

# कोरोना महामारी से निपटने के लिए हेल्दी डाइट



## इन 15 फल और सब्जियों का करें सेवन

आप अपने खाने में ताजे फल और सब्जियों के साथ पशु स्रोत जैसे—मांस, मछली, अंडे और दूध शामिल करें। इसके साथ गेहूँ, मक्का, चावल, दाल और बीन्स जैसे फलियां भी भरपूर मात्रा में खाएं। मक्का, बाजरा, जई, गेहूँ और ब्राउन चावल जैसे साबुत अनाज फाइबर से भरे होते हैं, जो आपको लंबे समय तक भरा हुआ रखते हैं। अपने नाश्ते में कच्ची सब्जियां, ताजे फल और बिना नमक वाले ड्राई फ्रूट शामिल करें।

कोरोना वायरस का प्रकोप पूरी दुनिया में बहुत तेजी से फैल रहा है। ओमीक्रोन वैरिएंट के आने के बाद नए मामलों की संख्या में तेजी से उछाल आया है। बेशक इस वैरिएंट के लक्षण हल्के हैं लेकिन इसमें तेजी से प्रसारित होने की क्षमता है। फिलहाल कोरोना से बचाव के लिए टीकाकरण और इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने की सलाह दी जा रही है। कोविड-19 महामारी के दौरान हेल्दी डाइट लेना बहुत जरूरी है। आप जो भी खाते-पीते हैं, उससे आपके शरीर की संक्रमणों को रोकने, लड़ने और ठीक होने की क्षमता को प्रभावित होती है।

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार, कोई भी डाइट या फूड कोविड-19 संक्रमण को रोकने या ठीक करने के काम नहीं कर सकता लेकिन इससे इम्यून पावर को मजबूत बनाकर संक्रमण से लड़ने में मदद जरूर मिल सकती है। अच्छे पोषण के जरिए मोटापा, हार्ट डिजीज, डायबिटीज और कुछ प्रकार के कैंसर सहित अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को कम किया जा सकता है।

### नमक का सेवन सीमित करें

नमक का सेवन एक दिन में 5 ग्राम (एक चम्मच के बराबर) तक सीमित रखें। खाना बनाते नमक का कम से कम इस्तेमाल करें और नमकीन सॉस और मसालों (जैसे सोया सॉस, स्टॉक या फिश सॉस) का इस्तेमाल कम करें। यदि डिब्बाबंद या सूखे भोजन का उपयोग कर रहे हैं, तो बिना नमक और शुगर वाली सब्जियां, नट्स और फल ही खाएं। टेबल से सॉल्ट न लें। हमेशा कम सोडियम सामग्री वाले उत्पादों का चयन करें।

### तेल और फैट का कम इस्तेमाल करें

मक्खन और घी के बजाय हेल्दी फैट जैसे जैतून, सोया, सूरजमुखी या मकई के तेल का इस्तेमाल करें। कम वसा वाले दूध और डेयरी उत्पादों को ही यूज करें। पके हुए और तले हुए खाद्य पदार्थों से बचें जिनमें ट्रांस फैट होता है। खाना बनाते समय खाना तलने के बजाय भाप में या उबालकर बनाने की कोशिश करें।

### चीनी का सेवन सीमित करें

मीठे पेय जैसे फिजी पेय, फलों का रस, सुगंधित पेय पदार्थ, रेडी-टू-ड्रिंक टी और कॉफी आदि का सेवन सीमित करें। मीठे स्नैक्स जैसे कुकीज, केक और चॉकलेट के बजाय ताजे फल चुनें। बच्चों को मीठा खाना देने से बचें। बेहतर स्वास्थ्य के लिए रोजाना पर्याप्त मात्रा में पानी पीना जरूरी है।



## मनी प्लांट से कहीं ज्यादा फायदेमंद है स्पाइडर प्लांट

क्या आपको इंडोर प्लांट रखने का शौक है और आप एक ऐसा पौधा खोज रहे हैं जो आपको बहुत सारे फायदे दे सके। अगर हां तो आपके लिए एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। आइए जानते हैं क्या है स्पाइडर प्लांट रखने के फायदे। हम लाख ऊंची-ऊंची इमारतें देख लें लेकिन जितना सुकून हमें ग्रीनरी देखकर मिलता है, उतना शायद ही किसी और चीज से मिलता हो। यही कारण भी है कि आज लोग अपने घर और ऑफिस डेस्क तक पर इनडोर प्लांट लगाकर रखते हैं। यही नहीं इंडोर प्लांट के दूसरे कई फायदे भी होते हैं। आज हम आपको एक ऐसे ही प्लांट के बारे में बताने वाले हैं। हम बात कर रहे हैं स्पाइडर प्लांट के बारे में। यह पौधा उष्णकटिबंधीय और दक्षिणी अफ्रीका से संबंध रखता है। इसके पत्ते थोड़े पतले होता है और इनका रंग सफेद व हरा होता है। यह पौधा न केवल आपके घर की सुंदरता को बढ़ाता है। बल्कि यह इसके अलावा फायदे भी आपको पहुंचाता है। आज के समय में हवा का दूषित होना सबसे ज्यादा आम है। ऐसे में स्पाइडर प्लांट को हवा को साफ करने वाले पौधों में गिना जाता है। यह आपके घर से कुछ हानिकारक रसायनों जैसे टॉल्यूनि, कार्बन मोनोऑक्साइड, जाइलीन, फॉर्मलडेहाइड को कम करने का काम करता है।

# ज्यादा मात्रा में नहीं लेने चाहिए ये सुपरफूड

सुपरफूड विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं। सुपरफूड का उपयोग खासतौर से उन खाद्य पदार्थों को लेकर किया जाता है, जिसमें कम कैलोरी के अलावा ज्यादा पोषक तत्वों की बड़ी मात्रा हासिल होती हो। आयुर्वेद के अनुसार, कुछ तरह के सुपरफूड्स का जरूरत से ज्यादा सेवन स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक है। सुपरफूड का उपयोग खासतौर से उन खाद्य पदार्थों को लेकर किया जाता है, जिसमें कम कैलोरी के अलावा ज्यादा पाषक तत्वों की बड़ी मात्रा हासिल होती हो।

देखा जाए, तो ऐसे कई सुपरफूड हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए किसी वरदान से कम नहीं हैं, लेकिन कुछ ऐसे भी हैं, जिनका सेवन जरूरत से ज्यादा नहीं करना चाहिए। ऐसा करना आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। आयुर्वेदिक विशेषज्ञ डॉ. रेखा राधामणि ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर तीन सुपरफूड्स के बारे में बताया है, जिनका ज्यादा सेवन करने से सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। तो आइए जानते हैं कौन से हैं वो 3 सुपरफूड्स, जिन्हें ज्यादा मात्रा में खाने से बचना चाहिए।

**दोषों को असंतुलित करता है पिप्पली का ज्यादा सेवन**  
यह जड़ी-बूटी अपने आयुर्वेदिक गुणों के कारण जानी जाती है। इसके फलों को ही छोटी पिप्पली या लोंग पेपर कहा जाता है। इसका उपयोग खाद्य पदार्थों के स्वाद और आयुर्वेदिक दवाओं को तैयार करने के लिए किया जाता है। ग्लाइकोसाइड्स, यूजेनॉल, एल्कलाइड्स, टेरपेनॉइड्स और अन्य प्राकृतिक यौगिकों से भरपूर पिप्पली के कई स्वास्थ्य लाभ हैं। इस सुपरफूड को आहार में शामिल करने से लिबिडो को बढ़ाने, ब्लड शुगर को मैनेज करने, वजन कम करने और मार्सिक धर्म की समस्याओं से छुटकारा पाने में मदद मिलती है। इतना ही नहीं इसके सेवन से पाचन को बढ़ावा मिलता है और दस्त जैसी समस्या भी दूर होती है। इतने गुणों के बावजूद इस जड़ी-बूटी का ज्यादा सेवन वात, पित्त और कफ को असंतुलित कर देता है। विशेषज्ञ कहती हैं कि लंबे समय तक इसे



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

अधिक मात्रा में खाया जाए, तो अपच, पेट दर्द, खुजली, लालिमा और त्वचा में सूजन की समस्या पैदा हो जाती है।

एप्पल साइडर विनेगर का ज्यादा सेवन अल्सर के लिए जिम्मेदार आज के समय में एप्पल साइडर विनेगर सबसे ज्यादा पॉपुलर माना जाने वाला सुपरफूड है। ज्यादातर लोग इसका सेवन प्रतिरक्षा बढ़ाने, वजन कम करने, पाचन में सुधार, ब्लड कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर को कम करने के लिए करते हैं। लेकिन सेब के सिरके का ज्यादा सेवन करना आपके स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकता है। दरअसल, यह फर्मेन्टेड ड्रिंक खट्टा और एसिडिक होता है, जो वात, कफ और पित्त को प्रभावित करता है। यह पतला सा रस पाचक रसों के उत्पादन को बढ़ाकर आपको अम्लीय महसूस कराता है। इसका नियमित रूप से ज्यादा सेवन करने से त्वचा में जलन और पेट में अल्सर की समस्या हो सकती है।

### ब्लड क्वालिटी खराब करता है ज्यादा नमक

नमक के बिना कोई भी भोजन फीका लगता है। इसका इस्तेमाल किचन में खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है। ज्यादातर नमक में आयोडीन होता है, जो एक ट्रेस मिनरल है। यह घेंघा को रोकने और पोषक तत्वों की कमी को पूरा करता है। लेकिन इसमें सोडियम भी पर्याप्त मात्रा में होता है, जिसका सेवन अधिक मात्रा में किया जाए, तो आपका स्वास्थ्य बुरी तरह से प्रभावित हो सकता है। आयुर्वेद कहता है कि ज्यादा नमक खाने से न केवल ब्लड खराब होता है, बल्कि आप प्यास लगने, बेहोशी, जलन और त्वचा से जुड़े विकारों का भी अनुभव कर सकते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, एक वयस्क के लिए एक दिन में 5 ग्राम नमक लेना पर्याप्त है। इससे ज्यादा नमक स्वास्थ्य के लिए कभी अच्छा नहीं होता। आयुर्वेद खाने की टेबल पर भोजन में एक्स्ट्रा नमक डालने से बचने की सलाह देता है। बेशक सुपरफूड्स हमारी सेहत के लिए अच्छे होते हैं, लेकिन जो हमारे स्वास्थ्य के लिए खतरा हैं, उन्हें अधिक मात्रा में लेने से बचना चाहिए।

## 62 की उम्र में नीना गुप्ता अपनी खूबसूरती से यंग एक्ट्रेस को देती हैं मात

बॉलीवुड एक्ट्रेस नीना गुप्ता अपनी एक्टिंग और बेबाक अंदाज के लिए जानी जाती हैं। 62 की उम्र में एक्ट्रेस अपने ग्लैमरस लुक से लोगों को सरप्राइज कर देती हैं। यही नहीं उनकी खूबसूरती को देखने के बाद आप उनकी उम्र का अंदाजा नहीं लगा सकते। पर्दे पर उनकी कैमिस्ट्री गजराज राव के साथ खूब पसंद की जाती है, लेकिन एक्टर नीना से 10 साल छोटे हैं। इसके बावजूद भी दोनों की उम्र के बीच का अंतर बता पाना मुश्किल होता है। इस उम्र में भी नीना गुप्ता बेहद खूबसूरत और जवां लगती हैं। यही वजह है कई लोग उनकी इस अदा पर फिदा रहते हैं। नीना सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं, और आप दिन अपनी मन की बात फैंस से शेयर करती रहती हैं। इसके अलावा वह अपनी लाइफस्टाइल से जुड़ी कुछ बातें भी शेयर करती हैं। वहीं उनकी ग्लोइंग स्किन को देखने के बाद फैंस काफी हैरान रहते हैं। बता दें कि एक्ट्रेस ने इसके लिए किसी कॉस्मेटिक सर्जरी का सहारा नहीं लिया है बल्कि कुछ ऐसी चीजें हैं, जिसे वह अपने डेली रूटीन में हमेशा करती हैं। इससे उनकी बॉडी और स्किन दोनों पर फर्क नजर आता है। नीना गुप्ता के इंस्टाग्राम वीडियो को देखें तो आप कह सकते हैं कि एक्ट्रेस सिंपल लाइफ जीना पसंद करती हैं।

## हीरोपंती 2 में दिखेगी टाइगर श्रॉफ की किलर बॉडी



बॉलीवुड के यंग एक्टर टाइगर श्रॉफ अपनी गजब की फिटनेस को लेकर हमेशा चर्चा में रहते हैं। उनके जैसी बॉडी पाने की हर जवान लड़कों की तमन्ना होती है। जाहिर है उनके जैसी हेल्दी एंड फिट बॉडी पाने के लिए एक्सरसाइज और हेल्दी डाइट जरूरी है। वो खुद को फिट रखने के लिए हाई इंटेन्सिटी वर्कआउट और जिमनास्टिक करते हैं। उनके वर्कआउट रूटीन की तस्वीरें और वीडियो अक्सर उनके इंस्टाग्राम प्रोफाइल पर छा जाती हैं। अगर आपको भी उनके जैसा फौलादी शरीर पाना है, तो आपको भी आपको उनकी तरह वर्कआउट और जिमनास्टिक रूटीन फॉलो करना होगा। टाइगर श्रॉफ रियल ही नहीं बल्कि रील लाइफ में भी फिटनेस एक्टिविटी करते नजर आते हैं। उनकी हर फिल्म में उनकी गजब की फिटनेस देखने को मिली है। वो एक बार फिर अपनी आने वाली फिल्म में अपनी फिटनेस के जलवे बिखेरते नजर आएंगे। अगर आप फिटनेस के मामले में कुछ करना चाहते हैं, तो आपको टाइगर का इंस्टाग्राम अकाउंट चेक आउट करना चाहिए। वहां आपको उनके फिटनेस रूटीन के तमाम वीडियो और फोटो मिल सकते हैं।