

देसी सब्जियों में पाया जाता है चिकन-अंडे से ज्यादा प्रोटीन



रोजाना कितने प्रोटीन की जरूरत होती है ?

नेशनल एकेडमी ऑफ मेडिसिन ने सिफारिश की है कि वयस्कों को प्रति दिन शरीर के वजन के प्रत्येक किलोग्राम के लिए न्यूनतम 0.8 ग्राम प्रोटीन मिलना चाहिए। 140 पाउंड व्यक्ति के लिए, इसका मतलब है कि प्रत्येक दिन लगभग 50 ग्राम प्रोटीन और 200 पाउंड व्यक्ति के लिए इसका मतलब है कि प्रत्येक दिन लगभग 70 ग्राम प्रोटीन मिलना चाहिए।

प्रोटीन एक जरूरी मैक्रोन्यूट्रिएंट है, जो शरीर के विकास और बेहतर कामकाज के लिए जरूरी है। प्रोटीन पूरे शरीर में पाया जाता है—मांसपेशियों, हड्डियों, त्वचा, बालों और अन्य सभी अंगों में। यह एंजाइम बनाता है जो कई रासायनिक प्रतिक्रियाओं को शक्ति देता है और हीमोग्लोबिन बनाता है, जो आपके रक्त में ऑक्सीजन ले जाता है।

आपके शरीर को प्रोटीन की आवश्यकता क्यों है ? प्रोटीन हड्डियों, मांसपेशियों, त्वचा बाल और नाखून आदि के लिए जरूरी है। यह शरीर ऊतक का निर्माण और मरम्मत करता है। यह लाल रक्त कोशिकाओं मके जरिए पूरे शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाता है। यह भोजन को पचाने और नई कोशिकाओं और शरीर के रसायनों को बनाने में सहायता करता है।

लोग सोचते हैं कि केवल मांस, मछली या चिकन में ही सबसे ज्यादा प्रोटीन पाया जाता है लेकिन ऐसा नहीं है। कई ऐसे फल-सब्जियां भी हैं जो प्रोटीन का भंडार हैं और वे स्वस्थ भी हो सकते हैं। हम आपको प्रोटीन से भरपूर कुछ ऐसे सब्जियों के बारे में बता रहे हैं, जो आपको सस्ते में मिल सकती हैं और इनके सेवन से आपको कई अन्य गंभीर रोगों से बचने में भी मदद मिल सकती है।

हरी मटर: प्रति कप उबले हरी मटर में कुल प्रोटीन 8.58 ग्राम होता है। सर्दियों का मौसम है और इस मौसम में मटर की खूब पैदावार होती है। इस समय आपको मटर काफी सस्ता मिल जाएगा। यह हरी सब्जी कैंसर और डायबिटीज जैसे गंभीर रोगों से भी बचाने में सहायक है।

बैंगन: प्रति 1 कप बैंगन में 0.82 ग्राम प्रोटीन पाया जाता है। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि वजन कम करने वालों के लिए यह सब्जी बेहतर विकल्प है। बैंगन का पौधा एंथोसायनिन नामक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट से भरा होता है, याददाश्त को मजबूत करने जैसे न्यूरोप्रोटेक्टिव लाभ प्रदान करता है।

गाजर: प्रति 1 कप कटे हुए (कच्चा या उबला हुआ) गाजर में 1.19 ग्राम प्रोटीन होता है। इस लाल सब्जी को कच्चा चबाने से सूजन से लड़ने और आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद मिल सकती है। यह विटामिन ए का भंडार है और इसमें कैलोरी की मात्रा भी कम होती है। यही वजह है कि यह वजन घटाने वालों के लिए बेहतर फूड है।

दिल के मरीजों पर कोविड करता है जोरों का वार

मल आमतौर पर डूब जाता है, क्योंकि ये पानी से ज्यादा ठोस होता है। लेकिन यह कभी-कभी तैर सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार, कुछ मामलों में तैरने वाला मल किसी स्वास्थ्य स्थिति का संकेत दे सकता है, इसके लिए व्यक्ति को तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। आप मानें या ना मानें, लेकिन आपका मल आपके स्वास्थ्य के बारे में बहुत कुछ बता सकता है। आपने देखा होगा कि आमतौर पर मल पानी में डूब जाता है, लेकिन आपका आहार और अन्य कारक आपके मल की संरचना में बदलाव का कारण बन सकते हैं, जिस कारण मल डूबने के बजाय तैरने लगता है। हो सकता है इसे तैरता देखकर आपको हैरत हो, लेकिन तैरता मल चिंता की बात नहीं है और न ही यह किसी बीमारी का संकेत है। गैस, आहार में बदलाव और मामूली संक्रमण के कारण मल तैरने लगता है।

हालांकि कुछ अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थितियां भी मल तैरने का कारण बन सकती हैं। इसके लिए खासतौर से आपको अपनी जीवनशैली और आहार पर ध्यान देने की जरूरत है। ऐसा करने से मल बिना किसी उपचार के अपनी सामान्य संरचना में वापस आ सकता है। तो आइए जानते हैं तैरते मल का कारण, इलाज और इससे बचाव करने का तरीका क्या है।

तैरते मल के कारण

अस्थायी मल के दो सबसे आम कारण हैं अतिरिक्त गैस और पोषक तत्वों का कम अवशोषण।

लैक्टोज इन्टॉलेरेंस

पलोटींग टूल्स आमतौर पर उन लोगों में होते हैं, जिन्हें डेयरी प्रोडक्ट खाते या पीते समय लैक्टोज इन्टॉलेरेंस होता है। लैक्टोज को न पाचा पाने की स्थिति में डेयरी प्रोडक्ट्स को खाने से आपके मल में गैस और दस्त की समस्या बढ़ जाती है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



पैनक्रियाटिक कैंसर

तैरता हुआ मल अग्नाशय के कैंसर का शुरुआती लक्षण हो सकता है। इस प्रकार का कैंसर पित्त और अग्नाशय एंजाइमों को फेट को ब्रेक करने के लिए आपकी आंतों के माध्यम से जाने से रोकता है। जिससे मल विकना होने के साथ तैरता हुआ दिखाई देता है। कुछ खाद्य पदार्थ आपके मल में गैस पैदा कर सकते हैं। जिन खाद्य पदार्थों में आमतौर पर गैस होती है उनमें बहुत ज्यादा मात्रा में चीनी, लैक्टोज, स्टार्च या फाइबर होता है। इन खाद्य पदार्थों में दूध, फलियां, पत्तागोभी, सेब आदि शामिल हैं।

पेट में संक्रमण

कुअवशोषण का एक सामान्य कारण है गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट इन्फेक्शन। यह वायरल इन्फेक्शन के कारण होता है। आमतौर पर यह संक्रमण बिना किसी उपचार के खत्म हो जाता है। बत्ता दें कि ई.कोलाई, साल्मोनेला जैसे बैक्टीरिया स्थिति को गंभीर बना सकते हैं।

खाने में फेट का होना

जब मल बहुत फटी होता है, तब यह तैरता है। यह तब भी हो सकता है जब आपका शरीर पोषक तत्वों को ठीक से अवशोषित नहीं करता। यदि शरीर पोषक तत्वों को अवशोषित करने में असमर्थ है, तो आपके तैरते मल में भी तेज गंध हो सकती है।

तैरते हुए मल का इलाज

तैरते हुए मल के कारण का पता लगाने के लिए डॉक्टर आपसे पूछेगा कि आपको कितने समय से यह समस्या हो रही है। वह आपका आहार, मेडिकल हिस्ट्री भी जानना चाहेगा। यदि उन्हें अंतर्निहित चिकित्सा स्थिति का संदेह है, तो डॉक्टर तैरते मल का कारण क निदान करने के लिए स्टूल टेस्ट की सलाह देगा। वह बैक्टीरियल इन्फेक्शन के लिए एंटीबायोटिक लिखेगा या फिर वह आहार में बदलाव करने के लिए भी कह सकता है।

तैरते मल को रोकने के तरीके

इससे बचाव करने का सबसे अच्छा तरीका है खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों और मल त्याग का रिकॉर्ड रखें। जब आप इन्हें नोटिस करें, तो जानें कि आपने हाल ही में कौन से खाद्य पदार्थ खाए हैं।



प्रेगनेंसी में वैक्सीन लगवाने से नवजात शिशु में 6 महीने तक बनेगी एंटीबॉडी

क्या प्रेगनेंसी में कोरोना वायरस का टीका लगवाना चाहिए ? इस सवाल का जवाब है हां। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (WHO) ने भी गर्भवती महिलाओं को कोरोना की वैक्सीन की सलाह दी है और इसे सुरक्षित माना है। सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन का भी मानना है कि कोरोना के टीके गर्भवती महिलाओं या बच्चों में किसी दुष्प्रभाव का कारण नहीं बनते हैं। अब एक नई रिसर्च में बताया गया है कि प्रेगनेंसी के दौरान कोरोना की वैक्सीन लगवाने से आने वाले नवजात शिशु में एंटीबॉडी का लेवल अधिक हो सकता है। अध्ययन के अनुसार, जो महिलाएं गर्भवस्था के दौरान कोरोना वायरस का टीका लगवाती हैं, उनके आने वाले शिशुओं में अधिक और लंबे समय तक एंटीबॉडी विकसित हो सकती है। जबकि टीका नहीं लगवाने वाली और कोविड से संक्रमित होने वाली महिलाओं से पैदा हुए बच्चों में ऐसा नहीं होता है। मैसाचुसेट्स जनरल हॉस्पिटल के अध्ययन से पता चला है कि कोविड से संक्रमित महिलाओं की तुलना में टीका लगवा चुकी महिलाओं में एंटीबॉडी लेवल अधिक था। दो महीने के बाद, टीका लगवा चुकी महिलाओं से पैदा हुए 98 प्रतिशत शिशुओं (49 में से 48) में प्रोटेक्टिव इम्युनोग्लोबुलिन जी का पता लगाने योग्य स्तर था, जो रक्त में पाया जाने वाला सबसे आम एंटीबॉडी है।

रिसर्च में दावा, इस चीज को सूंघने से जल्दी मर सकता है कोरोना

एक नए अध्ययन में दावा किया गया है कि कोरोना वायरस के खिलाफ लड़ाई में नाइट्रिक ऑक्साइड (छपजतपब व•पकम) सफल और किफायती गेमचेंजर हो सकता है। यह दावा कोलंबिया के अमृता अस्पताल के डॉक्टरों और अमृता विश्व विद्यापीठ में स्कूल ऑफ बायोटेक्नोलॉजी के वैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक अध्ययन में किया गया है। शोधकर्ताओं ने कहा है कि नाइट्रिक ऑक्साइड को सूंघने से कोरोना का नाक में मारने में मदद मिल सकती है। यह अध्ययन इन्फेक्शियस माइक्रोब्स एंड डिजीज जर्नल में प्रकाशित हुआ है। शोधकर्ताओं ने अपने शोध में पाया कि नाइट्रिक ऑक्साइड ने कोरोना वायरस को मार डाला था। इतना ही नहीं, यह मेजबान कोशिकाओं के लिए वायरस के प्रभावी लगाव को भी रोक सकता है। नाइट्रिक ऑक्साइड का उपयोग लंबे समय से चिकित्सा स्थितियों जैसे कि ब्लू बेबी सिंड्रोम और लंग्स एंड हार्ट ट्रांसप्लांट के रोगियों के इलाज के लिए किया जाता है। अमृता अस्पताल में एक परीक्षण में पाया गया कि पछ (इनहेल्ड नाइट्रिक ऑक्साइड) थेरेपी लेने वाले कोविड-19 रोगी उन मरीजों की तुलना में जल्दी ठीक हो थे, जिन्हें स्टैण्डर्ड ट्रीटमेंट दिया जा रहा था।

शार्क टैंक की जज विनीता सिंह हैं फिटनेस की दीवानी



शार्क टैंक की जज और फिटनेस फ्रीक विनीता सिंह पर फिटनेस का जुनून इस कदर सवार था कि 6 महीने के गर्भवती होने के दौरान उन्होंने मैराथन दौड़ लगाई थी। इंस्टाग्राम पर उनके कुछ फिटनेस वीडियो में सामने आए फिटनेस रिजाइम ने फॉलोअर्स को काफी इंप्रेस किया है। विनीता जंदा रनकहम दक नहंत बवेउमजपबे बमव अपदममजं पदही हपअमे पिजदमे हवंसे दक वृतावनज तमहपउम वद पदेजंहंतउ मम चीवजवे दक अपकमवे विनीता जंदा पदकपंरु शार्क टैंक की जज विनीता सिंह हैं फिटनेस की दीवानी, 6 महीने की गर्भावस्था में ही लगा ली थी मैराथन दौड़। आज हम आपको उस शख्स से मिलवाने जा रहे हैं, जो शार्क टैंक इंडिया की जज और शुगर कॉस्मेटिक की सीईओ और को-फाउंडर हैं। इनका नाम है विनीता सिंह। बता दें कि शार्क टैंक इंडिया एक टेलीविजन रियलिटी शो है, जिसमें नई बिजनेस को फंडिंग करने वाले सफल स्टार्ट अप के बिजनेसमैन शामिल हैं। वर्तमान में यह सबसे पॉपुलर शो है। शो की जज विनीता उन महिलाओं के लिए मिसाल हैं, जो फिट होने का सपना तो देखती हैं, लेकिन इसे पूरा नहीं कर पातीं। ऐसी महिलाओं को विनीता से सीख लेनी चाहिए।