

सुबह खाली पेट पीती हैं अनुष्का से लेकर सामंथा और मलाइका



अनुष्का शर्मा का थ्री स्टेप रूटीन

अनुष्का शर्मा का सुबह का रूटीन इम्यूनिटी बढ़ाने वाले गुणों से भरपूर होता है और स्वास्थ्य को बड़े पैमाने पर फायदा पहुंचाता है। एक्ट्रेस सुबह के 3 स्टेप रूटीन को फॉलो करती हैं। इस रूटीन की शुरुआत टर्मिक लाते से शुरू होती है। उसके बाद वह नींबू पानी और आखिरी में वह अल्कलाइन वॉटर पीती हैं। एसिडिटी को कम करने के लिए अल्कलाइन वॉटर नींबू, बेकिंग सोडा और पानी का बेहतरीन मिश्रण है।

मॉर्निंग रूटीन पूरे दिन का सबसे अहम हिस्सा होता है। सुबह जागने के तुरंत बाद आप जो कुछ भी खाते या पीते हैं, इसका असर आपके शरीर पर दिन भर बना रहता है। हेल्दी खाया या पीया, तो आप दिनभर एनर्जेटिक फील करेंगे और कुछ भी अनहेल्दी खाने से आपको थकावट और कमजोरी का अहसास होगा। खासतौर से उठने के तुरंत बाद आपके द्वारा खाई जाने वाली चीजों का फायदा तब ही मिलेगा, जब आप इन्हें खाली पेट लेंगे।

शिल्पा शेटी का फेवरेट है CCF ड्रिंक

शिल्पा शेटी फिल्म इंडस्ट्री में सबसे फिट एक्ट्रेस में से एक मानी जाती हैं। 46 की उम्र में भी वह खुद को योग और स्वस्थ आहार के साथ टोन्ड और फिट रखती हैं। सीसीएफ उनका फेवरेट ड्रिंक है, जिसे वह उठने के बाद सबसे पहले पीती हैं। CCF (Carom&Cumin&Fenne) ड्रिंक के रूप में भी जाना जाता है। इसे हिंदी में अजवायन, जीरा और सौंफ कहते हैं।

मलाइका पीती हैं कॉकटेल

बॉलीवुड एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा अपनी टोन्ड बॉडी के लिए मशहूर हैं। वह अक्सर अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर अपनी डाइट और एक्सरसाइज रूटीन शेयर करती रहती हैं। कुछ समय पहले उन्होंने दिन की शुरुआत करने के लिए अपना पसंदीदा ड्रिंक शेयर किया था, जिसे उन्होंने मॉर्निंग कॉकटेल नाम दिया था। उनका मॉर्निंग कॉकटेल अदरक, हल्दी और सेब के सिरके को पानी में मिलाकर बनाया जाता है।

सामंथा की स्मूदी: सामंथा की मॉर्निंग स्मूदी स्वाद और सेहत के बीच संतुलन बनाने का बढ़िया विकल्प है। यह नारियल पानी, अलसी, ओमेगा मील मिक्स, चिया सीड्स, लेटचूस, पालक और सेलेरी का उपयोग करके तैयार किया जाता है।

सोनम कपूर लेती हैं नींबू-शहद का पानी

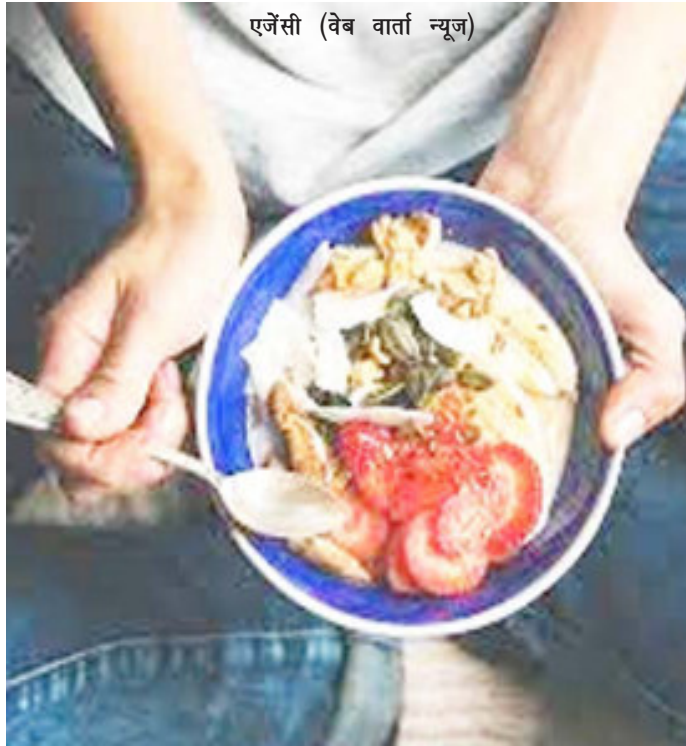
सोनम कपूर फिटनेस की दीवानी हैं। इन दिनों वह प्रेग्नेट हैं। प्रेग्नेंसी में भी वह अपनी सेहत का खूब ख्याल रख रही हैं। होने वाली मां अपने दिन की शुरुआत गर्म पानी में शहद और नींबू के मिश्रण से करती हैं। सोनम के अनुसार, यह न केवल पाचन में मदद करता है, बल्कि त्वचा को भीतर से स्वस्थ रखता है।

बड़ी आंत में घाव बना देती हैं ये चीजें

इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम एक गंभीर बीमारी है, जो बड़ी आंत को प्रभावित करती है। यह एक पुरानी बीमारी है, जो किसी को लंबे समय तक प्रभावित कर सकती है। इस रोगी की बड़ी आंत में घाव होने लगता है जिसका समय पर इलाज कराना बहुत जरूरी है। इसके लक्षणों में ऐंठन, पेट में दर्द, सूजन, गैस और दस्त या कब्ज या दोनों शामिल हैं। हालांकि बहुत कम लोगों में इसके हल्के लक्षण होते हैं।

दरअसल यह रोग पेट की परेशानी या दर्द और आंत्र से जुड़ी समस्याओं का एक मिश्रण है। इसमें रोगी को सामान्य से अधिक या कम बार मल आ सकता है यानी उसे दस्त या कब्ज हो सकता है। उसका मल पतला, कठोर, या नरम या ज्यादा पानी वाला हो सकता है। इस रोग में पाचन तंत्र बुरी तरह प्रभावित होता है। इसके लक्षण कई दिनों, हफ्तों या महीनों तक रह सकते हैं।

अगर आईबीएस के इलाज की बात करें, तो इसके लिए कई तरह के इलाज उपलब्ध लेकिन बेहतर खान-पान के जरिए भी इसका इलाज किया जा सकता है। फैंट टू स्लिम की डायरेक्टर और न्यूट्रिशनलिस्ट एंड डाइटीशियन शिखा अग्रवाल शर्मा के अनुसार, ऐसे कुछ खाद्य पदार्थ हैं, जो बीमारी के लक्षणों को कंट्रोल कर सकते हैं



जबकि कुछ चीजें दर्द को बढ़ा सकती हैं।

आईबीएस से पीड़ित होने पर क्या खाना चाहिए

आईबीएस के रोगियों को अपने खाने-पीने के मामले में डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। इसके मरीजों को खाने-पीने की चीजें अलग-अलग तरह से प्रभावित करती हैं। गोभी, सलाद, नट्स, अंडे, पपीता, स्ट्रॉबेरी और संतरे आदि ऐसे फल लाभदायक हो सकते हैं। हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि आपको कौन सी चीजें लाभ दे रही हैं। अगर उनसे फायदा नहीं हो रहा है, तो अपनी डाइट में दोबारा बदलाव करें।

आईबीएस में फायदेमंद है हर्बल चाय

भोजन के बाद एक कप हर्बल चाय भोजन के पाचन में सहायता करती है। हर्बल चाय में पुदीना होता है, जो पाचन तंत्र को शांत करता है और एक टॉनिक के रूप में कार्य करता है, जिससे अधिक खाने की इच्छा कम हो जाती है।

आईबीएस का इलाज है-लहसुन

लहसुन की उच्च सल्फर सामग्री इसे एंटीबायोटिक गुण देती है, जो विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालकर पाचन तंत्र को साफ रखने में सहायता करती है।

मैस्टिक गम

मैस्टिक गम पेट के एसिड को कम करने और पेट और आंतों की परत की रक्षा करने में मदद करता है। मैस्टिक में सुगंधित तेल भी होता है जो बैक्टीरिया को मारने और सांसों को तरोताजा करने की क्षमता रखता है। मैस्टिक गम को नियमित गोंद की तरह चबाया जा सकता है, या इसे कैप्सूल या पाउडर के रूप में लिया जा सकता है।



गंदे कोलेस्ट्रॉल को बॉडी से बाहर कर देंगी ये दाल

हृदय रोग दुनिया में मौत का प्रमुख कारण है। दिल के रोगों का सबसे ज्यादा खतरा उन लोगों को होता है, जिनके शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है। दरअसल गंदा कोलेस्ट्रॉल शरीर की नसों में चिपककर उन्हें ब्लॉक कर देता है जिससे नसों में खून का प्रवाह धीमा हो जाता है। इससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का जोखिम बढ़ सकता है। कोलेस्ट्रॉल को कम करने के बेस्ट उपाय में फिजिकली एक्टिव रहना और अनहेल्दी खाने की चीजों से बचना जरूरी है। बहुत से लोग कोलेस्ट्रॉल के लिए महंगी-महंगी दवाएं भी खाते हैं। आपको बता दें कि खाने-पीने की कुछ चीजें कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकती हैं। इनमें आपके घर में बनने वाली विभिन्न तरह की दाल भी शामिल हैं। हरे चने की दाल या मूंग दाल का सिर्फ खाने में ही नहीं बल्कि मिठाइयों में भी इस्तेमाल किया जाता है। यह मैंगनीज, मैग्नीशियम, फास्फोरस, कॉपर, पोटेशियम, जिंक, फोलेट विटामिन और प्रोटीन और फाइबर जैसे पोषक तत्वों का एक बेहतर स्रोत है। यह सभी दालों में आसानी से पचने वाली दालों में से एक है। यह कोलेस्ट्रॉल लेवल कम करने के साथ-साथ हृदय रोगों से बचाने में सहायक है। यह दाल खाने में बहुत स्वादिष्ट होती है और इसका इस्तेमाल इडली, डोसा और वड़ा जैसी अलग-अलग खाने की चीजों को बनाने के लिए भी किया जाता है। यह प्रोटीन, पोटेशियम, कैल्शियम, आयरन और विटामिन ए और सी का भंडार है।

ब्लड कैंसर की जड़ बन सकती हैं ये चीजें

कैंसर एक खतरनाक और जानलेवा बीमारी है। कैंसर के कई प्रकार होते हैं और उनमें एक खून का कैंसर यानि ब्लड कैंसर भी है जिसे मेडिकल भाषा में ल्यूकेमिया कहा जाता है। दरअसल यह खून या अस्थि मज्जा का कैंसर है। ल्यूकेमिया तब होता है, जब आपके शरीर में वाइट ब्लड सेल्स बढ़ जाती हैं। वाइट ब्लड सेल्स रेड ब्लड सेल्स और प्लेटलेट्स को बाहर निकाल देती हैं जिनकी आपके शरीर को स्वस्थ रहने के लिए आवश्यकता होती है। ब्लड कैंसर यानी ल्यूकेमिया में कैंसर की कोशिकाएं तेजी से और अनियंत्रित तरीके से हड्डियों के अस्थि मज्जा में बढ़ने लगती हैं। ये कोशिकाएं खून में फैल जाती हैं। इसकी सबसे घातक बात यह है कि कैंसर का यह प्रकार अन्य तरह के कैंसर की तरह ट्यूमर में नहीं बनता है जिसे एक्स-रे जैसे इमेजिंग टेस्ट में देखा जा सकता है। कैंसर ट्रीटमेंट सेंटर फॉर अमेरिका के अनुसार, ल्यूकेमिया कई प्रकार के होते हैं। कुछ बच्चों में अधिक देखा जाता है जबकि कुछ वयस्कों में अधिक आम है।

वजन घटाने के लिए इन तरीकों से खाएं पनीर



पनीर भारत में सबसे ज्यादा पसंद किया जाने वाला डेयरी उत्पाद है। फिटनेस फ्रीक और वेजिटेरियन लोग शरीर में प्रोटीन की कमी को पूरा करने के लिए पनीर का सेवन करते हैं। यह एक मैक्रोन्यूट्रिएंट है, जो वजन घटाने में भी अहम भूमिका निभाता है। प्रोटीन में कैलोरी की मात्रा के चलते आप काफी देर तक भरा हुआ महसूस करते हैं और फैंट भी तेजी से बर्न होता है। पनीर में मिलने वाला कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम ना केवल शरीर को पोषण देता है बल्कि इसमें पाए जाने वाले हेल्दी फैट्स शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करके गुड कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ाते हैं। इससे दिल की सेहत बहुत अच्छी होती है। बता दें कि 40 ग्राम पनीर की सर्विंग में 190.4 मिग्रा कैल्शियम, 7.4 मिग्रा प्रोटीन, 5.88 मिग्रा फैंट, 37.32 मिग्रा, फास्फोरस 132 मिग्रा, कार्ब 4.96 मिग्रा और एनर्जी 103.15 किलो कैलोरी होती है। पनीर हाई कैलोरी, फैंट, प्रोटीन और लो कार्ब वाला भोजन है, जिसका सेवन अगर सही तरह से किया जाए, तो वजन घटाने में आपकी मदद कर सकता है। भारत में अक्सर पनीर को डीप फ्राई या टमाटर-प्याज की ग्रेवी में बहुत सारे मक्खन, क्रीम, और तेल के साथ पकाया जाता है। ऐसा करने से भोजन की कैलोरी बढ़ जाती है। जिससे व्यक्ति बहुत जल्दी मोटा हो जाता है।