

थायराइड के मोटापे से हैं परेशान? जल्दी खाना शुरू करें ये चीजें



थायराइड में क्यों बढ़ने लगता है वजन

इसकी वजह है आपका मेटाबॉलिज्म, यह आपके शरीर के तापमान को प्रभावित करता है और आप किस दर से कैलोरी बर्न करते हैं। इसलिए हाइपोथायरॉयडिज्म से पीड़ित लोगों को अक्सर ठंड और थकान महसूस होती है और उनका वजन आसानी से बढ़ सकता है। इसलिए जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं, उनके लिए वजन घटाने की यात्रा को बढ़ावा देने के लिए अपनी थायरॉयड की समस्या को ठीक करना बहुत जरूरी है।

हाइपोथायरॉयडिज्म आपके चयापचय को धीमा कर सकता है और थकान का कारण बना देता है। जिसके वजह से आपका शरीर कैलोरी बर्न नहीं कर पाता है। जिससे अचानक से आप वजन बढ़ने का अनुभव कर सकते हैं। साथ ही इससे छुटकारा पाना भी कठिन हो सकता है। ऐसे में यहां बताएं गए सुझाव आपके लिए फायदेमंद हो सकते हैं।

हाइपोथायरॉयडिज्म एक ऐसी स्थिति है जब शरीर पर्याप्त थायरॉयड हार्मोन का उत्पादन नहीं करता है। थायरॉयड हार्मोन बहुत महत्वपूर्ण हैं। यह विकास, कोशिका की मरम्मत और चयापचय को नियंत्रित करने में मदद करते हैं - वह प्रक्रिया जिसके द्वारा आपका शरीर आपके द्वारा खाए जाने वाले भोजन को ऊर्जा में परिवर्तित करता है।

कार्डियो करने का प्रयास करें

एनसीबीआई के अनुसार, धीमी चयापचय होने से कई स्वास्थ्य जोखिम होते हैं। यह थकावट और आपके रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकता है। इसके अलावा आपके लिए वजन कम करना भी कठिन बना सकता है। ऐसे में यदि आपको हाइपोथायरॉयडिज्म के साथ अपना वजन बनाए रखना मुश्किल लगता है, तो मध्यम या उच्च तीव्रता वाले कार्डियो करने का प्रयास करें। इसमें तेज गति से चलना, दौड़ना, लंबी पैदल यात्रा और रोइंग जैसे व्यायाम शामिल हैं। इसके अलावा खाने में कुछ विटामिन्स और मिनरल्स की पर्याप्त मात्रा को सुनिश्चित करने से भी आपको वजन कम करने में मदद मिलेगी।

फाइबर कम करेगा थायरॉयड का मोटापा

फाइबर युक्त सामग्री पाचन में सुधार करने में मदद करती है और खराब विषाक्त पदार्थों को भी खत्म करती है। इसके अलावा यह कैलोरी की मात्रा पर नियंत्रण रखने में मदद करती है और अंत में वजन घटाने में मदद भी करती है। ऐसे में दैनिक आहार में फाइबर युक्त फलों, सब्जियों और दालों को शामिल करने का सुझाव दिया जाता है।



मुंह से बदबू है इन गंभीर बीमारियों का संकेत, भोजन के बाद सौंफ खाएं

सांसें की दुर्गंध को मुंह से दुर्गंध के रूप में भी जाना जाता है। यह दांत और आंत के खराब स्वास्थ्य, एसिडिटी, मधुमेह, फेफड़ों के संक्रमण या यहां तक कि कम पानी के सेवन के कारण भी हो सकता है। इसके अलावा नियमित रूप से दांतों को ब्रश न करने से मुंह में बैक्टीरिया का विकास हो जाता है, जिससे सांसें की दुर्गंध आ सकती है। साथ ही धूम्रपान या तंबाकू चबाना भी सांसें की दुर्गंध का कारण माना जाता है। लंबे समय तक सांसें की दुर्गंध भी पेरिडेंटल या मसूड़ों की बीमारियों का संकेत होती है। आयुर्वेद डॉक्टर दीक्षा भावसार के अनुसार, अच्छी ओरल हाइजीन को बनाए रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना, अधिक फल सब्जियां खाना जरूरी होता है। इसके अलावा शुगर युक्त खाद्य पदार्थ और तंबाकू-आधारित उत्पादों से बचना आपको सांसें की दुर्गंध से बचने में मदद कर सकता है। जबकि सबसे अच्छा इलाज कारण का पता लगाना और इससे बचना है। यहां डॉ. भावसार के अनुसार 5 युक्तियां दी गई हैं जो मुंह से दुर्गंध को रोकने में आपकी मदद कर सकती हैं। सौंफ के बीज पाचक प्रकृति के होते हैं और इनमें पलेवोनोइड्स होते हैं।

प्रेग्नेंसी में सीने में कुछ ऐसा हो रहा है महसूस, तुरंत उठाएं ये कदम

गर्भावस्था के दौरान हर महिला अपने खानपान पर विशेष ध्यान देती है। अच्छी तरह ध्यान देने के बावजूद भी हार्मोन्स में बदलाव की वजह से महिलाओं को एसिडिटी की समस्या का सामना करना पड़ता है, जिसकी वजह से सीने में दर्द जैसे परेशानी देखी गई है। सीने में दर्द यदि कभी-कभार हो तो यह नॉर्मल बात है क्योंकि ऐसा दर्द एसिडिटी की वजह से हो सकता है। लेकिन यदि प्रेग्नेंसी के दौरान सीने में दर्द लगातार बना हुआ है तो यह किसी और बीमारी की ओर इशारा हो सकता है। चेस्ट पेन की वजह से यदि आप असहज महसूस करने लगे हैं, साथ ही सांस लेने में दिक्कत या किसी भी अन्य तरह की परेशानी आपको चेस्ट पेन के साथ आने लगी है तो इस दर्द को एसिडिटी समझ कर इग्नोर ना करें। समय रहते डॉक्टर की सलाह लें। यदि हम समय रहते समझ लें कि चेस्ट पेन का कारण क्या है, इसमें क्या सावधानी बरतनी चाहिए और इससे बचाव के कच्चा तरीके हैं या इसका इलाज क्या है तो इस परेशानी को कम किया जा सकता है। प्रेग्नेंसी के दौरान भारीपन लगना, एसिडिटी की तरह महसूस होना सामान्य है।

एंटीबॉडी को चकमा देकर सबको संक्रमित कर रहा ये वैरिएंट



कोरोना वायरस महामारी का खतरा अभी टला नहीं है। देश में नए मामलों की संख्या लगातार बढ़ रही है। पिछले कुछ दिनों से रोजाना करीब 20 हजार के करीब नए मामले आ रहे हैं। एक्टिव केस बढ़कर एक लाख से ज्यादा हो गए हैं। इसे कोरोना की चौथी लहर के रूप में देखा जा रहा है। बताया जा रहा है कोरोना के नए मामले बढ़ने की वजह ओमीक्रोन का नया सब-वैरिएंट बीए.5 जिम्मेदार है। चिंता की बात यह है कि इस नए वैरिएंट में तेजी से फैलने और इन्स्यूनिटी को चकमा देने की क्षमता है। यहां तक कि बीए.5 उन लोगों को भी दोबारा संक्रमित कर सकता है, जो पहले ओमीक्रोन सब-वैरिएंट बीए.1 और बीए.2 से संक्रमित थे। बीए.4 और बीए.5 कोरोना वायरस के पिछले वैरिएंट्स की तरह हैं। हालांकि इसके लक्षण डेल्टा वैरिएंट की तरह घातक नहीं हैं। गंभीर मामले में मरीज को कुछ दर्दनाक और असहज लक्षण महसूस हो सकते हैं। ओमीक्रोन बीए.5 का सबसे खराब लक्षण गले में खराश है। कोलोराडो यूनिवर्सिटी के विशेषज्ञों के अनुसार, ओमीक्रोन की अन्य वैरिएंट्स की तरह बीए.5 भी मुख्य रूप से ऊपरी श्वसन पथ को प्रभावित करता है। गले में खराश और नाक बंद होना इस बात का संकेत है कि वायरस ने नाक और वायुमार्ग में जमा होता है। हालांकि, पिछले वैरिएंट की तुलना में ओमीक्रोन के फेफड़ों को प्रभावित करने की संभावना कम है।

थायरॉयड के मोटापे से हैं परेशान? जल्दी खाना शुरू करें ये चीजें

आमतौर पर पपीता सेहत के लिए कई मायनों में फायदेमंद है। पपीता खाने के फायदे यह हैं कि यह वजन घटाने, पाचन में सुधार करने और डायबिटीज को नियंत्रित करने में मदद करता है। पपीते में वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन सी, ए, ई, बी, खनिज, प्रोटीन और डायटरी फाइबर जैसे कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। सिर्फ यही नहीं, इसमें अल्फा, बीटा, कैरोटीन और ल्यूटिन नामक एंटीऑक्सीडेंट भी पाए जाते हैं।

पपीते का ग्लाइसेमिक इंडेक्स 60 होता है

चूंकि पपीते का ग्लाइसेमिक इंडेक्स 60 होता है और इसमें डायटरी फाइबर पाया जाता है, इसलिए फिटनेस एक्सपर्ट रोजाना पपीता खाने की सलाह देते हैं। पपीते में पाया जाने वाला पैपीन एंजाइम एलर्जी से लड़ता है और घावों को भरने में सहायता करता है। बहुत सारे फायदों के बाद भी पपीते का सेवन सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है।

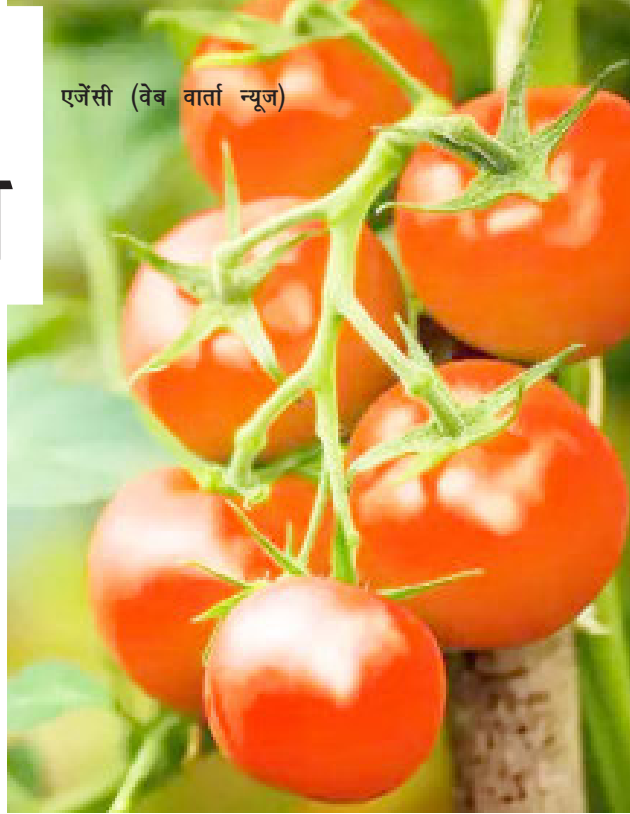
फिटनेस गुरु एंड होलिस्टिक एक्सपर्ट मिकी मेहता बता रहे हैं कि किन चीजों के साथ पपीता खाने से जहर के जैसा हो सकता है असर। इन चीजों के साथ पपीते का सेवन न करने से सेहत ठीक रहती है और पपीते का भरपूर फायदा मिलता है। इसलिए पपीता खाने के बाद, दही, नींबू और संतर जैसे चीजों का सेवन न करें।

नींबू के साथ न खाएं पपीता

पपीता और नींबू का एक साथ सेवन अच्छा नहीं माना जाता है। यदि आप सलाद में पपीता खाते हैं तो इसमें नींबू का रस न डालें। इससे यह जहरीला हो सकता है। नींबू और पपीता एक साथ खाने से



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



हीमोग्लोबिन का स्तर असंतुलित हो सकता है और व्यक्ति एनीमिया का शिकार हो सकता है। इसलिए भूलकर भी पपीता और नींबू का एक साथ सेवन न करें।

दही के साथ न खाएं पपीता

पपीते की तासीर गर्म जबकि दही की तासीर ठंडी होती है। इसलिए पपीता खाने के तुरंत बाद दही खाने से परहेज करना चाहिए। अगर आप पपीता खाए हैं, तो एक या दो घंटे बाद ही दही का सेवन करें। ठंडे और गर्म का यह कॉम्बिनेशन सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है और आप बीमार पड़ सकते हैं

संतरा के साथ न खाएं पपीता

नींबू की तरह संतरा भी खट्टा होता है। फ्रूट सलाद में संतरा और पपीता एक साथ मिलाकर नहीं खाना चाहिए। यह जहर जैसा असर कर सकता है और आपकी सेहत को खराब कर सकता है। इसलिए पपीते के साथ संतरे का सेवन कभी भी नहीं करना चाहिए।

टमाटर के साथ न खाएं पपीता

पपीते और टमाटर का कॉम्बिनेशन अच्छा नहीं माना जाता है। इन दोनों का एक साथ सेवन जहरीला साबित हो सकता है। इसलिए पपीता और टमाटर एक साथ नहीं खाना चाहिए।

कीवी के साथ न खाएं पपीता

कीवी एक खट्टा फल माना जाता है। पपीते का साथ कीवी खाने से आपकी सेहत बिगड़ सकती है। इसलिए कभी भी इन दोनों फलों को एक साथ नहीं खाना चाहिए।