

रातभर भिगोकर सुबह खाली पेट खाएं ये चीजें, मिलेगा पूरा प्रोटीन



शरीर में नहीं होने देते खून की कमी

काला चना हीमोग्लोबिन के स्तर में सुधार करने का एक शानदार तरीका है। भीगा हुआ काला चना शाकाहारियों के लिए आयरन के सबसे अच्छे स्रोतों में से एक है। यह हीमोग्लोबिन के स्तर में सुधार करने में मदद करता है और एनीमिया से पीड़ित लोगों के लिए सबसे बेहतर चीज है। बादाम और चना गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए भी बहुत अच्छा है।

बादाम एक सुपरफूड है जिससे सेहत को अनगिनत लाभ होते हैं। बादाम उन लोगों के लिए सबसे ज्यादा फायदेमंद हैं, जो शारीरिक रूप से कमजोर हैं या जो वजन कम कर रहे हैं। बादाम फाइबर और हेल्दी फैट जैसे कई पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि बादाम मांसपेशियों से लेकर बाल, त्वचा और नाखूनों के लिए भी लाभदायक होते हैं। इसी तरह काले चने मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे मिनरल्स का एक अच्छा स्रोत है।

प्रोटीन का खजाना: भीगे बादाम और चने में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। प्रोटीन शरीर की मांसपेशियों से लेकर हड्डियों की ताकत सभी के लिए जरूरी है। एक चम्मच भीगे बादाम में लगभग दो ग्राम प्रोटीन पाया जाता है। इसी तरह भीगे काले चने में भी इतना ही प्रोटीन पाया जाता है।

वजन घटाने में सहायक: भीगे हुए काले चने और बादाम में कैलोरी कम होती है और पोषक तत्व ज्यादा होते हैं। यह दोनों चीजें प्रोटीन और फाइबर का बेहतर स्रोत है और इनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी कम है। इनमें मौजूद फाइबर आपकी भूख को शांत करते हैं, जो आपको अधिक खाने या अन्हेल्दी चीजों के सेवन से रोकते हैं।

दिल को रखते हैं स्वस्थ: बादाम में फ्लेवोनोइड्स और हेल्दी फैटी एसिड होते हैं इसलिए यह दिल को स्वस्थ रखने में सहायक हैं। इनके फ्लेवोनोइड्स सूजन को रोकने के लिए जाने जाते हैं जबकि विटामिन ई और विभिन्न अन्य पोषक तत्व आपके कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल करते हैं।

हड्डियों को बनाते हैं मजबूत: बादाम और काले चने खाने से आपको अपने दैनिक कैल्शियम की पूर्ति करने में मदद मिलती है और आपकी हड्डियां मजबूत बनती हैं। उम्र बढ़ने के ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा होता है जिससे हड्डियों का घनत्व कम हो जाता है और वो कमजोर हो जाती हैं। कैल्शियम से भरपूर बादाम और चने आपकी हड्डियों को स्वस्थ रखते हैं।

ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में सहायक: टाइप 2 डायबिटीज एक गंभीर समस्या है और इसे कंट्रोल करने के लिए आपको भीगे बादाम और चने खाने चाहिए। इनमें कार्ब्स की मात्रा कम होती है। यह इंसुलिन के कार्य में सुधार करते हैं।



फूल-पत्ते, डंठल कुछ भी उबालकर पीने से उसी समय कम हो जाएगा शुगर

डायबिटीज एक गंभीर समस्या है जिसका कोई स्थायी इलाज नहीं है। इसमें मरीज का ब्लड शुगर बढ़ जाता है जिससे कई उसे कई समस्याएं हो सकती हैं। डायबिटीज में ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखना बहुत जरूरी है। इसके लिए शुगर के मरीजों के हेल्दी डाइट की सलाह दी जाती है। ब्लड शुगर दवाओं के साथ कुछ घरेलू उपायों के जरिए भी कंट्रोल किया जा सकता है। ब्लड शुगर कंट्रोल रखने के लिए जड़ी बूटियां भी काफी प्रभावी होती हैं और ऐसी ही एक जड़ी बूटी है सहजन का पेड़। सहजन के पेड़ को मोरिंगा भी कहा जाता है। यह हरे पत्तों वाला पेड़ आपको कहीं भी मिल सकता है। इस पर आने वाले फल की सब्जी बनाई जाती है। इस पर छोटे-छोटे हरे पत्ते और गुच्छों में सफेद रंग के फूल आते हैं। दक्षिण भारत में अधिकतर सब्जियों में इसका इस्तेमाल किया जाता है। इस पेड़ के फल, पत्ते, डंठल और फूल सभी डायबिटीज के मरीजों के लिए लाभकारी हो सकते हैं। नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इन्फोर्मेशन पर प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, सहजन का इस्तेमाल खाने के साथ-साथ पारंपरिक चिकित्सा में किया जाता है। इसमें एंटीहाइपरग्लाइसेमिक, एंटीऑक्सिडेंट, एंटी इंप्लेमेंटरी और लिपिड को कंट्रोल करने वाले गुण पाए जाते हैं। सहजन के पत्तों में क्वेरसेटिन होता है जो एक एंटीऑक्सिडेंट है जो ब्लड शुगर को कम करने में मदद करता है।

वजन कम करना है तो किचन से बाहर निकाल फेंके ये सफेद चीजें

खाने-पीने की अधिकतर चीजें प्रोसेस्ड होती हैं यानी उन्हें रिफाइंड करके बनाया जाता है और यही वजह है कि इन चीजों का बहुत अधिक सेवन कई गंभीर बीमारियों को जन्म दे सकता है। अगर आप वजन कम कर रहे हैं, तो आपको हर हाल में सफेद चीजों से दूरी बना लेनी चाहिए। इन सफेद चीजों में चीनी और मैदा जैसी शामिल हैं। हालांकि दूध, पनीर, टोफू, पनीर, सफेद बीन्स, मशरूम, लहसुन, फूलगोभी और दही जैसी खाने की सफेद चीजें स्वास्थ्य के लिए हानिकारक नहीं हैं। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि पॉलिश किए हुए सफेद चावल, सफेद आटा, अनाज, सफेद चीनी आदि सफेद चीजों में कार्ब्स जैसे पोषक तत्व नहीं होते हैं और यह जल्दी से ब्लड शुगर बढ़ने का कारण बनती हैं। अधिकतर संसाधित और परिष्कृत सफेद भोजन पूरी दुनिया में मोटापे का प्रमुख कारण है। यदि आप वजन घटा रहे हैं, तो आपको इन सफेद खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए। दरअसल सफेद चीजों में पोषण मूल्य कम होता है और सिंपल शुगर अधिक होता है जिस वजह से यह इंसुलिन और ब्लड शुगर लेवल को जल्दी से बढ़ा देती है।

भाग्यश्री की तरह कम उम्र का दिखना है तो पिएं उनकी बताई ये देसी ड्रिंक



बॉलीवुड अदाकारा जिन्होंने अपने करियर की शुरुआत मैन प्यार किया से की थी। आज कल सोशल मीडिया पर खासी एक्टिव रहती हैं। हाल ही में भाग्यश्री ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक पुराने पेय पदार्थ के फायदों और उसके गुणों को लेकर पोस्ट साझा की है। इस पोस्ट में वह बात कर रही हैं छाछ या लस्सी की। यह सदियों से भारतीय खान पान का हिस्सा रहा है। हमारे बड़े बुजुर्गों से लेकर माता-पिता ने भी हमें छाछ का सेवन कराया चाहे, वह लंच में हो या फिर ब्रेकफास्ट में। छाछ को नमकीन और मीठा दोनों तरह से पिया जाता है। इसका सेवन तो आपने भी कई बार किया होगा या फिर रोजाना ही इसे पीते होंगे। लेकिन क्या आप इसी छाछ के फायदों के बारे में कुछ जानते हैं। अगर नहीं तो चलिए जानते हैं बॉलीवुड की अदाकारा भाग्यश्री से। छाछ का सेवन लंबे समय से भारतीय आहार का हिस्सा रहा है। आपको बता दें कि यह पेय पदार्थ डेयरी दूध के जरिए दही जमाकर और उसे मथ कर इसमें से घी को अलग करके तैयार किया जाता है। यह स्वाद में थोड़ा तीखा होता है और इसका सेवन नमक डालकर या चीनी और शहद डालकर भी किया जा सकता है। इसके जरिए आपको नेचुरल शुगर और मिल्क प्रोटीन भी मिल जाता है।

शुरुआती स्टेज में नहीं पता चलता माउथ कैंसर का पता

माउथ व ओरल कैंसर पुरुषों में होने वाला सबसे आम प्रकार का कैंसर है। मुंह का कैंसर मुंह में कहीं भी हो सकता है। ज्यादातर इसका निदान गाल और मसूड़े में किया जाता है। देखा जाए, तो यह एक प्रकार का सिर और गर्दन का कैंसर है। अमेरिकन कैंसर सोसायटी के अनुसार, लगभग 53000 अमेरिकियों को 2019 में ओरल या ऑरोफरिन्जियल कैंसर डायगनोज हुआ।

राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंड रिसर्च सेंटर के यूनिट हेड एंड सीनियर कंसल्टेंट डॉ. मुदित अग्रवाल कहते हैं कि माउथ कैंसर इलाज लायक बीमारी है। इसकी रोकथाम की जा सकती है, अगर हम इसका ध्यान रखें। डॉक्टर बताते हैं कि भारत में 70 प्रतिशत लोग एडवांस स्टेज में डॉक्टर के पास पहुंचते हैं। ऐसे में इलाज बहुत ज्यादा होता है और ठीक होने की संभावना भी कम होती है। इसलिए समय रहते इसके लक्षणों की पहचान करें और शुरुआती स्टेज में डॉक्टर के पास जाएं। तो आइए जानते हैं मुंह के कैंसर के कारण, लक्षण और बचाव के तरीके।

ओरल कैंसर के कारण

मुंह का कैंसर तब होता है। जब शरीर में अनुवांशिक परिवर्तन के कारण कोशिकाएं बिना नियंत्रण के बढ़ती हैं। जैसे-जैसे ये कोशिकाएं बढ़ती हैं, तो ये एक ट्यूमर बनाती हैं। समय के साथ ये कोशिकाएं शरीर के अन्य हिस्सों में भी फैल जाती हैं। मुंह के कैंसर का लगभग 90 प्रतिशत स्त्रोत स्कवैमस सेल कार्सिनोमा है।

ओरल कैंसर के लक्षण



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



डॉक्टर के अनुसार, शुरुआती अवस्था में ओरल कैंसर के लक्षण दिखाई नहीं देते। धूम्रपान करने वाले और अधिक मात्रा में शराब का सेवन करने वालों को नियमित रूप से डेंटिस्ट से जांच करानी चाहिए। क्योंकि तंबाकू और शराब मुंह के कैंसर के जोखिम कारक हैं। डेंटिस्ट शुरुआती अवस्था में लक्षण का पता लगा सकता है। मुंह में लाल दाग होना। इनमें से कोई भी लक्षण होने का मतलब यह नहीं है कि आपको मुंह का कैंसर है, लेकिन फिर भी आपको डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

मुंह के कैंसर का इलाज

सर्जरी- डॉक्टर ट्यूमर और इसके आसपास स्वस्थ ऊतक के एक मार्जिन को हटाने के लिए सर्जरी कर सकता है। इसमें जीभ का हिस्सा और जबड़े की हड्डी निकाल दी जाती है। रेडिएशन थेरेपी- इस थेरेपी का इस्तेमाल तभी किया जाता है, जब बीमारी तीसरी स्टेज में पहुंच जाती है। कीमोथेरेपी- कीमोथेरेपी में पॉवरफुल दवाएं दी जाती हैं। यह दवाएं कैंसर सेल्स को नष्ट करती हैं।

मुंह के कैंसर से बचाव के तरीके

मुंह के कैंसर के खतरे को कम करने के लिए किसी भी तंबाकू उत्पाद का प्रयोग करने से बचें। शराब का सेवन न करें। सुपारी चबाने से बचें। एचपीवी से बचाव के लिए वैक्सिन लगवाएं। आंकड़े बताते हैं कि किसी व्यक्ति के मुंह के कैंसर से कम से कम 5 साल जीवित रहने की औसत संभावना है। डॉक्टर कहते हैं कि ओरल कैंसर इलाज के लायक है बशर्ते आप लक्षणों को पहचानकर शुरुआती स्टेज में ही डॉक्टर के पास जाएं।