

# कहीं आपभी पकाने से पहले अंडों को धोते तो नहीं?



## ठंडे पानी से कभी ना धोएं अंडे

यूएसडीए के अनुसार, पोल्ट्री में अंडों को धोए जाने के बाद एडिबल मिनरल ऑयल की एक फिल्म कोट होती है, ताकि कोई बैक्टीरिया अंडे को दूषित न कर सके। विशेषज्ञों के अनुसार, घर पर ठंडे या बहते पानी के नीचे अंडे को अच्छे से धोने से बैक्टीरिया अंडे के भीतर चले जाते हैं। क्योंकि अंडे का छिलका झरहरा होता है। ऐसे में अंडा स्वास्थ्य के लिहाज से खाने के लिए हेल्दी नहीं रहता।

स्वच्छता स्वस्थ जीवनशैली का एक जरूरी अंग है। और जब बात रसोई और खाद्य पदार्थों की हो, तो चीजों को साफ और स्वच्छ रखना और भी जरूरी हो जाता है। लेकिन फिर भी कई बार ये हाइजीन खतरनाक साबित हो सकता है। वैसे तो हम सभी बाहर से आई चीजों को खाने और पकाने से पहले पानी से धोते हैं, ताकि इसमें मौजूद बैक्टीरिया और कीटाणु को साफ किया जा सके। लेकिन खाने से पहले अंडे को धोना सेहत के लिए अच्छा नहीं है।

विशेषज्ञ मानते हैं कि बिना धुले अंडे आपके किचन या फिर रूम टैप्रेचर पर कुछ हफ्ते तक अच्छे बने रह सकते हैं और यह खाने लायक भी होते हैं, लेकिन अगर एक बार आपने इन्हें पानी से धो लिया, तो इन्हें रेफ्रिजरेट करने की जरूरत होती है। स्टोर से खरीदे गए अंडों को पहले ही साफ किया जा चुका होता है, इसलिए आपको इन्हें धोने की जरूरत नहीं है। तो चलिए जानते हैं कि क्या वास्तव में आपको खाना पकाने से पहले अंडे धोने चाहिए।

## खाना पकाने से पहले अंडे धोने से बचें

यूनाइटेड स्टेट्स डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर के अनुसार, ऐसे कुछ नियम हैं, जिनके लिए व्यवसायिक रूप से उत्पादित सभी अंडों की धुलाई और कोटिंग की जरूरत होती है। आप घर ले जाने के बाद अंडों को फिर से धोते हैं, तो यह प्रोसेस अंडों की सतह से क्यूटिकल्स या ब्लूम नामक प्राकृतिक सुरक्षात्मक परत को हटा देती है। बता दें कि अंडे से हवा और बैक्टीरिया को बाहर रखने के लिए यह कोटिंग बेहद फायदेमंद है।

## तो क्या कर सकते हैं

विशेषज्ञों के अनुसार, अगर आप फार्म से सीधे अंडे खरीद रहे हैं और इन्हें बिना धोया खाना नहीं चाहते, तो हमारे पास इसके लिए एक बेहतर और आसान सा सॉल्यूशन है। आप गर्म पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं, लेकिन भूलकर भी साबुन का इस्तेमाल न करें। अगर आप सुपरमार्केट से अंडे खरीद रहे हैं, तो अंडे धोने की इस आदत से पूरी तरह से बचना चाहिए। क्योंकि ऐसा करना न केवल अंडों को खराब करेगा बल्कि स्वास्थ्य को नुकसान भी पहुंचाएगा। अब जब आप जानते हैं कि अंडे पहले से धुले हुए रहते हैं, तो आप इन्हें धोए बिना खाने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। फार्म के अंडों को धोया जा सकता है, लेकिन वो भी सिर्फ गर्म पानी से।



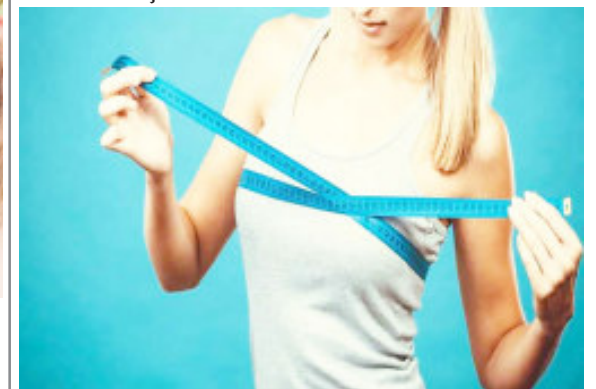
## उम्र से 10 साल अधिक जीना है तो खाएं ये देसी चीजें

आज दुनियाभर में वर्ल्ड हेल्थ डे मनाया जा रहा है। यह दिन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के उद्देश्य से मनाया जाता है। अगर आपके मन में भी यह सवाल है कि लंबा जीवन जीने के लिए आपको क्या करना चाहिए, तो किसी उम्रदराज व्यक्ति से यवह सवाल करें, वो बताएगा कि उसकी लंबी उम्र का राज हेल्दी डाइट ही है। हेल्दी डाइट का यह मतलब नहीं है कि सिर्फ महंगी खाने-पीने की चीजें ही शरीर को ज्यादा फायदा देती हैं। एक अध्ययन हुआ है जिसमें बताया गया है कि महंगी खाने-पीने की चीजों के बजाय अनाज और दाल खाने से जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के साथ उम्र को बढ़ाने में मदद मिल सकती है। नॉर्वे में बर्गन यूनिवर्सिटी के अध्ययन में रोजाना दाल और साबुत अनाज खाने और लंबे जीवन के बीच संबंध पाया गया है। शोधकर्ताओं ने कहा है कि जो लोग नियमित रूप से दाल और अनाज जैसी चीजों का सेवन करते हैं, उन्हें इन चीजों को नहीं खाने वालों की तुलना में दस साल अधिक जीने में मदद मिल सकती है। शोधकर्ताओं का मानना है कि यदि आप अधिक दाल, साबुत अनाज और नट्स खाते हैं और रेड मीट और प्रोसेस्ड मीट कम सेवन करते हैं, तो इससे आपको जीवन में 10 अतिरिक्त साल जोड़ने में मदद मिल सकती है।

## इस स्किन ट्रीटमेंट से चेहरे पर मिलेगा पार्टी वाला ग्लो

हर कोई बेदाग और निखरी त्वचा पाने की कोशिश में रहता है। खासकर महिलाएं अपने फेस को लेकर काफी सजग रहती हैं। दाग-धब्बे, झुर्रियां देख वो वह परेशान हो जाती हैं। और इससे निजात पाने के लिए वो कई चीजें इस्तेमाल करती हैं, लेकिन इससे उन्हें कोई खास फर्क देखने को नहीं मिलता है। यही वजह है कि वो आज कल ब्यूटी ट्रीटमेंट में ज्यादा दिलचस्पी ले रही हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि इसके इस्तेमाल से चेहरे पर तुरंत ग्लो देखने को मिलता है। इन दिनों केमिकल पील काफी ट्रेंड में है, इस ब्यूटी ट्रीटमेंट में चेहरे पर ना सिर्फ इंस्टेंट ग्लो देखने को मिलता है बल्कि इससे कई सारी स्किन प्रॉब्लम्स भी ठीक हो जाती हैं। हालांकि, इसे करवाने से पहले एक्सपर्ट से पूरी जानकारी जरूर लेनी चाहिए। दरअसल, केमिकल पील ट्रीटमेंट कई तरह के होते हैं। एक्सपर्ट आपकी स्किन को देखने के बाद बताते हैं कि आपके लिए क्या बेस्ट है और क्या नहीं।

## हर हफ्ते 1 किलो वजन होगा कम, ये चीजें खाएं



अगर आप वजन कम करने का प्लान बना रहे हैं, तो आपका लक्ष्य होना चाहिए कि आप हर हफ्ते दो पाउंड वजन करें। एक्सपर्ट मानते हैं कि हर हफ्ते दो पाउंड यानी एक किलो के लगभग वजन कम करना भी सही तरीका नहीं है लेकिन अगर हेल्दी तरीके से किया जाए, तो इससे सेहत को कोई नुकसान नहीं होगा। हर हफ्ते एक से दो पाउंड वजन कम करना सेफ तरीका है। मानना है कि जो लोग धीरे-धीरे और लगातार वजन कम करते हैं (लगभग एक से दो पाउंड प्रति सप्ताह) लंबे समय में वजन कम रखने में भी अधिक सफल होते हैं। वाल्डेज का मानना है कि हर हफ्ते दो पाउंड वजन कम करने के लिए आपको अपनी कैलोरी पर ध्यान देना चाहिए। आपको खाने से कितनी कैलोरी मिलती है और आप कितनी कैलोरी खर्च करते हैं, इन सब बातों का ध्यान रखना चाहिए। हर हफ्ते दो पाउंड वजन कम करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने कैलोरी सेवन में 500 कैलोरी कम करें और प्रति दिन 500 कैलोरी कम करने के लिए व्यायाम करें। वाल्डेज के अनुसार आपको ऐसी चीजों का सेवन करना चाहिए जिससे आपको 1,200 से कम कैलोरी मिले। हर किसी के लिए एक सटीक कैलोरी सेवन का पता लगाना मुश्किल हो सकता है, खासकर यदि आप व्यायाम भी कर रहे हैं। इसके लिए आप न्यूट्रिशनल एंड डाइटिशियन से सलाह ले सकते हैं।

# बासी मुंह चबाना शुरू करें ये हरे पत्ते, कभी नहीं होंगी ये गंभीर बीमारियां

7 अप्रैल को हर साल वर्ल्ड हेल्थ डे मनाया जाता है। यह दिवस वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन द्वारा मनाया जाता है। इस दिन को मनाने का उद्देश्य लोगों में स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों के बारे में जागरूकता बढ़ाना और विभिन्न जटिल स्वास्थ्य समस्याओं की ओर ध्यान आकर्षित करना है।

कोरोना वायरस, कैंसर, डायबिटीज, दिल के रोग, मोटापा आदि जैसी गंभीर बीमारियां पूरी दुनिया में तेजी से फैल रही हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार, दिल के रोग, स्ट्रोक, सांस और फेफड़ों से जुड़े रोग और डायबिटीज आदि से पूरी दुनिया में सबसे ज्यादा मौत होती हैं। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि इन खतरनाक रोगों के लक्षणों को सही समय पर पहचानकर रोकथाम और सही इलाज में मदद मिल सकती है।

## किडनी रोगों के लिए अमेरिकन जिनसिंग के पत्ते

खराब खानपान और अहेल्दी लाइफस्टाइल के चलते किडनी से जुड़े रोगों के मरीजों की संख्या बढ़ती जा रही है। किडनी शरीर का एक ऐसा अंग है जो शरीर के गंदगी को बाहर निकालने का काम करता है। किडनी रोगों में किडनी की पथरी एक आम समस्या है। एनसीबीआई की एक रिपोर्ट के अनुसार, अमेरिकन जिनसिंग में किडनी रोगों का इलाज करने की क्षमता होती है।

## कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए करी पत्ते

करी पत्तों का विभिन्न व्यंजनों में सुगंध और स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन इन सुगंधित पत्तों में कई बीमारियों से लड़ने की क्षमता भी होती है। एक अध्ययन के अनुसार, वैज्ञानिकों को करी पत्ते के रस में डायबिटीज के रोगियों में ब्लड ग्लूकोज कोलेस्ट्रॉल लेवल कम



करने की क्षमता होती है। इतना ही नहीं, इसमें वजन कम करने के गुण भी पाए जाते हैं।

## दिल की बीमारियों के लिए सहजन के पत्ते

सहजन के पत्ते एक ऐसी जड़ी बूटी है जिसमें कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले गुण होते हैं। भारतीय घरों में सदियों से इसके पत्ते, फली और फूलों का इस्तेमाल किया जाता रहा है। इन हरे पत्तों में के रस में महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। विभिन्न अध्ययनों से पता चलता है कि की पत्तियों में शरीर के ऊतकों की सुरक्षा करने वाले गुण होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य की रक्षा करने का काम करते हैं।

## कैंसर के लिए लहसुन के हरे पत्ते

लहसुन सिर्फ खाने का स्वाद नहीं बढ़ाता है बल्कि इसमें अनगिनत गुण और पोषक तत्व होते हैं जिस वजह से इसका औषधीय रूप में विभिन्न विकारों के इलाज में इस्तेमाल किया जाता है। विभिन्न शोधों से पता चला है कि इसके हरे पत्तों में ब्रेस्ट कैंसर, कोलोन कैंसर, स्किन कैंसर, ब्लैडर कैंसर और लंग कैंसर आदि के खतरे को कम करते हैं।

## डायबिटीज के लिए नीम के पत्ते

नीम के कड़वे पत्ते डायबिटीज के इलाज के लिए एक प्रभावी उपाय है क्योंकि इनमें फ्लेवोनोइड्स, ट्राइटरपेनॉइड, एंटी-वायरल गुण पाए जाते हैं। यह सभी ब्लड शुगर लेवल को मैनेज करने में मदद कर सकते हैं। डायबिटीज कंट्रोल करने के लिए नीम का पाउडर इस्तेमाल कर सकते हैं। इसे बनाने के लिए कुछ सूखे नीम के पत्ते लें और उन्हें एक ब्लेंडर में मुलायम होने तक पीस लें। अधिकतम लाभ के लिए आप इस चूर्ण का दिन में दो बार सेवन कर सकते हैं।