई जो हाई बीपी के लिए दवा ले रहे थे, उन्हें उसके बाद दवाओं की जरूरत नहीं पड़ी।

### क्या प्लांट बेस्ड में दूध, डेयरी, पोल्ट्री शामिल हैं?

डॉक्टर ने कहा है कि यह चीजें प्लांट बेस्ड नहीं बल्कि एक फ्लेक्सिटेरियन डाइट है। दूध, डेयरी, मछली, अंडे, सफेद मांस आदि चीजों के नियमित सेवन से भी हाई ब्लड प्रेशर का खतरा हो सकता है। अगर आप अपने जीवन से नंबर एक हत्यारे को हटाना चाहते हैं, तो आपको प्रोसेस्ड फूड और मांस का सेवन कम करना चाहिए और प्लांट बेस्ड फूड और साबुत अनाज का सेवन बढ़ाना चाहिए।

### क्या बीपी के मरीजों के लिए DASH क्पमज सफल है?

डॉ ग्रेगर ने कहा है कि वो इस बात से सहमत नहीं है। ऐसा माना जाता है कि इस डाइट से हाई बीपी के मरीजों को खाद्य पदार्थों के सही विकल्प के जरिए स्वस्थ रहने में मदद मिलती है। उन्होंने कहा है कि इस तरह की किसी डाइट के चक्कर में फंसने से बेहतर है आप स्वास्थ्य के लिए वो चुनें, जो सही है। इस तरह की डाइट काम नहीं करती है।