

# स्वास्थ्य मंत्रालय की कैंटीन में अब नहीं मिलेगा तला-भुना खाना



## फ्राइड फूड की जगह मिलेंगे हेल्दी फूड

एनआई की एक रिपोर्ट के मुताबिक यह फैसला खुद यूनिवर्सिटी हेल्थ मिनिस्टर मनसुख मंडाविया के द्वारा लिया गया है। आपको बता दें कि वह सेहत को बेहद प्राथमिकता देते दिखाई देते हैं। वह अक्सर संसद तक साइकिल से आते हैं और नियमित रूप से एक्सरसाइज भी किया करते हैं। साथ ही वह एक हेल्दी लाइफस्टाइल को फॉलो करते हैं। इस रिपोर्ट के मुताबिक अब कैंटीन के अंदर किसी भी तरह का डीप फ्राइड फूड यानी समोसा, ब्रेड पकोड़ा और अन्य किसी भी प्रकार के पकोड़े पूरी तरह बैन कर दिए जाएंगे। इसकी जगह लोगों को स्वस्थ आहार परोसा जाएगा जैसे मटर की स्टेफिंग के साथ दाल चीला, बाजरे की रोटियां, करी, बाजरा पुलाव आदि।

सर्दियों के मौसम के दौरान कैंटीन से आती ब्रेड पकोड़े, समोसे और चाय की खुशबू जैसे कैंटीन में ही खीच लेती है। लेकिन अब यह ब्रेड पकोड़े और समोसे महज याद बनकर ही रह जाएंगे। ऐसा इसलिए क्योंकि यूनिवर्सिटी हेल्थ मिनिस्ट्री ने ऑफिस कैंटीन में इन खाद्य सामग्रियों को पूरी तरह बैन कर दिया है। बताया जा रहा है इन खाद्य सामग्रियों को बैन करने के पीछे की वजह, सेहत पर होने वाला नुकसान है। आइए विस्तार से जानते हैं आखिर क्यों यूनिवर्सिटी ने इन डीप फ्राइड फूड को ऑफिस कैंटीन से बैन किया है।

## समोसों और पकौड़ों को बैन करने की वजह

कोरोना के बाद के हालातों को सही रखने के लिए यह कदम उठाया गया है। ज्ञात हो कि तले हुए भोजन से कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने लगता है। जिसकी वजह से हृदय रोग और दिल का दौरा तक पड़ सकता है। ऐसे में स्वस्थ आहार किस तरह काम करेगा और लोगों पर इसकी प्रतिक्रिया क्या रहेगी यह देखने के लिए इसे एक पायलट प्रोजेक्ट के तौर पर चलाया जा रहा है। रिपोर्ट्स की मानें तो मनसुख मंडाविया स्वास्थ्य मंत्री बनने के बाद से ही इस तरह के आहार को शुरू करने पर विचार कर रहे थे। जिसकी शुरुआत उन्होंने अक्टूबर 2021 में करी दी थी।

## आयुष आहार का आगाज

इसके अलावा आयुष मंत्रालय द्वारा हेल्दी डाइट की आदतों को अपनाने के लिए मंत्रालय की कैंटीन में अपना आयुष आहार प्रोजेक्ट भी शुरू कर दिया है। इस प्रोजेक्ट की शुरुआत इसी साल जनवरी में की गई थी। इस पायलट प्रोजेक्ट में कैंटीन के अंदर सब्जी, पोहा, भजनी वड़ा, गाजर का हलवा और कोकम पेय जैसे आहारों को शामिल किया गया है।

## क्या होगा इसका फायदा

अगर देखा जाए तो यह लोगों के स्वास्थ्य को सुधारने और अच्छी आदतों को अपनाने के लिए एक बेहतरीन पहल है। इससे लोग स्वस्थ आहार की जरूरत को भी समझेंगे और बीमारियों से भी बचे रहेंगे। आप हमें जरूर बताएं कि आपको यह कदम कैसा लगा।



## कश्मीरी केसर में इस कदर हो रही है भयंकर मिलावट

केसर दुनिया का सबसे महंगा मसाला है। आयुर्वेद के अनुसार सर्दियों के मौसम में केसर जैसे मसाले का सेवन बहुत अच्छा होता है। यह न हमें गर्म रखता है बल्कि से होने वाली बीमारियों से भी बचाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसकी बढ़ती डिमांड और आपूर्ति को बनाए रखने के लिए इस महंगे मसाले में भी मिलावट होने लगी है। आमतौर पर हम मसालों में हाने वाली मिलावट की पहचान नहीं कर पाते, लेकिन यह हमारे स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं। ऐसे में आप कैसे पहचान सकते हैं कि जो केसर आप लाए हैं, वो असली है या मिलावटी। आम आदमी के लिए मसालों में मिलावट की पहचान करने को आसान बनाने के लिए FSSAI ने एक पहल शुरू की है। इसे #DetectingFoodAdulterants कहा जाता है। इसके तहत हर हफ्ते एक टेस्ट शेयर करते हैं, जिससे आपको यह जानने में मदद मिल सकती है कि आपका भोजन मिलावटी है या नहीं। FSSAI ने केसर में मक्के के सिल की सूखी लट का पता लगाने के तरीके पर एक टेस्ट शेयर किया है। एक कांच के जार को 70-80 डिग्री तक गर्म पानी के साथ लें। केसर की कुछ लटों को इसमें डालें। यदि आपकी केसर मिलावटी नहीं है, तो यह धीरे-धीरे पानी में एक विशिष्ट केसर रंग छोड़ देगा।

## सब कुछ करने के बाद भी ठीक नहीं हो रहा पीसीओडी, तो ट्राय करें ये टिप्स

घर, बच्चे, ऑफिस में संतुलन के बीच फंसी महिलाएं दूसरों की सेहत का ध्यान तो बखूबी रखती हैं लेकिन अपने शरीर को अनदेखा कर देती हैं। अस्त-व्यस्त जीवनशैली के कारण वह कई गंभीर बीमारियों की शिकार हो जाती हैं। इनमें से एक है पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम। इसे आम भाषा में PCOS कहते हैं। PCOS महिलाओं में पाई जाने वाली आम समस्याओं में से एक है। यह एक ऐसी कंडीशन है, जिसमें रिप्रोडक्टिव उम्र की महिलाओं के शरीर में मेल हार्मोन एंड्रोजन का लेवल बढ़ जाता है या फिर ओवरी में एक से ज्यादा सिस्ट हो जाती हैं। दुर्भाग्य से अब तक इस समस्या का इलाज पूरी तरह से संभव नहीं है। लेकिन इसके लक्षणों को मैनेज किया जा सकता है। इसके लिए आपको बहुत ज्यादा कुछ करने की जरूरत नहीं है, बस कुछ आदतों को बदलना होगा। हेल्थ एंड फिटनेस कोच प्रिटी नागपाल ने जीवनशैली के उन बदलावों के बारे में बताया है, जिन्हें अपनाने के बाद आप पीसीओएस के लक्षणों को मैनेज कर सकते हैं। बहुत कम लोग जानते हैं कि प्लास्टिक पीसीओएस से जूझ रही महिलाओं के लिए बहुत खतरनाक है। दरअसल, प्लास्टिक कंटेनर्स को बनाने के लिए BPA का इस्तेमाल किया जाता है।

## लहसुन को 5 दिन अंकुरित करके खाएं, खत्म होने लगेंगी बीमारियां



बहुत से लोग मानते हैं कि अंकुरित सब्जियां और फल सेहत के लिए हानिकारक होते हैं। ऐसा माना जाता है कि अंकुरित फल-सब्जियों में जहरीले रसायन होते हैं। बेशक कुछ फल-सब्जियों में ऐसा हो सकता है लेकिन लहसुन एक ऐसी चीज है, जिसे अंकुरित होने के बाद भी खाने से कोई नुकसान नहीं होता है बल्कि फायदा ही होता है। जिस तरह सादा लहसुन सेहत के लिए किसी खजाने से कम नहीं है, उसी तरह अंकुरित लहसुन भी शरीर को कई बड़े लाभ देता है। अंकुरित लहसुन शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल कम करके आपको दिल की बीमारियों, कैंसर, स्किन इन्फेक्शन जैसे गंभीर रोगों से बचाने में सहायक हो सकता है। इतना ही नहीं, इसके सेवन से सर्दी-जुकाम और बंद नाक जैसे छोटे-मोटे विकारों का भी इलाज किया जा सकता है। अंकुरित लहसुन को खाकर हृदय स्वास्थ्य के लिए बेहतर पाया गया है। जर्नल ऑफ एग्रीकल्चर एंड फूड कैमिस्ट्री में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, अंकुरित लहसुन के सामान्य लहसुन के मुकाबले ज्यादा स्वास्थ्य लाभ है। जिस तरह सामान्य लहसुन के सेवन से पाचन को दुरुस्त बनाने, सर्दी-खांसी के लक्षणों को दूर करने, कोलेस्ट्रॉल को कम करने और शरीर के गंदे पदार्थों को बाहर निकालने में मदद मिलती है।

# हर वक्त हाई एनर्जी में रहने के लिए रणवीर सिंह खाते हैं ऐसा नाश्ता

सेलिब्रिटी जैसे बनना वास्तव में इतना आसान नहीं है। संतुलन और एक स्वस्थ जीवनशैली बनाने के लिए सख्त दिनचर्या और आहार का पालन करने की जरूरत होती है। बिना मापे भोजन करना और आलसी जीवनशैली के साथ आप फेमस सेलिब्रिटीज की तरह आप मसल्स और एब्स बनाने में कामयाब नहीं हो सकते। उनके जैसी जीवनशैली को अपनाने के लिए हेल्दी ब्रेकफास्ट बहुत जरूरी है।

न्यूट्रिशन एक्सपर्ट से लेकर डॉक्टर्स तक लगभग हर कोई एक पोष्टिक नाश्ता करने की सलाह देता है। बॉलीवुड एक्टर रणवीर सिंह भी इस बात पर यकीन करते हैं। उनके लिए फिट रहने का मतलब स्टेमिना सही रखना है। वे किसी भी तरह के सप्लीमेंट्स लेना पसंद नहीं करते, बल्कि उनके लिए हेल्दी ब्रेकफास्ट करना बहुत मायने रखता है। उन्होंने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर बताया है कि दिन की शुरुआत करने के लिए वह क्या खाते हैं। सोशल मीडिया पर आस्क मी एनीथिंग के माध्यम से डेली ब्रेकफास्ट के बारे में बताया है कि वह अपने नाश्ते में कौन-कौन सी हेल्दी चीजें शामिल करते हैं।

## पूरे हफ्ते खाते हैं कौन सा नाश्ता

स्टोरी पोस्ट के अनुसार, वह दिन की शुरुआत एक कटोरी यानी 130 ग्राम ओट्स से करते हैं। इसमें 15 ग्राम नट्स और 5 ग्राम चॉकलेट चिप्स होते हैं। फिर वह एक डिटॉक्स ड्रिंक के साथ इम्यूनिटी बूस्टिंग शॉर्ट्स का सेवन करते हैं। इसके बाद रणवीर सिंह प्रो बायोटिक ड्रिंक पीना पसंद है, ताकि बॉडी को जरूरी एनर्जी मिल सके और मसल्स बनाने में ही आसानी हो।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

## नहीं खाते मसालेदार खाना

अभिनेता अक्सर मसालेदार खाने से बचते हैं और अपने फैंस को भी स्पाइसी फूड न खाने के लिए कहते हैं। रणवीर का मानना है कि बेहतरीन फिटनेस पाने के लिए सबसे पहले अपनी बॉडी की इज्जत करना जरूरी है। एक्टर को अपने नाश्ते में एक हेल्दी चीज खाना बेहद पसंद है वो है शिलाजीत और अश्वगंधा से बने डेट बॉल्स।

## हेल्दी नाश्ता करने के फायदे

विशेषज्ञों की मानें तो नाश्ता हमेशा एक राजा की तरह करना चाहिए। यह न केवल हमारे मेटाबॉलिज्म को तेज करता है और दिनभर की कैलोरी बर्न करने में मदद करता है। यह आपको डेयरी, फलों और अनाज जैसे स्वस्थ खाद्य पदार्थों से कुछ विटामिन और पोषक तत्व प्राप्त करने का मौका भी देता है।

## हेल्दी ब्रेकफास्ट से नहीं बढ़ता मोटापा

अध्ययनों के अनुसार, फाइबर और कार्ब से भरपूर एक स्वस्थ नाश्ता एक बेहतर याददाश्त और एकाग्रता को बढ़ाने में मददगार है। इतना ही नहीं हेल्दी ब्रेकफास्ट में खराब कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने की भी अच्छी क्षमता होती है। इससे डायबिटीज, हार्ट डिजीज और वजन बढ़ने की संभावना को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

रणवीर सिंह के हेल्दी ब्रेकफास्ट का यह मतलब बिल्कुल नहीं है कि वह स्वादिष्ट खाना नहीं खाते। बल्कि वे खुद खाने के बहुत शौकीन हैं। लेकिन सुबह का नाश्ता उन्हें फिट रखने के साथ दिनभर एक्टिव और एनर्जेटिक भी रखता है। तो अगर आप भी रणवीर की तरह टोन्ड बॉडी पाना चाहते हैं, तो हेल्दी ब्रेकफास्ट जरूर करें।