

100 साल जीने वाले लोगों ने बताए लंबा जीवन जीने के राज



80 प्रतिशत नियम का पालन करना

इसका मतलब यह है कि खाते समय जब आपको लगे कि आपका पेट 80 प्रतिशत भर गया है, तो खाना बंद कर दें। दरअसल भूख न लगने और पेट भरा हुआ महसूस होने के बीच 20 प्रतिशत का अंतर रहना चाहिए। इससे वजन कम करने में मदद मिल सकती है। जाहिर है बढ़ता मोटापा कई गंभीर बीमारियों को जन्म दे सकता है।

स्वस्थ और लंबा जीवन हर कोई जीना चाहता है। स्वस्थ जीवन के यह बहुत जरूरी है कि आप क्या खाते-पीते हैं। यह जरूरी नहीं है कि आप दुनिया के महंगी से महंगी चीजें खाकर स्वस्थ रह सकते हैं बल्कि यह जरूरी है कि आपके खाने की आदतें कैसी हैं। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि कई बार बढ़िया से बढ़िया खाने की चीजों के सेवन से भी सेहत को फायदा नहीं होता, अगर आप खाने के कुछ बेसिक नियम फॉलो नहीं करते हैं।

बेहतर खान-पान के जरिए आप सौ साल तक जी सकते हैं लेकिन आपको यह पता होना चाहिए कि क्या आप क्या, कब, कैसे और कितना खा रहे हैं। दरअसल खाने-पीने से जुड़े यह नियम सीधे रूप से शरीर को फायदा देते हैं।

फलियों का अधिक सेवन

फलियों को एक जादुई भोजन माना गया है। नियमित रूप से विभिन्न तरह की फलियों का सेवन सेहत को दुरुस्त रखने का सबसे बेहतर तरीका है। फलियों में फवा बीन्स, ब्लैक बीन्स और यहां तक कि सोयाबीन और दाल भी शामिल हैं।

दिन चढ़ने के साथ कम खाना

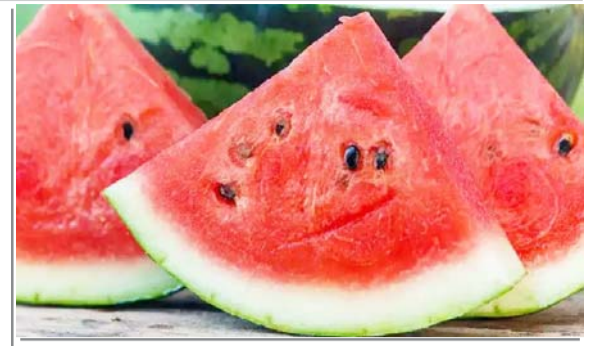
ऐसा माना जाता है कि दिन गुजरने के साथ-साथ मानव शरीर को कम कैलोरी का उपभोग करना चाहिए। यह लोग लोग अपना सबसे छोटा भोजन सबसे अंत में खाते हैं। बहुत देर रात में कुछ नहीं खाते हैं। आपके दिन की शुरुआत के भोजन बड़ा होना चाहिए न कि सोते समय वाला।

कम खाना

सेहतमंद रहने के लिए यह जरूरी नहीं है कि आप खूब खाना शुरू कर दें। दरअसल आपकी प्लेट में कम ही सही लेकिन पोष्टिक चीजें होनी चाहिए। सौ से अधिक साल जीने वाले यह लोग एक बार में 3 से 4-ऑंस के बीच खाते हैं, जो ताश के पत्तों के आकार के बराबर है।

मांस का कम सेवन

इस बात को विशेषज्ञ भी मानते हैं कि मांस के बजाय प्लांट बेस्ड डाइट लेने से शरीर को लंबे समय तक ताकतवर बनाने में मदद मिल सकती है। यह लोग औसतन महीने में केवल पांच बार ही मांस खाते हैं।



गर्मियों में आंत-किडनियों की सफाई करेगा तरबूज

गर्मियों के मौसम में शरीर को ठंडा रखने और पाने की कमी से बचने के लिए तरबूज सबसे बढ़िया फल माना जाता है। यह मीठा और पानी से भरपूर फल शरीर में उन पदार्थों को फिर से भरने का सबसे बेहतर तरीका है, जो चिलचिलाती धूप में शरीर से निकल जाते हैं। तरबूज में 90: से अधिक पानी है और यह विटामिन सी, विटामिन ए, बी 6 और पोटेशियम, मैग्नीशियम, आयरन, फॉस्फोरस, फोलेट और कैल्शियम जैसे खनिजों का एक अच्छा स्रोत है। यह रसदार और स्वादिष्ट फल डिहाइड्रेशन से बचाने के अलावा वजन घटाने में भी मदद कर सकता है। तरबूज नैचुरल एंटीऑक्सिडेंट का एक बेहतर स्रोत है। विशेष रूप से यह लाइकोपीन, एस्कोर्बिक एसिड और साइट्रालिन जैसे तत्वों का भंडार है। लाल रंग का यह फल हृदय रोग से लेकर कैंसर तक कई पुरानी बीमारियों से बचाने में सहायक है। तरबूज के बीज प्रकृति में शीतल, मूत्रवर्धक और पोषक होते हैं। बीज के तेल में लिनोलिक एसिड, ओलिक एसिड, पामिटिक और स्टीयरिक एसिड के ग्लिसराइड होते हैं। इन्हें स्नेक्स के तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है। उन्हें सुखाया जाता है, मुना जाता है या आटे में पीसा जाता है।

इस टूथपेस्ट से हीरे जैसे सफेद हो जाएंगे आपके दांत

दांतों की सफाई के लिए टूथपेस्ट का इस्तेमाल रोजाना किया जाता है। यह एक ऐसी चीज है, जो लोगों की जरूरत बन गई है। आज कल मार्केट में आपको तरह-तरह के टूथपेस्ट मिल जाएंगे, जिसमें मिंट प्लेवर, बबलगम आदि शामिल हैं, लेकिन क्या कभी आपने सोचा है कि ये आपके दांतों को किस तरह नुकसान पहुंचाते हैं? आपको बता दें कि इसमें कई ऐसे हानिकारक इंग्रेडिएंट्स मिक्स किए जाते हैं, जो आपके दांतों के साथ-साथ मसूड़ों को भी खराब कर सकते हैं। कुछ टूथपेस्ट में ट्राइक्लोसॉन, सोडियम लॉरिल सल्फेट, प्रोपलीन ग्लाइकोल जैसे केमिकल इंग्रेडिएंट्स मिक्स किए जाते हैं। यही नहीं स्वाद के लिए इसमें चीनी भी मिलाई जाती है, जो दांतों में कैविटी का कारण बन सकती है। इसलिए कई लोग मार्केट में मिलने वाले इन केमिकल युक्त टूथपेस्ट का इस्तेमाल करने से बचते हैं। इसलिए ओरल हेल्थ के लिए हेल्दी डाइट और ऑयल पुलिंग दोनों ही बेहद जरूरी हैं। इसके अलावा कोशिश करें कि केमिकल युक्त टूथपेस्ट की जगह नेचुरल इंग्रेडिएंट्स का इस्तेमाल किया जाए। आप चाहें तो घर पर भी टूथपेस्ट बना सकते हैं। घर पर टूथपेस्ट बनाना काफी आसान है, और इसे कुछ ही इंग्रेडिएंट्स से बनाया जा सकता है।

ड्रेस में फिट आने के लिए अचानक से कैसे पतली हो गई किम कार्दशियन



हॉलीवुड एक्ट्रेस और मॉडल किम कार्दशियन के मेट गाला लुक ने लोगों को काफी इंप्रेस किया है। एक्ट्रेस और फैशन आइकॉन मर्लिन मुनरो को श्रद्धांजलि देने के लिए अदाकारा को बड़ी ही खूबसूरती से तैयार किया गया था। इस दौरान उनका वेट लॉस ट्रांसफॉर्मेशन सुर्खियों में रहा। रिपोर्ट के मुताबिक मर्लिन मुनरो द्वारा 60 साल पहले पहने नए गाउन में फिट होने के लिए उन्होंने 7.2 किलो वजन कम किया है। 3 हफ्तों में 7.2 किलो वजन घटाने के बाद वह मर्लिन की ड्रेस में एकदम फिट हो गई और उनका यह लुक देखने लायक था। बताया जा रहा है कि वेतलॉस के लिए उन्होंने मेट गाला डाइट फॉलो की थी। इसमें कोई संदेह नहीं है कि उनका प्रयास रंग लाया, लेकिन विशेषज्ञ इस तरह की डाइट को अनहेल्दी बता रहे हैं। उनके अनुसार, यह आहार सुरक्षित और टिकाऊ नहीं है। तो आइए जानते हैं कि क्यों किम कार्दशियन की मेट गाला डाइट को अनहेल्दी माना जा रहा है। किम कार्दशियन की मेट गाला डाइट एक एक्सट्रीम डाइट थी, जिसे उन्होंने महज 3 हफ्तों में हासिल कर लिया। एक मैगजीन को दिए इंटरव्यू में उन्होंने बताया कि मैं दिन में दो बार सोना सूट पहनती और ट्रेडमिल पर दौड़ती थी।

रात में दही और दिन में खाने के तुरंत बाद नहाना

सही पाचन स्वस्थ जीवन की कुंजी है। इसलिए हमेशा यह देखना चाहिए कि आप क्या खा रहे हैं। ये तो हम सभी जानते हैं कि समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आंत का स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। जबकि सही पाचन के लिए व्यक्ति को सही साहार और शारीरिक गतिविधियों पर ध्यान देने की भी जरूरत है। हालांकि, जीवनशैली की आपकी कुछ खराब आदतें अपच और आंत से संबंधित मामलों को बढ़ा सकती हैं। इसलिए इन आदतों से बचना बेहद जरूरी है। आयुर्वेदिक विशेषज्ञ डॉ. दीक्षा भावसार ने इंस्टाग्राम पर उन पांच गलतियों के बारे में बताया है, जो वास्तव में अपच का कारण बनती हैं। उन्होंने लिखा है कि-बिना किसी दवा के अपने पाचन को बेहतर बनाने के लिए अपनी दिनचर्या में पांच गलतियों को करने से बचना चाहिए।

रात में दही का सेवन करना

विशेषज्ञ कहती हैं कि बेशक दही स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है, लेकिन इसका सेवन रात में कभी नहीं करना चाहिए। दरअसल, दही स्वाद में खट्टा-मीठा होता है और शरीर में कफ व पित्त दोष को बढ़ाता है। चूंकि, रात के समय में शरीर में कफ का प्रभाव बहुत ज्यादा होता है। इसी समय दही खाने से कफ भी बढ़ सकता है। आंत में एकत्रित होने के कारण आपको अचानक से कब्ज की शिकायत हो सकती है।

दोपहर 2 बजे के बाद भोजन करना

क्या आप जानते हैं कि लंच करने का एक निश्चित समय क्या होता है। आयुर्वेद की मानें, तो दोपहर में 2 बजे तक भोजन करना अच्छा होता है। यह दिन का वह समय है, जब पित्त ताकतवर होता है। इस समय खाना बहुत आसानी से पच जाता है। सिर्फ इसी वजह से आयुर्वेद दोपहर की मील को सबसे जरूरी मानता है। डॉ.भावसार लोगों को सलाह देती हैं कि दोपहर में 2 बजे तक खाना खा लेना चाहिए।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



भोजन करने के ठीक बाद टहलना

वैसे तो तेज चलना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। लेकिन अगर आप भोजन करने के ठीक बाद वॉक करते या पैदल चलते हैं, तो आपको इस आदत को सुधार करना होगा। आयुर्वेद में भोजन के ठीक बाद वॉक करने की सलाह नहीं दी जाती। डॉ.भावसार के अनुसार, लंबी दूरी तक चलने, तैरने, व्यायाम करने जैसी गतिविधियां वात को बढ़ाने के साथ पाचन में बाधा पैदा करती हैं, जिससे पेट में गैस, पोषण का अधूरा अवशोषण और भोजन के बाद बेचौनी महसूस होती है।

भोजन के तुरंत बाद स्नान करना

आयुर्वेद के अनुसार, हर गतिविधि के लिए एक निश्चित समय होता है, इस लिहाज से भोजन के ठीक बाद स्नान करने से पाचन क्रिया गड़बड़ा जाती है। डॉ. भावसार ने कहा कि-ऐसा माना जाता है कि भोजन करने के अगले दो घंटों में स्नान करने नहीं जाना चाहिए। दरअसल, शरीर में अग्नि तत्व भोजन के पाचन के लिए जिम्मेदार होता है, इसलिए जब आप भोजन करते हैं, तो अग्नि तत्व सक्रिय हो जाता है और अच्छे पाचन के लिए ब्लड सुकलेशन को बढ़ाता है। लेकिन जब आप नहाते हैं, तो शरीर का तापमान नीचे चला जाता है और पाचन प्रक्रिया को धीमा कर देता है।

भोजन के ठीक बाद सोने जाना

अगर आप भोजन करने के ठीक बाद सोने चले जाते हैं, तो अपनी इस आदत को बदल लें। आयुर्वेद के अनुसार, भोजन करने और सोने के बीच कम से कम 3 घंटे का अंतर रखना चाहिए। डॉ. भावसार कहती हैं कि नींद के दौरान बॉडी रिपेयरिंग का काम करती है, जबकि मन दिनभर के विचारों, भावनाओं और अनुभवों का संग्रहित करता है। अगर शरीर की ऊर्जा को पाचन में बदल दिया जाए, तो शारीरिक पाचन और मानसिक पाचन प्रक्रिया रूक जाती है। इस कारण विशेषज्ञ सलाह देती हैं कि दिन का भोजन हल्का हो और रात में भोजन करने और सोने के बीच में 3 घंटे का गैप हो।