

पीरियड के टाइम दही का सेवन करना चाहिए या नहीं



योगर्ट भी फायदेमंद

आपको बता दें कि योगर्ट के अंदर भी प्रचुर मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है जो हड्डियों को मजबूत बनाता है और उनका विकास करता है। इसके अलावा योगर्ट के अंदर मौजूद गुड बैक्टीरिया सूजन और पाचन संबंधी समस्याओं से राहत दिलाता है। यही नहीं अगर पीरियड्स के दौरान फ्रेश योगर्ट का सेवन किया जाए तो मसल्स पेन और क्रैम्प से भी राहत दिलाता है।

महिलाएं हर माह न केवल मासिक धर्म के एक दर्द से जूझती हैं। बल्कि इस दौरान उन्हें कई बातों का ख्याल रखना पड़ता है। साथ ही खाने पीने को लेकर भी पीरियड्स के दौरान कुछ बंदिशें लगा दी जाती हैं। सही मायने में देखा जाए तो महिलाओं के लिए यह तय कर पाना ही बहुत मुश्किल हो जाता है कि वह क्या खाएं और क्या नहीं। ऐसी ही एक खाद्य सामग्री है दही, जिससे पीरियड्स के दौरान दूरी बनाकर रखने की सलाह दी जाती है।

पुरानी विचारधारा के मुताबिक पीरियड्स के दौरान दही के सेवन से रक्त स्राव अधिक होता है और दूसरी दिक्कत भी पैदा हो सकती है। पर क्या यह सच है, या पुरानी कई बातों की तरह इसके पीछे की वजह भी यू ही है। आइए जानते हैं विशेषज्ञों के माध्यम से।

पुरानी विचारधारा और बुजुर्गों के मुताबिक पीरियड्स के दौरान दही या कुछ खट्टी खाद्य सामग्री के जरिए महिला को कुछ समस्या पैदा हो सकती है। जबकि विशेषज्ञ की माने तो दही के अंदर प्रोबायोटिक्स गुण होते हैं, जो आंत के बैक्टीरिया के लिए अच्छे हैं और उन्हें बढ़ावा देने का काम करते हैं। इसके अलावा दही और दूध कैल्शियम, फेट और प्रोटीन का भी एक अच्छा स्रोत है। इन उत्पादों के सेवन से मूड स्विंग्स, चिंता और डिप्रेशन की स्थिति उत्पन्न नहीं होती।

रात में दही खाने से बचें

दही की तासीर ठंडी मानी जाती है इसलिए इसे रात में न खाएं, फिर भले ही आपको पीरियड्स हो रहे हों या फिर नहीं। रात में इसके सेवन से पित्त और कफ की समस्या बढ़ जाती है। दही को दिन में ही खाएं और हमेशा ताजी दही का ही सेवन करें।

ऐसे में अगर आप पीरियड्स के दौरान दही का सेवन करना चाहती हैं, तो आप इसकी जगह दही से बने उत्पादों का सेवन कर सकती हैं जैसे छाछ, लस्सी या स्मूदी आदि। यह न केवल आपको हाइड्रेटेड रखेंगे। बल्कि पीरियड्स के दौरान खोए हुए पोषक तत्वों की भी पूर्ति करेंगे।



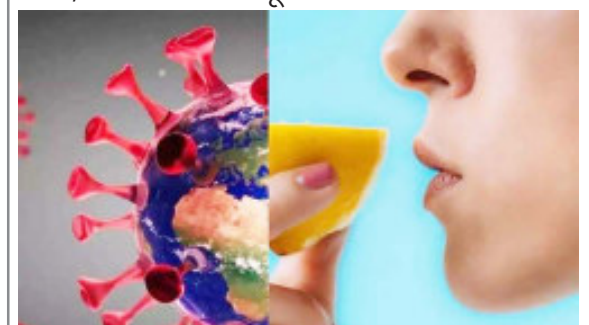
दुनिया में पहली बार एचआईवी से ठीक हुई कोई महिला

एचआईवी/एड्स एक खतराक बीमारी है और इसका कोई स्थायी इलाज नहीं है। लेकिन अब लगता है कि एड्स का इलाज हो सकता है। डेनवर में अमेरिकी शोधकर्ताओं ने एक नोवल स्टेम सेल ट्रांसप्लांट मेथड का उपयोग करके पहली बार एक महिला में एचआईवी का इलाज करने में सफलता का दावा किया है। एचआईवी से ठीक होने वाली यह दुनिया की तीसरी इंसान है। इस महिला से पहले दो पुरुष एड्स से ठीक हुए हैं, जिनका इलाज अस्थि मज्जा प्रत्यारोपण यानी बोन मैरो ट्रांसप्लांट से किया गया था। बताया जा रहा है कि महिला ल्यूकेमिया से पीड़ित थी और उसका इलाज एक नए मेथड का उपयोग करके किया गया था जिसमें गर्भनाल का रक्त यानी अम्बिलिकल कॉर्ड ब्लड शामिल था। इसका उपयोग अक्सर अस्थि मज्जा प्रत्यारोपण में किया जाता है। अम्बिलिकल कॉर्ड स्टेम को प्राप्तकर्ता के साथ उतनी निकटता से मिलान करने की आवश्यकता नहीं है जितनी बोन मैरो सेल्स करती हैं। इस इलाज के मिलने के बाद महिला 14 महीने से बिल्कुल स्वस्थ है और उसमें कोई लक्षण नहीं देखे जा रहे हैं। खास बात यह है कि उसे अब एंटीरेट्रोवाइरल थेरेपी भी नहीं दी जा रही है। महिला में साल 2013 में एचआईवी का पता चला था और तब से उसे एंटीरेट्रोवाइरल दवाएं दी जा रही थी।

किचन में रखी ये चीजें कभी नहीं होती एक्सपायर, फेंकने की न करें गलती

आज के समय में हम अपनी सेहत को लेकर अधिक सजग रहने लगे हैं। खासतौर से कोरोना के फैलने के बाद। ऐसे में किसी भी चीज को खरीदने से पहले हम उसके कमियां, खूबियां एवं मैनुफैक्चरिंग डेट और एक्सपायरी डेट जरूर चेक करते हैं। लेकिन आपको बता दें कि बाजार में मौजूद कुछ खाद्य सामग्रियों में से ऐसी खाद्य सामग्री भी हैं, जिनका सेवन आप एक्सपायरी डेट के बाद भी कर सकते हैं। सोया सांस का उपयोग बहुत से व्यंजनों के अंदर किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह दशकों तक उपयोग में ली जा सकती है। कॉफी का उपयोग आप एक्सपायरी डेट के बाद भी कर सकते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि इस्टेंट कॉफी को प्री ब्लूड कॉफी के एक मिश्रण को सुखाकर ही तैयार की जाता है। शहद आज से नहीं बल्कि सदियों से इस्तेमाल होने वाली खाद्य सामग्री में से एक है। इसके गुण और पोषक तत्वों की वजह से इसका सेवन दुनियाभर में किया जाता है। नमक एक ऐसी खाद्य सामग्री है जो कभी खराब नहीं होती। चीनी का स्वाद कभी भी खराब नहीं होता, भले ही वह कितने लंबे समय तक ऐसी ही रखी रही हो।

कोरोना के ठीक हुए मरीजों में 5-10 नहीं, दिख रहे हैं पूरे 115 लक्षण



कोरोना वायरस कोई छोटी-मोटी बीमारी नहीं है। यह बीमारी आम इंसान की सोच से कहीं ज्यादा भयंकर है। इसका अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि यह खुद को बदलने की क्षमता रखता है और बार-बार नए रूप लेकर हमला कर रहा है। यह टीका लगवा चुके लोगों को भी अपना शिकार बना रहा है और किसी इंसान को कई बार प्रभावित कर रहा है। कोरोना वायरस को लेकर सबसे बड़ी चिंता यह है कि यह ठीक होने के बाद भी आसानी से पीछा नहीं छोड़ता है। कई रिसर्च में दावा किया गया है कि ठीक हुए लोगों में कुछ हफ्तों या महीनों के बाद भी कोरोना के लक्षण नजर आ सकते हैं, जिसे मेडिकल भाषा में लॉन्ग कोविड लक्षण कहा जाता है। अध्ययनों से पता चला है कि कोरोना से ठीक हुए लगभग 10 प्रतिशत लोग लगातार लक्षणों को महसूस करते हैं। यह लक्षण चार से बारह सप्ताह से अधिक समय तक रह सकते हैं। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन के अनुसार, लॉन्ग कोविड के लक्षणों में थकान, सांस की तकलीफ और सोचने-समझने की क्षमता प्रभावित होना आदि शामिल हैं। ये लक्षण कोरोना के लक्षणों की शुरुआत से तीन महीने तक बने रहते हैं। यूके नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर हेल्थ एंड केयर एक्सीलेंस ने कोरोना वायरस और लॉन्ग कोविड के लक्षणों को अलग-अलग श्रेणी में रखा है।

इस मसाले से 17 प्रतिशत खत्म हो जाएगा खराब कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल बढ़ना एक आम समस्या हो गई है जिससे बहुत से लोग परेशान हैं। कोलेस्ट्रॉल खून में पाया जाने वाला एक मोम जैसा पदार्थ है। स्वस्थ कोशिकाओं के निर्माण के लिए शरीर को कोलेस्ट्रॉल की जरूरत होती है लेकिन इसकी मात्रा अधिक होने से किसी इंसान को दिल के रोगों का खतरा बढ़ सकता है। कोलेस्ट्रॉल दो तरह का होता है अच्छा कोलेस्ट्रॉल और खराब कोलेस्ट्रॉल। खराब कोलेस्ट्रॉल आपकी रक्त वाहिकाओं में जमा हो सकता है और इसकी मात्रा बढ़ने से ब्लड सर्कुलेशन धीमा या थम सकता है जिससे आपको हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी जानलेवा स्थितियों का सामना करना पड़ सकता है।

शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना खराब खाने-पीने की आदतों का परिणाम है। आप अपने खाने में कुछ हेल्दी चीजों को शामिल करके कोलेस्ट्रॉल से छुटकारा पा सकते हैं। एक रिसर्च में यह बात सामने आई है कि अदरक का सेवन करने से खराब कोलेस्ट्रॉल को बहुत जल्दी कम किया जा सकता है। शोध में दावा किया गया है कि अदरक के रस या इसके पाउडर के इस्तेमाल से कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद मिलती है।

सिर्फ 5 ग्राम अदरक पाउडर है काफी

हाइपरलिपिडिमिया यानी हाई कोलेस्ट्रॉल से पीड़ित 60 से अधिक व्यक्तियों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया है कि जो लोग रोजाना पांच ग्राम अदरक पाउडर का सेवन करते हैं, उन्हें खराब कोलेस्ट्रॉल को 17 प्रतिशत से अधिक कम करने में मदद मिल सकती है।



एर्जेसी (वेब वार्ता न्यूज)



अदरक के अन्य फायदे

कोलेस्ट्रॉल कम करने के अलावा अदरक का सेवन करने के और भी फायदे हैं। साल 2014 की एक वैज्ञानिक समीक्षा ने निष्कर्ष निकाला कि अदरक के इस्तेमाल से हड्डियों की बीमारी ऑस्टियोआर्थराइटिस का उपचार किया जा सकता है।

अदरक के तेल के भी हैं जबरदस्त फायदे

साल 2011 के एक अध्ययन से पता चला है कि अदरक, मैस्टिक, दालचीनी और तिल के तेल को मिलाकर घुटनों पर लगाने से पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित लोगों में कठोरता और दर्द को कम करने में मदद मिल सकती है।

अदरक वजन घटाने में भी सहायक अदरक

मनुष्यों और जानवरों में किए गए अध्ययनों के अनुसार, अदरक वजन घटाने में भूमिका निभा सकता है। साल 2019 की एक रिसर्च के अनुसार, मोटापे से पीड़ित लोगों में अदरक के सेवन से पूरे शरीर का वजन कम करने में मदद मिली। अदरक बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) और रक्त इंसुलिन के स्तर को कम करने में भी मदद कर सकता है।

ब्लड शुगर को करता है कंट्रोल

अदरक में एंटी डायबिटिक गुण होते हैं। साल 2015 में अध्ययन में निष्कर्ष निकला कि प्रति दिन 2 ग्राम अदरक पाउडर लेने से टाइप 2 डायबिटीज वाले लोगों में ब्लड शुगर 12 प्रतिशत तक कम हो गया था।