

चावल पकाते समय पतिले में एक चम्मच यह चीज डाल देना



चावल में क्या मिलाना चाहिए?

यूनिवर्सिटी ऑफ साउथ कैलिफोर्निया के अनुसार, चावल में कैलोरी कम करने का एक कारगर तरीका यह है कि आप उबलते पानी में एक चम्मच नारियल का तेल मिलाएं और फिर उसमें चावल को लगभग 25 मिनट तक पकाएं। बनने के बाद इसे 12 घंटे के लिए फ्रिज में ठंडा कर लें। ऐसा करने से चावल की कैलोरी 60 प्रतिशत तक कम हो सकती है। क्यों है न यह आसान तरीका?

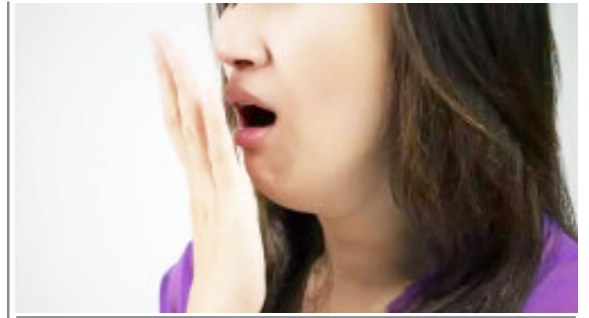
वजन कम करने के लिए कैलोरी का सेवन कम सबसे प्रभावी उपाय माना जाता है। लेकिन ऐसा करना कई बार मुश्किल हो सकता है। अक्सर देखा गया है कि बहुत से लोग वजन घटाने के दौरान कार्ब्स का सेवन कम करते हैं, विशेष रूप से चावल से परहेज करते हैं।

अगर हम आपसे कहें कि आप चावल खाकर भी वजन कम कर सकते हैं। यह बात थोड़ा चौंका सकती है लेकिन कुछ ऐसे उपाय हैं, जिनके जरिए आप चावल को पकाते समय उसकी कैलोरी की मात्रा को कम कर सकते हैं। यह खास चीज आपको आपकी किचन में आराम से मिल सकती है। सबसे बड़ी बात इसका शोधकर्ता भी समर्थन करते हैं। विशेषज्ञ मानते हैं कि चावल शरीर में ग्लाइकोजन में बदल जाते हैं। अगर कोई एक्सरसाइज या किसी फिजिकली एक्टिविटी के बाद चावल खाता है, तो मांसपेशियों को एनर्जी मिलती है।

चावल को बनाने के बाद ठंडा जरूर करें
चावल बनने के बाद उसका अतिरिक्त पानी निकाल दें और उसे कम से 12 घंटे फ्रिज में ठंडा करें। शोधकर्ताओं का कहना है कि चावला को ठंडा करना आवश्यक है क्योंकि क्योंकि एमाइलोज (स्टार्च का घुलनशील हिस्सा) जिलेटिनाइजेशन के दौरान दानों को छोड़ देता है।

स्टार्च से कैसे कम हो सकता है वजन
शोध के अनुसार, स्टार्च चावल का एक घटक है और पचने योग्य या अपचनीय दोनों हो सकता है। ऐसा माना जाता है कि जब पचने वाला स्टार्च रेसिस्टेंट स्टार्च में बदल जाता है, तो वजन बढ़ने से बचा जा सकता है। इसका मतलब है कि ऐसा होने से कैलोरी काउंट को कम हो सकता है।

डायबिटीज के रोगियों के लिए भी असरदार है यह नुस्खा
डाइटिशियन लवलीन कौर ने भी राजमा चावल खाने के बाद सूजन से बचने के तरीके के बारे में बताते हुए एक वीडियो साझा किया। इसमें उन्होंने बताया है कि एक चम्मच नारियल के साथ चावल पकाने से डायबिटीज के रोगियों को ब्लड शुगर कंट्रोल करने में मदद मिल सकती है।



लॉग-इलायची खाने के बजाए दौड़ें डॉक्टर के पास

कहते हैं ज्यादा शराब और चाय पीने से फ़ैटी लीवर की समस्या हो जाती है, लेकिन ऐसा नहीं है। फ़ैटी लीवर की बीमारी हर किसी को अलग-अलग तरह से प्रभावित करती है। फ़ैटी लीवर की स्थिति का निदान होने का मतलब है कि अंग ने पिछले कुछ सालों में बहुत ज्यादा फ़ैट जमा कर लिया है, जो अब इसके काम करने की क्षमता को प्रभावित कर रहा है। हालांकि अधिक मात्रा में शराब पीना फ़ैटी लीवर की बीमारी के मुख्य कारणों में से एक है। शराब पीने वाले लोगों में भी कोलेस्ट्रॉल लेवल, डायबिटीज, स्लीपएपनिया, अंडर एक्टिव थायरॉयड और अन्य कारकों के कारण यह स्थिति पैदा हो सकती है। ज्यादातर मामलों में से शुरुआत स्टेज में कोई लक्षण नहीं दिखते, लेकिन आमतौर पर जो इसका सबसे प्रचलित संकेत है, वो है सांस से गंध आना। जिससे फेटोर हेपेटिकस भी कहते हैं। फेटोर हेपेटिक आपकी सांसों में एक पुरानी गंध है। यह सामान्य सांसों की बदबू से थोड़ी अलग होती है। तो आइए जानते हैं कि सांसों से बदबू क्यों आती है और इसके लक्षण क्या हैं। फ़ैटी लीवर रोग के अजीबों-गरीब लक्षणों में से एक है ब्रेथ ऑफ डेड। यह एक ऐसी स्थिति है, जिसमें रोगी की सांस मीठी, मटमैली होती है। इसे फेटोर हेपेटाइटिस के रूप में जाना जाता है।

ओमीक्रोन से ज्यादा तेज फैल रहा है नया वायरस

कोरोना वायरस महामारी का प्रकोप कम होता नहीं दिख रहा है। अभी ओमीक्रोन से मामूली राहत मिली ही थी कि ओमीक्रोन के ज्यादा खतरनाक रूप ओमीक्रोन बीए.2 ने कहर बरपाना शुरू कर दिया है। इस बीच अफ्रीका की एक बड़ी स्वास्थ्य संस्था ने डेटा का हवाला देते हुए कहा कि 0.2 इसके असल वेरिएंट यानी ओमीक्रोन बीए.1 की तुलना में अधिक संक्रामक है। अफ्रीका सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के प्रमुख डॉ. जॉन नेकेंगसॉन्ग ने कहा है कि ओमीक्रोन का सबवेरिएंट बीए.2 इसके मूल रूप से अधिक संक्रामक हो सकता है हालांकि इससे अधिक गंभीर बीमारी नहीं होती है। संस्था का यह बयान ऐसे समय में आया है, जब हाल ही में एक प्रयोगशाला अध्ययन से पता चला है कि ओमीक्रोन सबवेरिएंट पहले से पहचाने गए बीए.1 की तुलना में कहीं अधिक गंभीर संक्रमण का कारण बन सकता है। साउथ अफ्रीका कोरोना के ओमीक्रोन वेरिएंट का पता लगाने वाले पहले देशों में से एक था। तब से यह वायरस से दुनिया में फैल गया है और अधिकांश स्थानों पर हावी हो गया है। बताया जा रहा है कि यह वायरस पिछले सभी वेरिएंट की तुलना में अलग है और फेफड़ों के बजाय ऊपरी श्वसन पथ को अपना निशाना बना रहा है। यह कैसे किसी को प्रभावित कर सकता है, इस बारे में अभी बहुत जानकारी उपलब्ध नहीं है।

रिंलम फिगर के लिए नाश्ते में क्या खाती हैं रकुल प्रीत सिंह



बॉलीवुड और साउथ इंडियन फिल्म इंडस्ट्री की टॉप एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह अपनी बेइंतहा खूबसूरती के लिए जानी जाती हैं। अगर फिटनेस की बात करें, तो वो फिटनेस फ्रीक हैं और फिटनेस के मामले में किसी भी एक्ट्रेस को टक्कर देने का दम रखती हैं। उनके जैसा रिंलम-ट्रिम फिगर भला कौन लड़की नहीं चाहती होगी। रकुल प्रीत के गजब के फिगर के पीछे उनकी मेहनत है। वो नियमित रूप से एक्सरसाइज करती हैं और सख्त वर्कआउट रूटीन फॉलो करती हैं। रकुल बहुत खास डाइट प्लान फॉलो नहीं करती हैं। इसके बजाय वो एक हेल्दी लाइफस्टाइल बनाए रखती हैं, जिसकी झलक उनके सोशल मीडिया पोस्ट में देखी जा सकती है। जब बात किसी सेलेब्रिटी के फिटनेस की होती है, तो सबके जहन में एक सवाल आता है कि वो फिट रहने के लिए क्या खाते हैं? हाल ही में रकुल प्रीत की पर्सनल न्यूट्रिशनलिस्ट मुनमुन गनेरीवाल उनके डाइट को लेकर कुछ सीक्रेट अपने इंस्टाग्राम पर शेयर किये हैं। चलिए जानते हैं कि रकुल प्रीत नाश्ते में क्या खाती हैं। मुनमुन ने अपने इंस्टाग्राम पर लिखा, क्या आप जानना चाहते हैं कि रकुल प्रीत नाश्ते में क्या खाती हैं?

आयुर्वेदिक पेड़ के पत्ते चबाने से दूर होंगी डायबिटीज जैसी घातक बीमारियां

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

महाशिवरात्रि हिंदू धर्म के प्रमुख त्योहारों में से एक है। यह पर्व भगवान शिव की आराधना करके मनाया जाता है। हिंदू कैलेंडर के अनुसार, हर साल फाल्गुन मास की कृष्ण पक्ष चतुर्दशी को महाशिवरात्रि मनाई जाती है। इस साल महाशिवरात्रि का पर्व 1 मार्च को मनाया जाएगा। हिंदू पौराणिक कथाओं के अनुसार महाशिवरात्रि के दिन भगवान शिव और माता पार्वती का विवाह हुआ था।

महाशिवरात्रि के विशेष अवसर पर भक्त भगवान शिव को प्रसन्न करने के लिए व्रत रखते हैं। माता पार्वती की तरह मनचाहा वर पाने के लिए लड़कियां व्रत रखती हैं और सभी रीति-रिवाजों का पालन करते हुए पूजा करती हैं। इस दिन शिवभक्त भगवान को बेल के पत्ते चढ़ाते हैं।

ऐसा माना जाता है बेलपत्र भगवान शिव का सबसे प्रिय पत्ता है। बेल के पत्तों से भगवान की पूजा करने से उनके भक्तों को अपार आशीर्वाद मिलता है। बेलपत्र एक त्रिकोणीय पत्ता है, जो हिंदू धर्म में तीन मुख्य देवताओं भगवान ब्रह्मा, भगवान विष्णु और भगवान शिव का प्रतीक माना जाता है। बेलपत्र को एक आयुर्वेदिक जड़ी बूटी माना जाता है और इससे कई गंभीर बीमारियों से निपटने में मदद मिल सकती है।

बेल के पत्ते के फायदे

बेल एक औषधीय पौधा है और इसके फल, जड़, पत्ती और शाखा का उपयोग दवाएं बनाने के लिए किया जाता है। बेल का उपयोग कब्ज, दस्त, डायबिटीज और अन्य रोगों के लिए के लिए किया जाता है। बेल के पत्तों में टैनिन, फ्लेवोनोइड्स और कौमारिन नामक रसायन होते हैं, जो कई रोगों के उपचार में सहायक हैं। ये रसायन सूजन को कम करने, अस्थमा, दस्त और हाई ब्लड शुगर जैसे विकारों के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं।

डायबिटीज कंट्रोल करने में सहायक



बेल के पत्ते शरीर में ब्लड शुगर कंट्रोल करने में सहायक हैं। इसका कारण यह है कि इसमें भारी मात्रा में लैक्सटिव गुण पाए जाते हैं, जो पर्याप्त इंसुलिन बनाने में मदद करते हैं और ब्लड शुगर को कंट्रोल करते हैं।

श्वसन संबंधी समस्याओं के लिए

बहुत कम लोगों को पता है कि बेल के पत्तों से एक प्रकार का तेल निकाला जा सकता है, जिसे एंथेसियल ऑयल कहा जाता है। यह तेल वास्तव में अस्थमा और सर्दी सहित सांस की समस्याओं को ठीक करने में मददगार हो सकता है।

कब्ज का रामबाण इलाज

बेल के पत्तों को को कम नमक और काली मिर्च के साथ चबाने से कब्ज को तोड़ने में मदद मिल सकती है। यह आंत से विषाक्त पदार्थों को निकालने के लिए जाना जाता है।

दस्त और हैजा

बेल में टैनिन पाया जाता है, जिस वजह से यह दस्त और हैजा जैसे रोगों को ठीक करने में उपयोगी है। इसके सूखे कच्चे चूर्ण का भी पुराने दस्त के इलाज में उपयोग किया जाता है। इसके लिए आप कच्चे पत्ते भी चबा सकते हैं।

एंटी इंप्लेमेंटरी गुण

बेल में एंटी फंगल और एंटी वायरल गुण पाए जाते हैं, जिसके कारण इसका उपयोग शरीर में कई तरह के संक्रमणों के इलाज में किया जाता है। बेल के पत्तों में एंटीमाइक्रोबियल गुण भी पाए जाते हैं, जो कई संक्रमणों को ठीक करने में मदद कर सकते हैं।