

गर्मियों में ये 5 ड्रिक्स, 5 सब्जी और 5 फल लें डायबिटीज के मरीज



शुगर मरीजों के लिए सब्जियां क्यों जरूरी

हरी और बिना स्टार्च वाली सब्जियां डायबिटीज के मरीजों के लिए सबसे बेहतर मानी जाती हैं। स्टार्च वाली सब्जियां ब्लड शुगर लेवल को बढ़ाती हैं। ब्रेड, चावल और आलू में स्टार्च होता है और यह ब्लड शुगर लेवल को बाधित कर सकती हैं। फाइबर से भरपूर सब्जियां ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखने में मदद करती हैं।

मधुमेह या डायबिटीज एक गंभीर बीमारी है जिसका कोई इलाज नहीं है। इसे सिर्फ कंट्रोल करके ही स्वस्थ जीवन जिया जा सकता है। फिलहाल गर्मियों का सीजन जारी है और यह लंबा चलने वाला है। गर्मियों में दिन लंबे होते हैं और तापमान और आर्द्रता के बढ़ने से इसका ब्लड शुगर लेवल प्रभावित होता है।

गर्मियों के मौसम में अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहने, स्टार्च वाली चीजों से परहेज करने और हाई फाइबर वाली चीजों को खाने से डायबिटीज के मरीजों को ब्लड शुगर को कंट्रोल रखने और स्वस्थ रहने में मदद मिल सकती है। इन दिनों खूब पानी पीने के अलावा नारियल पानी, खीरे का रस और पानी वाली सब्जियों का खूब सेवन करें।

फिटनेस गुरु एंड होलिस्टिक एक्सपर्ट मिर्का मेहता आपको कुछ पेय पदार्थ, फल और सब्जियों के बारे में बता रहे हैं, जिनका आपको गर्मियों के मौसम में अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। इन चीजों के सेवन से न केवल ब्लड शुगर को कंट्रोल करने बल्कि डिहाइड्रेशन, थकान, कमजोरी और बेचोनी जैसे लक्षणों को भी कम करने में मदद मिल सकती है।

गर्मियों में हाइड्रेटेड रहना जरूरी

गर्मियों में हाइड्रेटेड रहना सभी के लिए महत्वपूर्ण है, खासकर यदि आप डायबिटीज के रोगी हैं। इस मौसम में डिहाइड्रेशन की वजह से ब्लड शुगर लेवल बुरी तरह प्रभावित हो सकता है। पानी पाचन में भी मदद करता है, जोड़ों को चिकनाई देता है, गंदगी को बाहर निकालता है।

शुगर मरीजों के लिए फल क्यों जरूरी

फलों में ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। यही वजह है कि फल अन्य कार्बोहाइड्रेट वाली चीजों जैसे ब्रेड की तुलना में ब्लड शुगर लेवल में तेज वृद्धि का कारण नहीं बनते हैं। दूसरा इन फलों में पानी और फाइबर की मात्रा अधिक पाई जाती है, जिस वजह से यह पेट को भी दुरुस्त रखते हैं।



रातभर भिगोकर सुबह खाली पेट खाएं अंजीर, शरीर में बढ़ेगा आयरन-कैल्शियम

बादाम और किशमिश खाने के फायदे आप सभी जानते होंगे। जब भी नट्स या ड्राई फ्रूट की बात होती है, तो सिर्फ बादाम, अखरोट और किशमिश जैसी चीजों की चर्चा होती है। इसमें कोई शक नहीं है कि इन यह चीजें सेहत के लिए वरदान हैं लेकिन इस लिस्ट में अंजीर जैसी कुछ और चीजें भी हैं, जो पोषक तत्वों का खजाना हैं और इनके नियमित सेवन से शरीर के हर एक अंग को फायदा मिलता है। अंजीर एक टेस्ट एंड हेल्दी ड्राई फ्रूट है जो शहतूत परिवार से जुड़ा है। आकार में और स्वाद में हल्का मीठा अंजीर को चबाकर खाया जाता है। इसके बीच में कुछ कुरकुरे बीज होते हैं। वैसे तो आप इस ड्राई फ्रूट को कभी भी और किसी भी तरीके से खा सकते हैं लेकिन इसे किशमिश की तरह पानी में रातभर भिगोकर सुबह खाली पेट खाने से ज्यादा फायदा मिलता है। अगर बात करें अंजीर के पोषक तत्वों और अंजीर खाने के फायदे की, तो यह जिंक, मैंगनीज, मैग्नीशियम, आयरन जैसे मिनरल्स का पावरहाउस है। इस सूखे मेवे में एंटीऑक्सिडेंट और फाइबर की अधिक मात्रा होती है। अगर आपको इसका ज्यादा लाभ लेना है, तो बस 1-2 अंजीर को रात को कप पानी में भिगोकर रात भर भीगने के लिए रख दें। इसे अगली सुबह खाली पेट खाएं। आप बादाम और अखरोट जैसे अंजीर के साथ कुछ अन्य भीगे हुए मेवा भी मिला सकते हैं।

भारत में भयंकर हुआ कोरोना! तेजी से बढ़ रहे नए मामले

भारत में कोरोना के मामले दो हजार के पार हो गए हैं और यह संख्या तेजी से बढ़ रही है। इस बार कोरोना के का वैरिएंट इकट्ठा होकर हमला कर रहे हैं। बताया जा रहा है कि इस बार ओमीक्रोन के दो सबवैरिएंट बीए. 1 और बीए.2 के साथ एक्सई वैरिएंट तबाही माचा रहे हैं। हाल ही में न ने कोरोना वायरस के लक्षणों की लिस्ट रिवाइज की है। चौथी लहर के घातक होने से पहले आपको इन लक्षणों को अच्छी तरह समझ लेना चाहिए। कोरोना वायरस एक बार फिर भयंकर होता जा रहा है। एशिया और यूरोप के कई देशों में कोरोना की चौथी लहर ने तबाही मचाई हुई है और अब यह भारत की तरफ भी बढ़ता जा रहा है। कुछ दिनों पहले कोरोना की पाबंधियां हटते ही जैसे ही स्कूल खुले, बच्चों में कोरोना के मामले मिलने शुरू हो गए। अब कोरोना ने रफ्तार पकड़ ली है। देश में गुरुवार को कोरोना के 2380 नए मामले सामने आए। कोरोना वायरस के बढ़ते मामलों को देखते हुए दिल्ली और पंजाब सहित कई राज्यों के शहरों में एक बार से मास्क पहनना अनिवार्य कर दिया है। इधर बच्चों में मामले मिलने पर कई स्कूलों को बंद कर दिया और ऑनलाइन क्लास शुरू गई हैं।

तो पहले जानें गर्मियों में कौन से मसाले खाएं और कौन से नहीं



किचन में रखे मसाले आपके भोजन में स्वाद और बनावट जोड़ते हैं। यह आपके स्वास्थ्य के लिए भी बहुत फायदेमंद हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं, कि गर्मियों में कुछ मसालों से परहेज करना चाहिए। ऐसा इसलिए, क्योंकि मसाले प्रकृति में गर्म होते हैं और शरीर में गर्मी पैदा करते हैं। जबकि कुछ मसाले गर्मियों में शरीर को ठंडा रखने का काम करते हैं। यहां तक की गर्मियों में प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए गर्मियों में मसालों का सेवन अच्छा माना गया है। चूंकि, भारत के ज्यादातर हिस्सों में गर्मी बहुत ज्यादा पड़ती है। तो आइए जानते हैं कि गर्मियों में कौन से मसाले खाने चाहिए और कौन से नहीं। दालचीनी एक और ऐसा मसाला है, जो आपको गर्मी का अहसास नहीं होने देता। इसके सेवन से शरीर में ठंडक बनी रहती है। इसके अलावा यह सूजन और कोलेस्ट्रॉल को भी कम कर सकता है। घनिया के पत्तों में शरीर को ठंडा रखने के गुण होते हैं। गर्मी में इसके सेवन से शरीर में सूजन की संभावना बहुत कम हो जाती है। इस मसाले को अक्सर माउथ फ्रेशनर के रूप में इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन गर्मी के दिनों में यह शरीर को ठंडा करने, अपच को कम करने, सीने में दर्द को कम करने के साथ हार्टबर्न से राहत दिलाता है।

सालों से जिसे समझ रहे हैं हम सब्जी, असल में हैं वो फल

हम सभी जानते हैं कि अपने आहार में फल और सब्जियों को शामिल करना कितना जरूरी है। ये न केवल हमें स्वस्थ रखते हैं, बल्कि कई प्रकार की बीमारियों का बेहतरीन इलाज भी हैं। बीमार पड़ने पर भी डॉक्टर सबसे पहले फल और कुछ तरह की सब्जी खाने की सलाह देते हैं। लेकिन क्या वास्तव में आपको पता है कि जो सब्जी आप खा रहे हैं, वो एक फल है। चोंक गए ना। जैसे एवोकैडो सब्जी नहीं है, बल्कि यह एक क्रिमी बैरी यानी की एक फल है। ऐसी एक नहीं बल्कि कई तरह की सब्जियां हैं, जिन्हें जागरूकता की कमी के कारण या गलत जानकारी के चलते गलत तरह से डिफाइन किया गया है।

कहू: कहू के अंदर बीज होते हैं, इसलिए तकनीकी रूप से कहू सब्जी नहीं फल है। यह पोषण से भरपूर है और प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने, आंखों के स्वास्थ्य में मदद करने और वजन घटाने में मदद करता है।

बैंगन: बैंगन वाली कोई भी डिश बेहद स्वादिष्ट लगती है। लेकिन यह उन सब्जियों में से एक है, जिन्हें गलत तरीके से सब्जी के रूप में बताया गया है। यह एक फल है, जो बहुत पौष्टिक होता है और विटामिन ए, सी और पॉलीफेनॉल्स से भरपूर है।

बीन्स: अगली बार जब कोई बीन्स को सब्जी कहे, तो उन्हें इस सच्चाई से अवगत कराएं कि यह एक फल है। यह फल प्रोटीन से



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

भरपूर है। डायबिटीज वाले लोगों को खासतौर से बीन्स को अपने आहार में शामिल करने की सलाह दी जाती है।

करेला: करेला सबसे ज्यादा नापसंद की जाने वाली सब्जियों में से एक है। लेकिन आपको बता दें कि केला एक फल है। भले ही आप इसे पसंद करें या न करें, करेले विटामिन सी से भरपूर होते हैं और प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने में मदद करते हैं।

भिंडी: भिंडी की सब्जी ज्यादातर भारतीय घरों में बनाई जाती है। लेकिन असल में भिंडी कोई सब्जी नहीं, बल्कि फल है। इसमें विटामिन और मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जिससे लोगों को पोषण मिलता है।

शिमला मिर्च: मिर्च का उपयोग हम सभी सब्जी के रूप में करते हैं, लेकिन वास्तव में यह फल है। यह तीखा फल वजन को बनाए रखने और बेहतर पाचन में बहुत हेल्प करता है।

मटर: मटर सर्दियों के दौरान मिलने वाली पॉपुलर सब्जी है। यह विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर फल स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। विशेषज्ञों के अनुसार, रोजाना अपने आहार में मटर को शामिल करना चाहिए।

टमाटर: टमाटर दुनियाभर में सबसे ज्यादा खाया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ये लाल रस वाली सब्जी असल में फल है। सबसे प्रसिद्ध उदाहरण टमाटर है। फल या सब्जी के रूप में इसकी स्थिति इतनी विवादास्पद थी कि 1893 में सुप्रीम कोर्ट को इस मुद्दे को हमेशा के लिए सुलझाना पड़ा। फल हो या ना हो, टमाटर विटामिन, पोटेशियम, लाइकोपीन और अन्य जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर है और इन्हें अपने आहार में जरूर शामिल करना चाहिए।