

सेहत के लिए क्या है बेहतर सरसों तेल या रिफाइंड?



सरसों तेल और रिफाइंड के पोषक तत्व

फैट सीक्रेट के अनुसार, 100 ग्राम सरसों के तेल और रिफाइंड में ऊर्जा 884 किलो कैलोरी होती है और फैट 100 ग्राम होता है। सरसों तेल में सेचुरेटेड फैट 14.4 ग्राम और रिफाइंड में 11.582 ग्राम होता है जबकि मोनोअनसैचुरेटेड फैट 23.3 ग्राम और 59.187 ग्राम होता है। अगर बात करें पॉलीअनसैचुरेटेड फैट की तो सरसों तेल में 57.9 ग्राम और रिफाइंड में 21.23 ग्राम होता है।

स्वास्थ्य पहलुओं पर बात की जाए, तो सवाल पैदा होता है कि कौन सा तेल सेहत के लिए फायदेमंद होता है सरसों तेल या फिर रिफाइंड तेल? दरअसल यह एक ऐसा सामान्य सवाल है जिसके बारे में बहुत से लोग जानना चाहते हैं। आजकल लोग बढ़ती बीमारियों और मोटापे को लेकर सतर्क हो गए हैं और वो जानना चाहते हैं कि जिस तेल का वो इस्तेमाल कर रहे हैं, क्या वो उनके स्वास्थ्य के लिए ठीक है। चलिए हम आपको बताते हैं कि इनमें कौन सा तेल बढ़िया है।

रिफाइंड तेल और सरसों तेल में फर्क

रिफाइंड तेल अच्छी तरह से रिफाइंड कच्चा तेल होता है और पौधे या वनस्पति से रासायनिक रूप से बदलकर प्राप्त किया जाता है, जबकि सरसों का तेल सरसों के बीज को कुचलने से प्राप्त किया जाता है।

रोगाणुओं के विकास को रोकने में सहायक

सरसों का तेल अपने एंटी-माइक्रोबियल गुणों के कारण शरीर में हानिकारक बैक्टीरिया के विकास को रोकता है। एनसीबीआई पर प्रकाशित एक शोध ने निष्कर्ष निकाला कि अन्य एंटी-माइक्रोबियल तेलों की तुलना में, सरसों का तेल रोगजनक बैक्टीरिया विकास को रोकने में सबसे प्रभावी था।

ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में सहायक

एनसीबीआई के एक अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला है कि सरसों के तेल में मौजूद मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड होता है जो ट्राइग्लिसराइड लेवल कम करके ब्लड शुगर को कंट्रोल कर सकता है दिल के रोगों से बचाता है।

त्वचा और बालों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है

सरसों के तेल का त्वचा और बालों के लिए अच्छा होता है क्योंकि यह त्वचा के ऊतकों को मजबूत करने के लिए जाना जाता है। एनसीबीआई के एक अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला है कि सरसों के तेल से मालिश करने से बच्चों में त्वचा बेहतर बनती है। एनसीबीआई के एक अध्ययन से पता चला है कि सरसों के बीज एलिल आइसोथियोसाइनेट से भरे होते हैं, जो कुछ प्रकार के कैंसर के विकास को कम कर सकते हैं। इससे शरीर में कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकने में मदद मिल सकती है।



पूड़ी-पराठा नहीं, सुबह का यह नाश्ता देता है शरीर को सबसे ज्यादा ताकत

हम भारतीय भले ही विदेशी खान पान और तरीकों को बेहतर मानते हो। लेकिन सेहत का खजाना तो आज भी भारतीय रसोई के अंदर ही मौजूद है। आपको अपना वजन बढ़ाना हो, किसी बीमारी से राहत पानी हो या फिर वजन घटाने के लक्ष्य को समय रहते हासिल करना हो। इन सभी के लिए भारतीय रसोई में कुछ न कुछ जरूर पाया जाता है। ऐसा ही कुछ आज हम आपके सामने लेकर आए हैं, जो वजन घटाने में आपकी सहायता कर सकता है। हम बात कर रहे हैं चीले की। चीला आमतौर पर भारत के अलग राज्यों और शहरों में नाश्ते के तौर पर खाया जाता है। हालांकि अलग-अलग क्षेत्रों में इसके अंदर शामिल की जाने वाली सामग्री भिन्न हो सकती है। लेकिन यह तब भी उतना ही फायदेमंद रहता है। आइए जानते हैं आखिर किस तरह बनता है चीला और किस तरह वजन घटाने में आता है काम। आमतौर पर हैवी भोजन का पचाना भी मुश्किल होता है। वहीं चीला बहुत हल्का होता है और यह आसानी से पच जाता है। साथ ही चीले के अंदर आपको प्रोटीन और फाइबर भी मिल जाता है जो लंबे समय तक पेट भरे रहने का एहसास कराता है। अगर चीला बनाने के लिए इस्तेमाल की गई सामग्री का चुनाव सही रखा जाए तो इसके जरिए वजन घटाना जा सकता है। यह न केवल एक लो कैलोरी फूड है।

आपके स्टूल में दिख सकते हैं कैंसर के ये 2 लक्षण

ऐसे बहुत सारे लोग हैं जिन्हें मल त्यागने के दौरान कई दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। जानकारों की मानें तो यह कोलन कैंसर या रेक्टल कैंसर की वजह से है। आपको बता दें कि हमारी आंत्र एक होलो मसल्स ट्यूब है जो पेट से होकर गुदे तक जाती है। यह भोजन को तोड़ने और वेस्ट मटेरियल को मलाशय तक ले जाने का काम करती है। बता दें कि आंत्र का कैंसर उस स्थिति को बताता है जो मुख्य रूप से बड़ी आंत से शुरू होता है। वहीं यह जहां पर होता है, उसके आधार पर इसे रेक्टल कैंसर या कोलन कैंसर कहा जाता है। ऐसे में जब कोई व्यक्ति शौचालय जाता है तो उसे कौलन या रेक्टल कैंसर के कुछ लक्षण देखने को मिल सकते हैं। आमतौर पर इस दौरान देखे जाने वाले लक्षणों को लोग शर्मिंदगी के चलते किसी से साझा नहीं करते। जबकि इन लक्षणों पर विशेषज्ञ से खुलकर बात करनी बेहद जरूरी है। ताकि समय रहते इसका निदान किया जा सके। ज्ञात हो कि आंत्र से जुड़े कैंसर का उपचार हो सकता है। खासकर तब जब व्यक्ति की इसकी शुरुआती स्टेज में हो।

खराब कोलेस्ट्रॉल को 2 दिन में बाहर निकाल देंगी ये आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां



शरीर को कोलेस्ट्रॉल की जरूरत होती है। कोलेस्ट्रॉल शरीर में स्वस्थ कोशिकाओं के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और शरीर इसके बिना काम नहीं कर सकता। दरअसल यह अच्छा कोलेस्ट्रॉल होता है, जो शरीर के लिए जरूरी है। एक खराब कोलेस्ट्रॉल भी है, जो शरीर के लिए खतरनाक होता है। खून में बढ़ा खराब कोलेस्ट्रॉल आपको हृदय रोगों के खतरे में डाल सकता है। खराब कोलेस्ट्रॉल आपकी धमनियों में जमकर उन्हें कठोर या ब्लॉक कर सकता है, जिससे हृदय रोग, नसों के रोग और अन्य रोगों का खतरा बढ़ जाता है। अगर एक बार आपकी वाहिकाओं में रुकावट आ गई, तो इससे दिल का दौरा और स्ट्रोक का जोखिम बढ़ सकता है। 20 साल से अधिक उम्र की महिलाओं में एलडीएल यानी खराब कोलेस्ट्रॉल का लेवल 100 मिलीग्राम/डीएल से कम होना चाहिए और 20 वर्ष से अधिक आयु के पुरुषों में भी 100 मिलीग्राम/डीएल से कम होना चाहिए। आयुर्वेद एक्सपर्ट डॉक्टर डॉ. दीक्षा भावसार के अनुसार, बात करें कोलेस्ट्रॉल कम करने के उपायों की तो, फिजिकल रूप से एक्टिव रहने और हेल्दी डाइट लेकर खराब कोलेस्ट्रॉल से निपटने में मदद मिल सकती है। आंवला और जीरा जैसी कई आयुर्वेदिक जड़ी बूटियां भी हैं, जिनके इस्तेमाल से शरीर में कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल किया जा सकता है।

मत खाना चाय के साथ उबला अंडा, हड्डियां होने लगेंगी कमजोर

अंडा एक ऐसा फूड है जिससे सेहत को अनगिनत फायदे होते हैं। अंडे से ऑमलेट जैसी विभिन्न तरह की डिश बनाई जाती हैं। हालांकि अधिकतर लोग अंडे को उबालकर खाना पसंद करते हैं। जाहिर है अंडा को उबालना और खाना आसान है। अक्सर देखा जाता है कि सुबह नाश्ते में लोग चाय के साथ उबले अंडे खाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि चाय और उबले अंडा का कॉम्बिनेशन सेहत के लिए ठीक नहीं है।

इसमें कोई शक नहीं है कि उबले अंडे खाने के फायदे ढेर सारे हैं। उबला अंडा प्रोटीन का एक बेहतर स्रोत है जिसके सेवन से आपके शरीर के विकास को बढ़ावा मिलता है। यह कैल्शियम का भी भंडार है जिसके वजह से आपकी हड्डियों को कैल्शियम मिलता है और वो मजबूत बनती हैं। अंडा आपके मेटाबोलिज्म को बढ़ाकर आपका वजन कंट्रोल करने में भी सहायक है।

जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन में एक अध्ययन में पाया गया कि अंडे के साथ चाय पीने से अंडे से मिलने वाले प्रोटीन की मात्रा 17 प्रतिशत तक कम हो सकती है। ऐसा माना जाता है कि चाय में पॉलीफेनोल्स नामक यौगिक होते हैं, जो अंडे में प्रोटीन को बांध सकते हैं, जिससे आप इसे अवशोषित नहीं कर पाते हैं। जाहिर है शरीर में प्रोटीन की कमी हो सकती है, जिससे शरीर में कई गंभीर रोग पैदा हो सकते हैं।

कब्ज: चाय और अंडा एक ऐसा कॉम्बिनेशन है जिसे बहुत लोग पसंद करते हैं। वास्तव में यह कॉम्बिनेशन कब्ज पैदा कर सकता है जो आगे चलकर आपके शरीर को गंभीर नुकसान पहुंचा सकता है।

त्वचा, बाल और नाखून की समस्याएं



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

प्रोटीन की कमी त्वचा, बालों और नाखूनों पर असर डाल सकती है। ये सभी प्रोटीन से बने होते हैं। इसकी कमी से त्वचा पर लाली, भंगुर नाखून, पतले बाल, बालों का रंग फीका होना आदि समस्याएं हो सकती हैं।

मांसपेशियों की हानि: आपकी मांसपेशियां ज्यादातर प्रोटीन से बनी होती हैं और अगर आपके शरीर में प्रोटीन की कमी है, तो आप मांसपेशियों में कमजोरी आ सकती है। वास्तव में, मांसपेशियों की हानि पर्याप्त प्रोटीन नहीं मिलने के पहले लक्षणों में से एक है।

हड्डियां हो सकती हैं कमजोर: शरीर को बराबर प्रोटीन नहीं मिलने से आपकी हड्डियों को भी खतरा है। प्रोटीन हड्डियों की मजबूती और घनत्व को बनाए रखने में मदद करता है। पर्याप्त प्रोटीन नहीं मिलने से आपकी हड्डियां कमजोर हो सकती हैं और फ्रैक्चर का खतरा बढ़ सकता है।

बढ़ सकता है संक्रमण का खतरा

प्रोटीन की कमी से आपके इम्यूनो सिस्टम पर असर पड़ता है। जाहिर है इम्यून पावर के कमजोर होने से आपके शरीर की किसी भी संक्रमण से लड़ने की क्षमता कम हो सकती है।

फैटी लीवर का जोखिम

चाय के साथ अंडा खाने से शरीर में प्रोटीन की कमी हो सकती है, जिससे आपको फैटी लीवर का जोखिम बढ़ सकता है। अगर आप लीवर सहित अन्य अंगों और स्वस्थ और मजबूत बनाना चाहते हैं, तो चाय के साथ अंडा न खाएं।