

कमजोरी और मोटापे को आसानी से दूर कर सकता है बकरी का दूध



बच्चों के लिए फायदेमंद है बकरी का दूध

डॉ. रेखा राधामणि ने हाल ही में इंस्टा पर पोस्ट शेयर कर बकरी के दूध को नवजात शिशु के लिए फायदेमंद बताया है। उन्होंने लिखा, 'यदि आप मेरी दादी से पूछें तो वह हमेशा कहेंगी कि बच्चों के लिए बकरी का दूध बहुत अच्छा होता है। भले ही उन्हें इसका कारण नहीं पता है। इस तरह से आयुर्वेद हमारे कल्चर में मिला हुआ है।'

दूध दुनिया भर में लोगों के डाइट का एक जरूरी हिस्सा है। इसमें उपस्थित पोषक तत्व शरीर के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। हमारे सिस्टम की रोज की कैल्शियम और वसा की आवश्यकताओं को पूरा करने के अलावा, एक गिलास दूध चयापचय को बढ़ावा देने और प्रतिरक्षा में सुधार करने में भी सहायक होता है।

आमतौर पर गाय के दूध को औषधिय लाभों के लिए उपयोग किया जाता है। लेकिन कई विशेषज्ञों के अनुसार, यह दूध खून में आयरन और कॉपर जैसे पोषक तत्वों के अवशोषण में बाधा डालता है। इसके अलावा, गाय का दूध लैक्टोज एलर्जीक और गैस्ट्रिक मरीजों के लिए नुकसानदायक भी होता है। जबकि एक शोध से यह पता चलता है कि बकरी का दूध अन्य खाद्य पदार्थों से महत्वपूर्ण पोषक तत्वों को अवशोषित करने की शरीर की क्षमता को बढ़ा सकता है।

आयुर्वेद में फायदे

आयुर्वेद में बकरी के दूध के कई फायदे बताए गए हैं। जो इसे नवजात शिशु के लिए भी सुरक्षित बनाता है। आयुर्वेदिक विशेषज्ञ डॉ. रेखा राधामणि बताती हैं 'जब भी मेरे परिवार में कोई बच्चा पैदा होता है, तो लोग सबसे पहले बकरी के दूध का इंतजाम किया जाता है।'

मां के दूध जितना सेहतमंद

डॉ. रेखा राधामणि बताती हैं कि पानी के मिलाकर पतला किया गया बकरी का दूध नवजात शिशु के लिए स्तन के दूध जितना सेहतमंद होता है। बकरी का दूध मां के दूध का एक बेहतरीन विकल्प भी होता है। यह शिशुओं और बच्चों में दस्त को कम करने में मदद करता है।

बकरी के दूध के गुण

डॉ. राधामणि कहती हैं कि बकरी के दूध के गुणों को समझने के लिए बकरी को समझना जरूरी है। बकरी हमेशा सक्रिय रहने वाली दुबली-पतली सी होती है। इसके अलावा वह बहुत सारा पानी पीने के साथ ही घास खाना पसंद करता है। जो इसके दूध को ठंडा और पोषक तत्वों से भरपूर बनाता है। शरीर को दुबला रखने में मदद करता है। शरीर को सक्रिय बनाने के साथ ताकत में सुधार करता है। कमजोरी के लिए अच्छा होता है। कफ को कम करने में भी मदद करता है।



महीनों बाद भी मरीज का पीछा नहीं छोड़ रहे कोरोना के 2 अजीब लक्षण

कोरोना वायरस महामारी का खतरा अभी कम नहीं हुआ है। पिछले एक महीने से कोरोना के नए मामलों में भारी उछाल देखा जा रहा है। चिंता की बात यह है कि कोरोना मरीजों का ठीक होने के बाद भी पीछा नहीं छोड़ रहा है। कोरोना की चौथी लहर में लक्षण बेशक हल्के हैं लेकिन वायरस लंबे समय तक शरीर में बना रह सकता है। लंबे समय तक बने रहने वाले लक्षणों को लॉन्ग कोविड कहा जाता है। कई अध्ययनों ने संकेत दिया है कि लॉन्ग कोविड लंबे समय तक चलने वाली थकान का कारण बन सकता है। एक रिपोर्ट के अनुसार, 46 प्रतिशत रोगी ठीक होने के हफ्तों और महीनों बाद थकान की रिपोर्ट करते हैं। लक्षण शुरू होने के 16-20 सप्ताह बाद 13 प्रतिशत से 33 प्रतिशत लोगों में लगातार थकान की सूचना दी गई। जर्नल ऑफ इन्फेक्शन में प्रकाशित हालिया अध्ययन में पाया गया कि थकान के अलावा, लगभग 20 प्रतिशत प्रतिभागियों में सांस फूलना भी एक सामान्य लंबे समय तक चलने वाला लक्षण था, जो ठीक होने के 9 महीने बाद भी महसूस हुआ। अध्ययनों से पता चला है कि कोरोना का हल्का संक्रमण भी लॉन्ग कोविड का कारण बन सकता है। विशेषज्ञों ने हल्के लक्षणों की अनदेखी करने के खिलाफ चेतावनी दी है।

जानते हुए भी चाय में घोलते हैं सफेद जहर? करें अब इस चीज का रेगुलर इस्तेमाल

चीनी को हेल्थ की दृष्टि से हमारे शरीर का दुश्मन माना जा सकता है। वजन का बढ़ना, डायबिटीज होना और ना जाने कौन-कौन सी बीमारियां चीनी की वजह से हमारे शरीर में आ सकती हैं। चीनी के दुष्परिणामों को जानते हुए भी हम हर दिन चीनी का इस्तेमाल करते हैं। त्योहारों में और स्ट्रेस के समय चीनी का इस्तेमाल और भी ज्यादा बढ़ जाता है। नशे की लत की तरह चीनी हम सब पर हावी होने लगा है। इन्हीं सब दुष्परिणामों के चलते बहुत से लोग प्राकृतिक स्वीटनर स्टीविया का इस्तेमाल करने लगे हैं। लेकिन क्या चीनी की जगह स्टीविया का इस्तेमाल पूर्ण रूप से सुरक्षित है? चलिए जानते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन डब्ल्यूएचओ के अनुसार चीनी का इस्तेमाल हर दिन की कैलोरी काउंट के हिसाब से सिर्फ 5 प्रतिशत से भी कम होना चाहिए। लेकिन चीनी में कैलोरी ज्यादा होने की वजह से स्टीविया का इस्तेमाल बढ़ने लगा है। और अगर बात करें इस प्राकृतिक स्वीटनर की तो यह मीठा होने के साथ-साथ सुरक्षित भी है। स्टीविया में ट्राइग्लिसराइड्स को कम करने की और अच्छे केलेस्ट्रॉल एचडीएल को बढ़ाने की क्षमता भी होती है।

लंबी हाइट वाले लड़कों के इस खास अंग में हो सकता है कैंसर



कैंसर एक ऐसी बीमारी है, जो किसी को कभी हो सकती है। यह शरीर के किसी भी हिस्से को बुरी तरह से प्रभावित कर सकता है। पुरुषों में उनके टेस्टिस में भी कैंसर की समस्या आम हो गई है। कहने को इस रोग से ग्रसित लोगों की संख्या बहुत कम है, लेकिन यह एक गंभीर स्थिति है, जिसे टेस्टिकुलर कैंसर कहा जाता है। भारत में यह एक बहुत ही रेयर टाइप का कैंसर है। भारत में 1 लाख में से 1 पुरुषों में टेस्टिकुलर कैंसर का निदान होता है। बता दें कि टेस्टिस मेल ऑर्गन है, जो अंडकोष के भीतर स्थित होता है। टेस्टिस सेक्स हार्मोन और स्पर्म प्रोडक्शन का काम करता है। टेस्टिस का कैंसर तब होता है, जब टेस्टिस में सेल्स की ग्रोथ बढ़ जाती है। जिसकी वजह से ट्यूमर बन जाता है और भविष्य में यही कैंसर सेल्स बनाता है। कमर में दर्द, सूजन, गांठ टेस्टिस कैंसर का लक्षण हो सकता है, जो अगर बढ़ जाए, तो उपचार की जरूरत पड़ सकती है। भले ही यह शरीर के अन्य हिस्सों में फैल गया हो, लेकिन इसका इलाज संभव है। देखा जाए, तो इस तरह का कैंसर नार्मल नहीं है। छ्मे के अनुसार, 15 से 49 वर्ष की आयु के पुरुषों को प्रभावित करने के लिए टेस्टिकुलर कैंसर सबसे आम प्रकार का कैंसर है।

नहीं खानी पड़ेगी दवा, थाली में परोसें ये चीजें, खुद निकल जाएगा गंदा कोलेस्ट्रॉल



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सेब, जामुन और खट्टे फल जैसे संतरे और नींबू में पेक्टिन नामक एक प्रकार का फाइबर होता है, जो कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। इसके अतिरिक्त, फल आवश्यक विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट का एक बड़ा स्रोत हैं।

कोलेस्ट्रॉल कम कैसे करें, साबुत अनाज खाएं आजकल बहुत से लोग साबुत अनाज का सेवन कम करते हैं। इसके सेवन से रक्तप्रवाह में कोलेस्ट्रॉल के अवशोषण को कम करके एलडीएल के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है। ब्राउन राइस, मूसली और क्विनोआ ऐसी अदभुत चीजें हैं, जिन्हें आप रोजाना के खाने में शामिल कर सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली सब्जियां शरीर से गंदे कोलेस्ट्रॉल को निकालने के लिए हरी सब्जियों का सेवन करना सबसे शानदार तरीका है। ऐसा इसलिए है क्योंकि सब्जियों में वो सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल के साथ-साथ अन्य खराब तत्वों को शरीर से बाहर निकालने का काम करते हैं। बैंगन और भिंडी में घुलनशील फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में होते हैं।

कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए खाएं— सोयाबीन रोजाना 25 ग्राम सोया प्रोटीन का सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने में मदद मिल सकती है। आप अपने स्किमड दूध को सोया मिल्क के साथ बदल सकते हैं। इसके अलावा आप सोयाबीन की सब्जी बना सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल कम करने वाला फूड—ओट्स ओट्स में बीटा-ग्लूकेन्स पाया जाता है। यह विशेष प्रकार का फाइबर होता है, जो कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने में बहुत कारगर होता है। आप सुबह नाश्ते में ओट्स का सेवन कर सकते हैं। इसे बनाते समय नमक और चीनी का कम इस्तेमाल करें।

कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए दाल खाएं दाल हर भारतीय घर में मुख्य भोजन का एक हिस्सा है। दाल न सिर्फ स्वादिष्ट होती है बल्कि शरीर के लिए कई तरह से फायदेमंद हैं। नियमित रूप से दाल खाने से हृदय स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद मिलती है। दालों में फैट कम और फाइबर और प्रोटीन ज्यादा मात्रा में पाया जाता है।

कोलेस्ट्रॉल बढ़ना आजकल की एक गंभीर समस्या बन गया है। आजकल बहुत से लोग इससे पीड़ित रहते हैं। आपको बता दें कि कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से दिल के रोगों, हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा होता है। आमतौर पर शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के कई कारण हैं लेकिन माना जाता है कि खराब खान-पान इसका सबसे बड़ा कारण है।

आजकल लोग अन्हेल्दी और प्रोसेस्ड फूड का अधिक सेवन करते हैं। चीनी, मैदा, कोल्ड ड्रिंक्स और तेल से बनी चीजों को खाने से कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने का सबसे ज्यादा खतरा होता है। शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल यानी एलडीएल लेवल बढ़ने से खून की नसें या धमनियां बंद हो सकती हैं, जिससे हृदय रोग, दिल के दौरों और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

कोलेस्ट्रॉल कैसे कम करें?

न्यू मी के फाउंडर एंड सीईओ गगन धवन के अनुसार, इसके लिए कई दवाएं मौजूद हैं लेकिन आप प्लांट बेस्ड डाइट लेकर शरीर में गंदे कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकते हैं। पौधों से मिलने वाले खाद्य पदार्थों में कोलेस्ट्रॉल और सैचुरेटेड फैट नहीं होता है, जबकि घुलनशील फाइबर भारी मात्रा में होते हैं। पौधों से मिलने वाली चीजें जैसे फल, सब्जियां, साबुत अनाज खराब कोलेस्ट्रॉल को 5-10 प्रतिशत तक कम कर सकती हैं।

कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले फल

