

अंडे के साथ न खाएं ये चीजें, न मिलेगा प्रोटीन न कम होगा वजन



चाय के साथ अंडा खाना नुकसानदायक

यह एक ऐसा कॉम्बिनेशन है जिसका दुनियाभर में बहुत से लोग आनंद लेते हैं। वास्तव में यह संयोजन कब्ज पैदा कर सकता है जो आगे चलकर आपके शरीर को गंभीर नुकसान पहुंचा सकता है।

अंडा एक सुपरफूड है जिसे हर कोई खाना पसंद करता है। जाहिर है कई तरह इसे कई तरह से खाया जाता है और हर रूप में यह सेहत के लिए फायदेमंद है। अंडे की सबसे खास बात यह है कि इसे छोटे बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक कोई भी खा सकता है। अगर बात करें अंडे की ताकत की तो यह प्रोटीन और विटामिन सहित विभिन्न तरह के पोषक तत्वों का भंडार है।

एक्सपर्ट्स मानते हैं कि किसी भी खाने-पीने की चीज से सेहत को तब ज्यादा फायदे मिलते हैं, जब उनका सही चीजों के साथ सेवन किया जाता है यानी फूड कॉम्बिनेशन का बहुत ज्यादा महत्व है। खराब फूड कॉम्बिनेशन शरीर के लिए बहुत हानिकारक हो सकता है। इससे पाचन तंत्र खराब हो सकता है, जिससे थकान, मतली और आंत्र रोग हो सकते हैं। अंडे के मामले भी यही है।

क्या दूध के साथ अंडा खाना चाहिए?

यह सवाल बहुत से लोग पूछते हैं कि क्या दूध के साथ अंडा खाना चाहिए? ऐसा माना जाता है कि अंडे को कभी दूध और पनीर के साथ नहीं खाना चाहिए। इसके अलावा कुछ फल जैसे खरबूज के साथ भी इसे नहीं खाना चाहिए।

तैदू फल: टमाटर की तरह दिखने वाला यह फल कई पोषक तत्वों का भंडार है। लेकिन इसे अंडे के बाद खाने पर गैस्ट्रिक अटैक की संभावना को बढ़ा सकता है और शरीर में विषाक्त पदार्थ जमा हो सकते हैं।

सोया दूध के साथ न खाएं अंडा

सोया दूध के साथ अंडे खाने से आपके शरीर में प्रोटीन का अवशोषण बाधित हो सकता है। जाहिर है अगर आप प्रोटीन लेने के मकसद से अंडा खा रहे हैं, तो आपको कोई खास फायदा नहीं होने वाला है।

अंडे को चीनी के साथ खाना बैड आइडिया

यदि आप अंडे को चीनी के साथ पकाते हैं, तो दोनों से निकलने वाला अमीनो एसिड मानव शरीर के लिए विषाक्त हो सकता है और आपके रक्त में थक्के बना सकता है।

हेल्दी तरीके से कम होगा पूरे शरीर का वजन

वजन बढ़ना आजकल की सबसे बड़ी समस्या बन गया है। वजन बढ़ने से न सिर्फ किसी के सुंदरता कम होती है बल्कि इससे कई गंभीर समस्याओं का खतरा भी होता है। जिम, डाइटिंग, योग जैसे वजन कम करने के कई उपाय हैं लेकिन सभी का रिजल्ट देरी से मिलता है। अक्सर लोग जल्दी रिजल्ट चाहते हैं और इसके लिए कुछ भी करने को तैयार रहते हैं।

फिटनेस गुरु एंड होलिस्टिक एक्सपर्ट मिकी मेहता का मानना है कि वजन हमेशा हेल्दी तरीके से कम किया जाना चाहिए। तेजी से वजन कम करने का रिजल्ट हमेशा बुरा होता है। इससे इम्यून सिस्टम पर असर पड़ता है और कई हेल्थ इश्यू भी हो सकते हैं। वजन कम करने के सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप वजन घटाने के जुनून को अपने दिमाग से हटा दें और धैर्य के साथ स्टेप-बाय-स्टेप आगे बढ़ें।

वजन कम करने के आपके प्लान में डाइट, योग, फंक्शनल ट्रेनिंग, रनिंग और पीटी सभी का मिश्रण होना चाहिए। इसके अलावा आपका ध्यान सिर्फ कैलोरी बर्न करने पर नहीं बल्कि हेल्दी डाइट लेने पर होना चाहिए। चलिए जानते हैं कि हेल्दी तरीके से वजन कम करने के लिए आपको किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

मौसमी फल-सब्जियों का सेवन करें

मिकी मेहता के अनुसार, एक बात हमेशा ध्यान रखें वजन कम करने का मतलब यह नहीं है कि आप खाना-पीना छोड़ दें। हेल्दी तरीके से



वजन कम करने के लिए पौष्टिक और मौसमी चीजों का सेवन करना चाहिए। हमेशा क्षमता का सिर्फ 3 चौथाई ही खाएं।

बहुत ज्यादा कसरत न करें

वजन कम करने के चक्कर में आपको बहुत ज्यादा कसरत नहीं करनी चाहिए। ऐसा न हो कि आप पूरे दिन थकान महसूस करें। आपके पास दिनभर के लिए पर्याप्त ऊर्जा होनी चाहिए। जब आप थकान के लेवल तक कसरत करते हैं, इससे आपके इम्यून सिस्टम पर भी असर पड़ता है।

वजन कम करने के लिए आराम जरूरी

आराम करना वजन कंट्रोल करने का सबसे आसान तरीका है। आपको रोजाना कम से कम 7 से 8 घंटे सोना चाहिए। अगर मौका मिल रहा है, तो आप 9 घंटे भी सो सकते हैं।

हर्बल टी वजन कम करने का बेहतर तरीका

वजन कम करने के लिए दिन भर हर्बल चाय का सेवन करना बहुत अच्छा हो सकता है। सर्दी हो या बरसात के मौसम में गुड़ की चाय पीना फायदेमंद हो सकता है। इसमें आप थोड़ी काली मिर्च या सोंठ या ताजा अदरक या दालचीनी मिला सकते हैं। रात के समय कैमोमाइल, केसर के साथ जायफल और गुड़ की चाय ले सकते हैं।

6 पैक एक्स पर नहीं, फिट बॉडी पर ध्यान दें

इस बात का ध्यान रखें कि हेल्दी बॉडी का मतलब सिर्फ 6 पैक एक्स नहीं है। आपको अपनी फिट बॉडी पर ध्यान देना चाहिए। आपका मकसद यह होना चाहिए कि आप फिट महसूस करें और लंबे समय तक काम कर सकें। आपका शरीर ऊर्जा से उत्साह से भरा हो।



तो हेयर स्पा के बाद भूलकर भी ना करें ये 5 गलतियां

पुराने समय में घर पर जहां दादी-नानी गोद में बिठाकर सिर की मसाज किया करती थीं। इससे पूरे दिन की थकान और टेंशन मिनटों में दूर हो जाया करती थी। हालांकि, अब ना ये सुविधाएं मिल पाती हैं, ना ही हम खुद ऐसा कर पाते हैं। भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग अपने-अपने घरों से दूर शहरों की तरफ रुख कर चुके हैं। अब देसी चीजों का इस्तेमाल कम ही लोग करते हैं। इसकी जगह मसाज के लिए वो हेयर स्पा लेना अधिक पसंद करते हैं। वहीं महीने में एक बार हेयर स्पा लेना आपके बालों के लिए अच्छा होता है। स्कैल्प का ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होने के साथ-साथ यह कई हेयर प्रॉब्लम को दूर करने में भी मदद करता है। इसको कराने के बाद बालों में अलग ही रौनक देखने को मिलती है। वहीं ये एक केमिकल युक्त प्रोसेस है, ऐसे में इसे बार-बार और जल्दी-जल्दी करवाने से हेयर स्कैल्प के लिए यह नुकसानदायक हो सकता है। इससे स्कैल्प अधिक ड्राई हो जाता है, ऐसे में इसे महीने में सिर्फ एक बार करवाना काफी होगा। वहीं इस हेयर ट्रीटमेंट के बाद भी बालों का ख्याल रखना जरूरी होता है। हेयर स्पा करने के बाद कुछ दिनों तक बालों में ऑयलिंग, हेयर पैक आदि चीजों को लगाने की गलती ना करें। दरअसल, कई लोगों को लगता है कि इससे बाल अच्छी तरह से साफ हो जाते हैं, जिसके बाद वे प्याज का रस या फिर होममेड ऑयल अप्लाई करना शुरू कर देते हैं। कुछ दिन तक इन चीजों को लगाने से बचें।

इस देसी चीज के इस्तेमाल से चमक जाएगा आपका चेहरा

पुराने जमाने में त्वचा और बालों से जुड़ी समस्याएं बहुत कम देखने को मिलती थीं। झुर्रियां, मुंहासे, ओपन पोर्स यह सब कुछ उन्हें पता भी नहीं होगा। हालांकि, समय के साथ यह परेशानियां बढ़ी हैं। दादी-नानी अक्सर त्वचा से जुड़ी छोटी-छोटी परेशानियों को घरेलू चीजों से ठीक कर दिया करती थीं। उनके पास हर चीज का इलाज हुआ करता था, इसलिए कभी एक्सपर्ट की सलाह लेने की जरूरत नहीं पड़ती थी। वहीं आज भी कई ऐसी महिलाएं जो अपनी त्वचा का ख्याल इन पुराने तरीके से ही करना पसंद करती हैं। उनके अनुसार, यह त्वचा को बिना प्रभावित किए फायदा पहुंचाने में मदद करते हैं। जबकि केमिकल युक्त प्रोडक्ट आपकी त्वचा को नुकसान तो पहुंचाते हैं ही, साथ ही इससे पैसे भी काफी खर्च होते हैं। हर किसी के लिए इन महंगे प्रोडक्ट्स को खरीदना बस की बात नहीं है। ऐसे में घरेलू नुस्खे को सही मात्रा में इस्तेमाल करें, तो फर्क जरूर देखने को मिलेगा।

बच्चे को दूध पिलाने पर ब्रेस्ट में ऐसा होता है महसूस



क्या आपको भी स्तनों में झुनझुनी या सनसनाहट का अहसास होता है। अगर हां, तो आपको जरूर जानना चाहिए कि ऐसा क्यों होता है। डॉक्टर कहते हैं कि गर्भावस्था के दौरान बढ़ते बच्चे को संभालने के लिए महिला के शरीर में परिवर्तन आना शुरू हो जाता है। एक महिला के शरीर में सबसे ज्यादा अगर किसी अंग को तैयार करने की जरूरत होती है तो वह स्तन हैं। डिलीवरी के बाद शिशु को दिन में कई बार स्तनपान कराने की जरूरत पड़ती है। इसलिए मस्तिष्क के हार्मोन और दूध नलिकाओं को आपके बच्चे को पर्याप्त दूध उपलब्ध कराने के लिए चौबीसों घंटे काम करना होता है। यह प्रक्रिया बच्चे के जन्म से पहले शुरू हो जाती है और स्तनपान के दौरान भी जारी रह सकती है। हालांकि, कुछ कारणों से ब्रेस्टफीडिंग के दौरान महिलाओं को स्तनों झुनझुनी महसूस होने लगती है। कई बार दूध के कम होने के कारण भी झुनझुनी और सनसनी हो सकती है। अगर आप भी इस समस्या से जूझ रही हैं, तो यहां जान सकती हैं कि इससे कैसे निपटा जा सकता है। लेट डाउन रिप्लेक्स रू स्तनपान के दौरान मांओं को स्तनों में झुनझुनी महसूस होती है, जो बहुत जल्दी दूर भी हो जाती है। हालांकि, यह अहसास कभी-कभी दर्दनाक भी हो सकता है।