

मकर संक्रांति पर खूब चाव से खाई जाती है खिचड़ी



पोषक तत्वों का खजाना है खिचड़ी

खिचड़ी वास्तव में एक उच्च पोषण वाला भोजन है। विभिन्न सब्जियों और दाल-चावल के मिश्रण से बनी खिचड़ी में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, हेल्दी फैट सहित संतुलित मैक्रोन्यूट्रिएंट्स होते हैं जो आपके शरीर के लिए आवश्यक होते हैं। खिचड़ी एक ऐसा व्यंजन है जो पाचन में मदद करता है और आसानी से पच भी जाता है। खिचड़ी में चावल और दाल ही एकमात्र मुख्य सामग्री है जिस वजह से यह आसानी से पच जाती है। अन्य खाद्य पदार्थों के सेवन के दौरान आपकी आंतों की दीवारों में जो जलन होती है, ऐसा खिचड़ी खाते समय नहीं होता है। खिचड़ी एक बहुत ही हल्की फूड रेसिपी है।

कोरोना वायरस महामारी के बीच त्योहारों का मौसम भी है और कोई भी त्योहार विशेष व्यंजनों के बिना पूरा नहीं होता है। हर त्योहार के लिए एक खास रेसिपी होती है। आज यानी शुक्रवार, 14 जनवरी को मकर संक्रांति का पर्व भी मनाया जा रहा है। इस पर्व पर खिचड़ी खाने की परंपरा होती है। लोग इस दिन अपने घरों में स्वादिष्ट खिचड़ी बनाते हैं चाव के साथ खाते-खिलाते हैं। खिचड़ी एक ऐसा भोजन है जिसे भारत के हर हिस्से में खाया जाता है। इसे बनाना आसान है और यह टेस्टी होने के साथ हेल्दी भी होती है।

खिचड़ी के आयुर्वेदिक लाभ

खिचड़ी का सेवन प्राचीन काल से किया जाता है। ऐसा माना जाता है कि यह प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार करता है और आपके शरीर में ऊर्जा को संतुलित करता है। खिचड़ी को त्रिदोष के रूप में जाना जाता है क्योंकि इसमें तीन तत्वों या तीन दोषों (वात, पित्त, कफ) को संतुलित करने की क्षमता होती है।

शरीर को भीतर से करती है साफ

खिचड़ी शरीर को भीतर से साफ करने में मदद करती है। खाने-पीने की कुछ चीजें शरीर के भीतर विषाक्त पदार्थ जमा कर देती हैं। अक्सर देखा गया है कि लोग बॉडी डिटॉक्स करने के लिए विभिन्न तरह की चीजों का सेवन करते हैं। बहुत कम जानते हैं कि खिचड़ी आपके शरीर को बहुत आसानी से डिटॉक्सीफाई कर सकती है।

वजन कंट्रोल करने में सहायक

खिचड़ी में कैलोरी और फैट में कम होने के कारण वजन घटाने वाले लोगों के लिए बेहतर विकल्प है। यह शरीर द्वारा आसानी से पच जाती है और फाइबर की मात्रा अधिक होने के कारण आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराती है। अगर आप वजन कम कर रहे हैं, तो खिचड़ी को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।

डायबिटीज से कर सकती है बचाव

साबूदाना खिचड़ी डायबिटीज को रोकने में आपकी मदद कर सकती है। साबूदाना खिचड़ी भीगे हुए साबूदाने से बनी एक डिश है और आप सभी जानते होंगे कि साबूदाना शरीर में इंसुलिन को मेंटेन रखने में सहायक है। यह डायबिटीज की रोकथाम में मदद कर सकती है।



कोविड के इलाज के लिए आयुष मंत्रालय ने बताए आयुर्वेदिक उपाय

कोरोना से बचाव के लिए दिन भर में कई बार गर्म पानी पिएं। दिन में कम से कम 30 मिनट योग, प्राणायाम और ध्यान करें। हल्दी, जीरा और घनिया जैसे मसाले जरूर खाएं। खाना पकाने में लहसुन का प्रयोग अवश्य करें। 10 ग्राम च्यवनप्राश सुबह के समय लें। डायबिटीज के रोगियों को शुगर फ्री च्यवनप्राश का सेवन करना चाहिए। तुलसी और दालचीनी से बनी हर्बल चाय, काढ़े का सेवन अवश्य करें। दालचीनी, काली मिर्च, सोंठ और किशमिश का सेवन दिन में एक या दो बार करना चाहिए। गुड़ और नींबू के रस का सेवन करें। दिन में एक बार हल्दी गर्म दूध का सेवन करें। तिल का तेल, नारियल का तेल या घी सुबह-शाम नथुने में लगाएं। ऑयल पुलिंग थैरेपी का इस्तेमाल करें। इसके लिए एक चम्मच तिल या नारियल के तेल को 2 से 3 मिनट के लिए अपने मुंह में घुमाएं। यह दिन में एक या दो बार किया जा सकता है। सूखी खासी और गले में खराश से पीड़ित हैं तो ताजी पुदीने की पत्तियों या अजवाइन और अदरक के साथ भाप लें। 2-3 कलियों का चूर्ण गुड़ या शहद में मिलाकर लें। आयुष मंत्रालय ने कहा है कि कोरोना से बचाव के लिए सभी नियमों का पालन करना जरूरी है। घरेलू उपायों से कोरोना से पूरी तरह बचाव नहीं हो सकता है इसलिए कोरोना से जुड़े जरूरी दिशा-निर्देशों का पालन करते रहना आवश्यक है।

कुछ न कर पा रहे हों तो अंजीर खाकर ही घटाइए वजन

कहा जाता है कि स्वास्थ्य ही संपत्ति है। ऐसे में आप अपनी सेहत के साथ जो करते हैं वह आपको आगे जाकर भुगतना पड़ता है। इस स्थिति से बचने के लिए अपनी रोजाना की आदतों को तो सुधारने की जरूरत है ही। साथ ही जरूरत है कुछ ऐसी खाद्य सामग्रियों को डाइट में शामिल करने की जो आपके सम्पूर्ण स्वास्थ्य का ध्यान रख सकें। ऐसी ही गुणों का खजाना है अंजीर। खाने में यह जितनी स्वादिष्ट है। उससे कहीं ज्यादा फायदेमंद है। अगर आप वजन घटाना चाहते हैं, स्टैमिना बढ़ाना चाहते हैं या स्लो मेटाबॉलिज्म से परेशान हैं, तो आप अंजीर को जरूर आजमाना चाहिए। आप अंजीर को फल या सुखाकर ड्राई फ्रूट की तरह भी खा सकते हैं। अंजीर के यह दोनों ही प्रकार आपकी सेहत को बेहतर करने काम करते हैं। आइए जानते हैं अंजीर से जुने ऐसे ही ही कुछ लाजवाब गुणों और फायदों के बारे में। आप अंजीर का सेवन कच्चा भी कर सकते हैं और इसे फल के तौर पर और ड्राई अंजीर भी खा सकते हैं, यह दोनों ही तरह से सेहत के लिए फायदेमंद होता है। ड्राई अंजीर में पानी नहीं होता और कच्ची अंजीर के मुकाबले ड्राई अंजीर में पोषक तत्वों की मात्रा भी बहुत अधिक होती है। हालांकि यह इस बात पर निर्भर करता है कि अंजीर को किस तरह से सुखाया गया है।

डायबिटीज के मरीज जरूर खाएं ये कड़वी चीजें, तेजी से कम होगा शुगर लेवल



डायबिटीज एक लाइलाज बीमारी है। एक बार जिसे यह बीमारी हो जाती है उसे पूरी उम्र इसके साथ जीना पड़ता है। इसे सिर्फ बेहतर डाइट और एक्सरसाइज के जरिए कंट्रोल रखा जा सकता है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन ने एक अंदाजा लगाया है कि यह बीमारी तेजी से बढ़ सकती है और आने वाले समय में मौत का सातवां प्रमुख कारण बन सकती है। डायबिटीज मेटाबोलिक डिजीज ग्रुप की एक बीमारी है जिसमें ग्लूकोज लेवल बढ़ जाता है। अगर इसे कंट्रोल नहीं किया जाए, तो मोटापा, किडनी फेलियर और स्ट्रोक जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। दुनियाभर के वैज्ञानिक डायबिटीज का इलाज खोजने के लिए लगातार काम कर रहे हैं। हालांकि ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप अपने ब्लड शुगर लेवल को काफी हद तक कंट्रोल रख सकते हैं। उनमें से एक हेल्दी डाइट लेना है। यदि आप डायबिटीज से पीड़ित हैं, तो आपके लिए रिफाइंड कार्ब्स हानिकारक हो सकता है। सुनिश्चित करें कि आपके खाने में कॉम्प्लेक्स कार्ब्स हों। ऐसे मरीजों को ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले खाद्य पदार्थ लेने की सलाह दी जाती है।

ओमीक्रोन से जंग जीतने के लिए दिमाग में फिट कर लें टिप्स

कोविड-19 ने दुनियाभर में कोहराम मचा रखा है। आंकड़ों के अनुसार, भारत ने 2,47,417 नए कोविड मामले दर्ज किए हैं। डेली पॉजिटिविटी रेट 13.11 प्रतिशत और वीकली पॉजिटिविटी रेट 10.80 प्रतिशत दर्ज की गई है। देश में कोरोना से होने वाली मौतों का सिलसिला भी जारी है। कोविड-19 की तीसरी लहर के साथ लोग वायरल संकट से निपटने के लिए हर मुमकिन तरीके अपना रहे हैं। हालांकि, एंटी कोविड टीकों के चलते मृत्यु दर के साथ जटिलताएं भी कम हुई हैं, लेकिन महामारी खत्म नहीं हुई है।

संतुलित आहार लें

इम्यूनिटी को बढ़ाने का पहला स्टेप है आहार में रेनबो कलर्स को शामिल करना। ध्यान रखें रंगीन फल, सब्जियां, लीन प्रोटीन, साबुत अनाज और भरपूर पानी आपके खाने की प्लेट का हिस्सा होना चाहिए। वैसे एक मेडिटरेनियन डाइट एक अच्छा विकल्प है, जिसमें इस तरह के सभी खाद्य पदार्थ शामिल हैं। बता दें कि फलों में एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होता है। इसलिए इनका जूस पीने के बजाय काटकर खाएं, इससे इसमें मौजूद फाइबर बरकरार रहेगा।

डॉक्टर से सप्लीमेंट्स के बारे में पूछें

सिंगल न्यूट्रिएंट की कमी शरीर की प्रतिरक्षा प्रक्रिया को बदल सकती है। कई एनिमल स्टडी में पाया गया है कि जिंक, सेलेनियम, आयर्न, फॉलिक एसिड, विटामिन ए, बी-6, सी, डी और ई की कमी से प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया बदल जाती है। ये पोषक तत्व कई तरह से प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करते हैं। पोषक तत्वों की कमी से हमें बैक्टीरिया, वायरल और अन्य संक्रमणों का खतरा बहुत ज्यादा होता है। यदि एक संतुलित आहार आसानी से उपलब्ध नहीं है, तो पोषक तत्वों के लिए आरडीए से भरपूर मल्टीविटामिन लेने का उपयोग किया जा सकता है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

धूम्रपान न करें

स्टडी के अनुसार, सिगरेट सेहत के लिए नुकसानदायक है। इससे कई बीमारियां होती हैं। बता दें कि धूम्रपान रोगजनक प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को विनियमित करने में दोहरी भूमिका निभाता है।

नियमित व्यायाम करें

शोध से पता चलता है कि तीव्र श्वसन संक्रमण श्वसन वायरस और बैक्टीरिया के कारण होते हैं, जो मनुष्यों में सबसे ज्यादा फैलने वाला रोग है। फिजिकल एक्टिविटी नए कोरोनावायरस के खिलाफ प्रतिरक्षा प्रक्रिया में कैसे सुधार कर सकती है, इस पर सटीक डेटा नहीं है, इसके बावजूद नियमित रूप से व्यायाम करने वाले लोगों में लक्षणों की अवधि, तीव्रता और श्वसन रोगों से मृत्यु दर का जोखिम सबसे ज्यादा है। अलग-अलग अध्ययनों से पता चलता है कि नियमित फिजिकल एक्सरसाइज करने से निमोनिया और इंप्लूएंजा से बचा जा सकता है।

पर्याप्त नींद लें

रात को 7-9 घंटे की नींद बेहतर इम्यूनिटी के लिए अच्छी है। हर दिन लगभग एक ही समय पर सोने, जागने और बिस्तर पर जाने का समय फिक्स करना चाहिए। हमारी बॉडी क्लॉक या सर्कैडियन रिदम, नींद और जागने की भावनाओं को भी नियंत्रित करती है। हावर्ड की रिपोर्ट कहती है कि अगर हम लगातार सोने का एक शेड्यूल बनाते हैं, तो यह सर्कैडियन लय को संतुलित करने में मदद कर सकता है।

स्ट्रेस मैनेज करें

जब हम तनाव में होते हैं, तो एंटीजन से लड़ने की प्रतिरक्षा प्रणाली की क्षमता कम होने के चलते हम बहुत जल्दी संक्रमित हो जाते हैं। हावर्ड के विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि आपको कुछ हेल्दी स्ट्रेटजी तलाशनी चाहिए, जो आपके और आपकी जीवनशैली के लिए अच्छी हों। जब भी आपको तनाव हो, तो कॉन्शियस ब्रीदिंग का अभ्यास करें। प्राणायाम करें। छोटी-छोटी ब्रीदिंग एक्सरसाइज आपका स्ट्रेस मैनेज करने में बहुत मदद कर सकती हैं।

दिन में कई बार हाथ धोएं

जब से दुनियाभर में कोविड महामारी फैली है, हम सभी ने स्वस्थ जीवनशैली को अपनाया है। दिन में कई बार हाथ धोने की आदत ने लोगों को वायरस की चपेट में आने से बचाया भी है। विशेषज्ञ कहते हैं कि अगर पानी और साबुन उपलब्ध न हो, तो हाथों को अच्छी गुणवत्ता वाले अल्कोहल रब से साफ करें।