

जिद्दी कोलेस्ट्रॉल को बाहर निकाल देंगे गर्मियों के ये 5 सस्ते फल



हर कोशिका में पाया जाता है कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल शरीर की हर कोशिका में पाया जाता है। यह शरीर के लिए जरूरी भी है लेकिन वो अच्छा कोलेस्ट्रॉल होता है। अच्छा कोलेस्ट्रॉल खाद्य पदार्थों का पाचन, हार्मोन का उत्पादन और अन्य कई काम करता है। यह सभी कचरे और विषाक्त पदार्थों को वापस लीवर में पहुंचाता है। लेकिन एक खराब कोलेस्ट्रॉल भी है, जो धमनियों की दीवारों पर पट्टिका की एक परत बनाता है, जिससे रक्त का प्रवाह मुश्किल हो जाता है, जो आगे चलकर हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट डिजीज और स्ट्रोक का कारण बन सकता है।

कोलेस्ट्रॉल बढ़ना आजकाल की एक गंभीर और आम समस्या बन गई है। आजकल सिर्फ व्यस्क ही नहीं बल्कि युवाओं को भी इसका सामना करना पड़ रहा है। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि खराब खानपान और सुस्त जीवनशैली इसका सबसे बड़ा कारण हैं। यह कोई आम समस्या नहीं है और इससे दिल से जुड़े रोगों, स्ट्रोक यानी दिमाग का दौरा और हार्ट अटैक जैसी गंभीर और जानलेवा बीमारियों का खतरा है।

अंगूर: एनसीबीआई की एक रिपोर्ट के अनुसार, अंगूर फाइबर का एक बेहतर स्रोत है। इस तरह अंगूर का नियमित सेवन कोलेस्ट्रॉल लेवल को नैचुरली कम करने में मदद करता है। अंगूर वजन को नियंत्रित करने में भी मदद करता है, जिसे हृदय रोगों के पीछे एक और कारण बताया जाता है।

खट्टे फल: गर्मियों में सभी तरह के खट्टे फल खाना दिल से जुड़ी बीमारियों को दूर करने में फायदेमंद साबित हो सकते हैं। आप अपने खाने में नींबू और संतरे जैसे खट्टे फल शामिल कर सकते हैं क्योंकि यह विटामिन सी से भरे होते हैं, जो इन्सुलिन सिस्टम को भी बढ़ाते हैं।

सेब: सेब एक ऐसा फल है, जो सिर्फ कोलेस्ट्रॉल ही नहीं बल्कि शरीर में जमा अन्य गंदे पदार्थों को भी कम कर सकता है। सभी हृदय रोगियों को अपने खाने में सेब को शामिल करना चाहिए क्योंकि यह कोलेस्ट्रॉल लेवल को नैचुरली कम करने में मदद करता है। सेब में फाइबर पेक्टिन की मौजूदगी कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने में मदद करती है।

स्ट्रॉबेरी: एनसीबीआई की एक रिपोर्ट के अनुसार, मानव शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने के लिए स्ट्रॉबेरी एक बेहतर फ्रूट है। यह एंटीऑक्सिडेंट का बेहतर स्रोत है, जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसके अलावा यह विटामिन का भंडार है और इसमें कैलोरी बहुत कम होती है। अप रोजाना सुबह नाश्ते में स्ट्रॉबेरी ले सकते हैं।

पपीता: फाइबर से भरपूर पपीता हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है। यह खराब कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी कंट्रोल करता है। फाइबर पाचन को बेहतर बनाने में सहायक है और यह आंतों की भी सफाई करता है।

इस पौधे के 4 पत्ते चबाने भर से नहीं बढ़ेगा ब्लड शुगर

डायबिटीज एक ऐसा रोग है जिसमें मानव का अग्नाशय शरीर में ब्लड शुगर को कंट्रोल रखने वाले इंसुलिन हार्मोन का उत्पादन या तो कम कर देता है या रोक देता है। इससे खून में ब्लड शुगर की मात्रा बढ़ने लगती है जिससे कई गंभीर समस्याओं का जोखिम बढ़ जाता है। यही वजह है कि डायबिटीज के मरीजों को ब्लड शुगर कंट्रोल रखना जरूरी है।

डायबिटीज के मरीजों के लिए ब्लड शुगर कंट्रोल रखने के लिए वैसे तो कई दवाएं उपलब्ध हैं लेकिन एक हेल्दी डाइट लेकर और एक्टिव लाइफस्टाइल के जरिए इसे कंट्रोल रखा जा सकता है। ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में कुछ जड़ी बूटियां भी सिद्ध हुई हैं और इनके शुगर के मरीजों साकारात्मक प्रभाव देखा गया है। एक ऐसी ही जड़ी बूटी अरुगुला (तनहनस) भी है। चलिए जानते हैं यह शुगर के मरीजों के लिए कैसे लाभदायक है।

अरुगुला क्या है?

अरुगुला के पौधे को त्वबामज या म्त्नबं अमेपबंतप भी कहा जाता है। इनका स्वाद थोड़ा तीखा होता और यह देखने में कांटेदार पत्तेदार लगते हैं। इन पत्तों का साग के रूप में सब्जी बनाने और सलाद के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। वास्तव में यह क्रूसिफेरस परिवार की एक सब्जी है जिसमें विभिन्न तरह की हरे पत्तेदार सब्जियां जैसे गोभी शामिल हैं। इस सब्जी में नाइट्रेट्स और पॉलीफेनोल्स की मात्रा अधिक पाई जाती है। साल 2014 के एक अध्ययन में पाया गया है कि नाइट्रेट के सेवन से ब्लड प्रेशर कम हो सकता है।

अरुगुला के पोषक तत्व



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

अगर बात करें इसके पोषक तत्वों की, तो इन हरे रंग के पत्तों में सभी जरूरी एंटीऑक्सिडेंट, फाइबर और फाइटोकेमिकल्स पाए जाते हैं। इसके अलावा यह आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन, पोटेशियम और फॉस्फोरस का बेहतर स्रोत है। यह विटामिन सी, ई और के का भंडार है।

कैसे कंट्रोल करते हैं अरुगुला के पत्ते

कई अध्ययनों में पाया गया है कि सब्जियां खाने से टाइप 2 डायबिटीज होने का खतरा कम हो जाता है। साल 2016 के एक अध्ययन से पता चलता है कि पत्तेदार हरी सब्जियां डायबिटीज रोकने में विशेष रूप से फायदेमंद होती हैं।

अरुगुला का रस भी है असरदार

एक टेस्ट ट्यूब अध्ययन से पता चला है कि अरुगुला का रस का चूहों की कोशिकाओं में एंटीडायबिटिक प्रभाव देखा गया था। शोधकर्ताओं ने चूहे की कोशिकाओं में ग्लूकोज तेज को उत्तेजित करके इसके रस से होने वाले प्रभाव का नतीजा निकाला था।

कंट्रोल करते हैं इसके फाइबर गुण

अरुगुला के पत्तों में भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है। फाइबर ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद करता है और यह इंसुलिन रेसिस्टेंट को कम कर सकती है। हाई फाइबर वाली चीजों को खाने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है, जिसका मतलब है कि आपको फालतू की चीजें खाने से बचने में मदद मिलती है।

कैसे करें अरुगुला का इस्तेमाल

आप सलाद के रूप में इसे ले सकते हैं। इसके अलावा आप इसकी सब्जी बनाकर खा सकते हैं। इसके बेहतर स्वाद के कारण लोग इसे कई अन्य चीजों के साथ मिलाकर खाना पसंद करते हैं। आप रोजाना इसके कुछ पत्तों को चबा सकते हैं या इसका रस पी सकते हैं।



गर्मियों में झाड़ियों के साथ-साथ डार्क

सर्कल को भी दूर करेगी ये नेचुरल चीज गर्मियों के दिनों में त्वचा की देखभाल करना बहुत जरूरी है। जरा सी लापरवाही, त्वचा को बहुत खराब कर देती है। इसलिए इन दिनों हमें अपनी त्वचा को हाइड्रेट रखने की जरूरत है। भीषण गर्मी शरीर के ज्यादातर पानी को पसीने के रूप में उपयोग करती है, जिससे त्वचा सुस्त और शुष्क दिखाई देती है। वहीं भले ही आप गर्मियों में त्वचा का निखार बरकरार रखने के लिए महंगे प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते होंगे, लेकिन एलोवेरा आपकी स्किन को उमैज होने से बचाने का सस्ता और बढ़िया उपाय है। एलोवेरा जेल का उपयोग दशकों से घरेलू उपचारों के रूप में किया जा रहा है। इसके कई फायदे हैं। यह त्वचा की कई समस्याओं से निपटने में मदद करता है। मुहांसों, डार्क स्पॉट्स, झुर्रियों से लेकर पिगमेंटेशन तक एलोवेरा एक प्रभावी इंग्रेडिएंट है। इन सबके अलावा त्वचा के लिए एलोवेरा के कुछ ऐसे फायदे भी हैं, जिनके बारे में लोग नहीं जानते। अगर आप गर्मियों में अपनी त्वचा की सुंदरता को बनाए रखना चाहते हैं, तो आपको एलोवेरा से जुड़े कुछ अनोखे फायदों के बारे में जरूर जानना चाहिए। डार्क सर्कल तब होते हैं, जब आपकी आंखों के नीचे की त्वचा सामान्य से ज्यादा गहरी दिखाई देती है। यह समस्या आमतौर पर तनाव, नींद की कमी और कैफीन के ज्यादा सेवन के कारण होती है।

इस विटामिन की कमी से घुटने और कोहनी हो जाते हैं काले

विटामिनस सिर्फ शरीर के लिए ही नहीं बल्कि बालों और त्वचा के लिए भी बेहद जरूरी हैं। त्वचा को ग्लोइंग और बालों को घना बनाए रखने में ये मदद करते हैं। कई बार स्किन प्रॉब्लम्स की शुरुआत ही विटामिन की कमी की वजह से होती है। इसलिए एक्सपर्ट हमेशा खानपान पर ध्यान देने की सलाह देते हैं। पर्याप्त पोषण से त्वचा में निखार आता है। आज हम एक ऐसे ही विटामिन के बारे में बात करेंगे, जिसकी कमी से त्वचा काली दिखने लगती है। कई बार त्वचा में कालापन, बाल सफेद होने जैसी कई समस्याएं देखने को मिलती हैं। यह विटामिन आपकी खूबसूरती से जुड़ी कई समस्याओं को ठीक करने में मदद करती है। हम बात कर रहे हैं विटामिन बी-12 की, जिसकी कमी से बाल और त्वचा काफी प्रभावित होते हैं। इसकी कमी होने पर कई लक्षण त्वचा में देखने को मिल जाते हैं। जिसे देख आप अंदाजा लगा सकते हैं। हाल ही में डर्मटोलॉजिस्ट आंचल ने इंस्टाग्राम पर पोस्ट शेयर कर इस विटामिन के बारे में कई जरूरी बातें बताई हैं। उन्होंने बताया कि जब शरीर में विटामिन बी-12 की कमी होती है तो त्वचा और चेहरे पर कुछ संकेत देखने को मिलते हैं।

दालचीनी का इस्तेमाल मुहांसों से छुटकारा दिलाने के लिए



हल्दी, इलायची, काली मिर्च आदि के बारे में तो हमें पता ही है, लेकिन इसके साथ ही दालचीनी भी बेहद प्रभावी मानी जाती है। यह कई स्किन प्रॉब्लम्स को ठीक करने के लिए देसी तरीका माना जाता है। भारतीय किचन मसालों के बिना अधूरी है। इनका इस्तेमाल स्वाद बढ़ाने के लिए खूब किया जाता है। हालांकि, इनमें ज्यादातर मसाले खूबसूरती बढ़ाने के भी काम आते हैं। एक चुटकी दालचीनी के इस्तेमाल से आप ना सिर्फ त्वचा की रंगत को निखार सकते हैं बल्कि दाग-धब्बों को भी दूर किया जा सकता है। अगर आप ने अब तक इसका इस्तेमाल नहीं किया है तो आप गलती कर रहे हैं। दरअसल, कई ऐसी चीजें किचन में उपलब्ध होती हैं, जिसके चमत्कारी गुणों के बारे में लोगों को नहीं पता होता है। यही नहीं कुछ लोग इसका इस्तेमाल घर पर फेशियल करने के लिए भी करते हैं। इसमें अलग-अलग तरह के विटामिन, और मिनरल्स होते हैं। इसके अलावा ये मसाला एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है, जो त्वचा के लिए बेहद लाभकारी बताया जाता है। दालचीनी का इस्तेमाल मुहांसों से छुटकारा दिलाने के लिए किया जा सकता है। इसके लिए एक बाउल में 1/4 चम्मच दालचीनी पाउडर लें और उसमें शहद मिलाएं। इसका अच्छी तरह पेस्ट बनाएं और फिर मुहांसे वाली जगहों पर लगाएं।