

मीठा खाने की तलब लगे तो इन 3 चीजों से करो शांत



गुड़ खाकर करें मुंह मीठा

अगर आप मीठे के बहुत शौकीन हैं, तो चीनी से भरपूर कुछ भी खाने के बजाए आप गुड़ का सेवन कर सकते हैं। लेकिन इससे भी आपको बहुत कम मात्रा में लेना है।

क्या मीठा लेने के बाद भी आपको और कुछ मीठा खाने की इच्छा होती है। अगर ऐसा है, तो आप अकेले नहीं हैं। हममें से ज्यादातर लोगों को मीठा खाने की तलब होती है। उनका खाना बिना मीठा खाए हजम नहीं होता। वे रोजाना चॉकलेट, रसगुल्ला या अन्य कोई मीठा खाने के इतने आदी हो जाते हैं कि मीठा ना मिले, तो बैचने लगते हैं। खासतौर से मीठा खाने वाले लोगों के लिए उनकी वेटलॉस जर्नी में सबसे बड़ी बाधा चीनी की मात्रा को नियंत्रित करना है।

लालसा को नियंत्रित करना लगभग असंभव होता है और यहीं से शुरू होता है वजन बढ़ने का सिलसिला। बता दें कि मीठा खाने से आपका वजन बहुत तेजी से बढ़ता है। अगर आप उन लोगों में से हैं, जिन्हें मीठे की क्रेविंग होती है, तो याद रखें कि जरूरत से ज्यादा मीठा खाने से मोटापा बढ़ सकता है। साथ ही कोलेस्ट्रॉल, डायबिटीज, इंसुलिन, पीसीओडी की समस्या भी हो जाती है।

च्युंगम चबाएं

आप चाहें, तो अपने फ्रिज में एक च्युंगम रख सकते हैं। जब भी आपको मीठे की तलब लगे, तो आप च्युंगम चबाना शुरू कर दें। इसे चबाने से मीठा खाने की लालसा काफी हद तक कम हो जाती है।

हर्बल पाउडर का सेवन करें

बार-बार कुछ मीठा खाने की इच्छा को कम करने के लिए आप घर में ही हर्बल पाउडर बना सकते हैं। इसके लिए आधा चम्मच धनिया पाउडर, आधा चम्मच गुड़हल का पाउडर, आधा चम्मच भुना हुआ जीरा पाउडर और आधा चम्मच भुना हुआ सौंफ पाउडर लें। इन सभी को अच्छे से मिलाएं। इस पाउडर को सुबह आधा चम्मच और सोने से पहले आधा चम्मच लें। इसके अलावा दिनभर में जब भी आपको मीठे की क्रेविंग हो, आप इसे ले सकते हैं। वैसे तो स्वास्थ्य से जुड़ी कोई भी बात हो, तो चीनी को खलनायक की तरह ट्रीट किया जाता है। लेकिन स्वस्थ रहने के लिए चीनी भी जरूरी है। इसलिए इसे नजरअंदाज तो नहीं कर सकते, लेकिन यहां बताए गए चीनी के विकल्पों को जरूर ट्राय किया जा सकता है।



Sleeping pills के साथ इन बीमारियों से भी छूट जाएगा पीछा

नस्य आयुर्वेद की एक थैरेपी है। इसे supraclavicular यानि कंधे के ऊपर के भागों में होने वाले विकारों को दूर करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इसे अनिद्रा या पदेवउदपं के लिए भी कारगर बताया गया है। यह एक ऐसी स्थिति होती है जिसमें व्यक्ति को नींद या तो नहीं आती है या कुछ देर के लिए ही आती है। ऐसे में अपर्याप्त नींद की वजह से कई सारी बीमारी शरीर में घर करने लगती है। इससे सबसे ज्यादा प्रभावित होने वाला भाग दिमाग होता है। ऐसे में मानसिक बीमारियों के होने का खतरा होता है। आयुर्वेद में कई मस्तिष्क संबंधित रोगों को नस्य थैरेपी से ठीक किया गया है। इसलिए नस्य (नाक) को मस्तिष्क का द्वार माना गया है। आयुर्वेद द्वारा तैयार की गई इस थैरेपी को खुद आयुर्वेद डॉक्टर दिक्षा भावसार सावल्या ने भी अपने घर में आजमाया है। उन्होंने इसके फायदे को बताने के साथ ही इसे घर पर करने की आसान विधि को साझा भी किया है। डॉक्टर दिक्षा बताती हैं कि नस्य सभी सुप्राक्लेविक्युलर (कंधों के ऊपर के भाग) विकारों के लिए सबसे अच्छी आयुर्वेदिक थैरेपी है।

पेट-कमर, जांघों और कूल्हे में जमा गंदे फैट को चूस लेते हैं ये हरे पत्ते

आजकल बहुत से लोग मोटापे का शिकार हैं और जल्दी से वजन कम करना चाहते हैं। आपको समझना चाहिए कि वजन कम करना कोई आसान काम नहीं है। वजन कम करने के लिए जिम में घंटों पसीना बहाना और तमाम तरह के महंगे डाइट प्लान फॉलो करना हर किसी के बस की बात नहीं है। आजकल सब लोग आसान रास्ता चाहते हैं। अगर आप भी ऐसे लोगों में से हैं, तो कुछ वजन कम करने के नैचुरल उपाय भी हैं, जो आपकी मदद कर सकते हैं। वास्तव में कुछ जड़ी-बूटियां भी हैं, जिनका रोजाना इस्तेमाल करने से वजन घटाने में मदद मिल सकती है। अजमोद से लेकर पुदीना तक ऐसी कई जड़ी-बूटियां हैं, जो हार्मोनल संतुलन को बेहतर रखने से लेकर पाचन में सुधार करने, गैस से राहत देने और वजन घटाने का काम करती हैं। सबसे बड़ी बात इनका समर्थन विशेषज्ञ और विज्ञान दोनों करते हैं। फैंट टू स्लिम की डायरेक्टर और न्यूट्रिशनलिस्ट एंड डाइटिशियन शिखा अग्रवाल शर्मा आपको कुछ ऐसे पेड़-पौधों के बारे में बता रही हैं, जिनके पत्तों का इस्तेमाल करके आप आसानी से वजन कम कर सकते हैं।

कोरोना की चौथी लहर के बीच जानलेवा मंकीपॉक्स का कहर



कोरोना वायरस महामारी का खतरा अभी पूरी तरह टला नहीं कि मंकीपॉक्स या मंकी वायरस ने एक बार बवाल मचाना शुरू कर दिया है। बताया जा रहा है कि पिछले कुछ दिनों से यूनाइटेड किंगडम और यूरोप के कई हिस्सों में तबाही मचा रहे इस खतरनाक वायरस ने अमेरिका में भी खर बरपाना शुरू कर दिया है। अमेरिके के मैसाचुसेट्स शहर में के एक व्यक्ति में मंकीपॉक्स का पहला मामला दर्ज किया गया है। बताया जा रहा है कि इस व्यक्ति ने हाल ही में कनाडा की यात्रा की थी। इस साल अमेरिका में मंकीपॉक्स का यह पहला मामला है। इससे पहले यूके में 6 मई को मंकीपॉक्स का पहला मामला दर्ज किया था और तब से वहां संक्रमित लोगों की कुल संख्या नौ हो गई है। पुर्तगाल और स्पेन में भी मंकीपॉक्स के अन्य मामलों का पता चला है। अब तक मंकीपॉक्स अफ्रीका के बाहर केवल चार देशों में पाया गया था। मध्य और पश्चिमी अफ्रीका में संक्रमण अधिक आम हैं, जहां वे संक्रमित जानवरों के सीधे संपर्क में आते हैं। चलिए जानते हैं कि मंकीपॉक्स क्या है, इसके लक्षण क्या हैं, यह कैसे फैलता है और कितना गंभीर है? मंकीपॉक्स मंकीपॉक्स वायरस के कारण होने वाली एक दुर्लभ बीमारी है, जो उसी ऑर्थोपॉक्सवायरस जीनस से संबंधित है जिसमें चेचक पैदा करने वाला वेरियोला वायरस भी शामिल है। मंकीपॉक्स एक जूनोसिस है, एक बीमारी जो संक्रमित जानवरों से मनुष्यों में फैलती है।

डायबिटीज के मरीजों का ऐसा होना चाहिए दोपहर का खाना

कुछ लोग खाने के बेहद शौकीन होते हैं। अगर व्यक्ति को डायबिटीज है, तो उसे बहुत सोच समझकर खाना होता है। क्योंकि कुछ भी अस्वस्थ खाने से ब्लड शुगर लेवल में वृद्धि हो सकती है। घर का बना साधारण खाना और खाने का सही चुनाव करने से डायबिटीज को नियंत्रित करना आसान हो सकता है। सिर्फ चीनी ही नहीं, सामान्य रोजमर्रा के खाद्य पदार्थ भी ब्लड शुगर को बढ़ाने का कारण बन सकते हैं। इसलिए हर भोजन को खाने से पहले बहुत सावधान रहने की जरूरत है। जिन लोगों को अपना ब्लड शुगर लेवल नियंत्रण में रखना पड़ता है, उन्हें दोपहर के भोजन के प्रति ज्यादा सतर्क होना चाहिए। लंच में उन्हें ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए, जो उनके लिए स्वस्थ हों। यहां लंच या दोपहर के भोजन के लिए कुछ विकल्प दिए गए हैं, जो डायबिटीज में ब्लड शुगर स्पाइक को रोकने में मददगार साबित होंगे।

लंच में खाएं हेल्दी रोटी

डायबिटीज रोगियों को चावल की तुलना में रोटी का विकल्प चुनना चाहिए। क्योंकि चावल अक्सर ब्लड शुगर बढ़ने का कारण बनते हैं। यदि आप ऐसे लोगों में से हैं, जो चावल के बिना नहीं रह सकते, तो ऐसे में विशेषज्ञ पोर्शन कंट्रोल पर ध्यान देने की सलाह देते हैं। ऐसे लोगों को चावल का सेवन धीरे-धीरे कम करना चाहिए। आपचावल की जगह पर क्विनोआ खा सकते हैं। यह वास्तव में डायबिटीज के रोगियों के लिए बहुत सेफ है। अगर आप लंच में रोटी ले रहे हैं, तो गेहूं के बजाय ज्वार, जई, रागी, बाजरा, मूंग और हरी मटरकी रोटी का विकल्प चुनें।

भिंडी, करेला, लौकी और कद्दू की सब्जी खाएं

डायबिटीज रोगियों के लिए स्टार्च से भरपूर खाद्य पदार्थ अच्छे माने



जाते हैं। आलू, रतालू और शकरकंद को छोड़कर सभी प्रकार की सब्जियों का सेवन किया जा सकता है। भिंडी, करेला, लौकी, बैंगन, पालक, बीन्स, मशरूम, शिमला मिर्च, मटर, गाजर, लेटचूस, फूल गोभी कुछ बेहतरीन सब्जियां हैं, जिनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होने के कारण डायबिटीज वालों को हर रोज अपने आहार में इन्हें शामिल करना चाहिए।

प्याज-टमाटर-ककड़ी का सलाद खाएं

डायबिटीज वालों के लिए खाने का थाली में सलाह रखना सबसे अच्छा विकल्प है। सलाद भी ऐसा, जिसमें जीआई कम और फाइबर ज्यादा हो। बता दें कि लंच के साथ रेशेदार सलाद आपके भोजन को संतुलित करने में मदद कर सकता है। इतना ही नहीं इससे ब्लड शुगर में होने वाली वृद्धि को रोकना जा सकता है। ब्लड शुगर को हरदम कंट्रोल में रखने के लिए व्यक्ति प्याज-टमाटर-ककड़ी का सलाद, पत्तागोभी-गाजर का सलाद, कचुंबर और पालक का सलाद या अन्य कोई सलाद ले सकता है, लेकिन सीमित मात्रा में।

खाएं इस तरह की दाल

डायबिटीज के मरीजों के लिए प्रोटीन की जरूरत को पूरा करने के लिए दाल का सेवन करना अच्छा तरीका है। बता दें कि प्रोटीन एक जरूरी तत्व है, जिसके प्रति रोगी को थोड़ा सावधान रहना पड़ता है। डायबिटीज वाले दोपहर के खाने में चना दाल, उड़द दाल, मूंग दाल, मसूर दाल, पालक दाल और राजमा यहां तक की छोले भी खा सकते हैं।

डायबिटीज वालों को लंच में लेना चाहिए एक कटोरी स्पाउट्स स्पाउट्स एक लो कैलोरी मील है, जिसे डायबिटीज पर नजर बनाए रखने वालों को अपने आहार में शामिल करना चाहिए। दरअसल, अंकुरित होने की प्रक्रिया दाल में स्टार्च की मात्रा को कम कर देती है और हाई फाइबर ब्लड शुगर लेवल को भी कम कर देती है। अगर आपको डायबिटीज है, तो बस एक कटोरी स्पाउट्स में कटा हुआ प्याज, टमाटर, खीरा, नींबू का रस, चाट मसाला और नमक मिला सकते हैं। चाहें, तो स्पाउट्स को उबाल लें या फिर इन्हें कच्चा भी खाया जा सकता है। इसके अलावा आप एक कटोरी स्पाउट्स के साथ स्पाउट्स टिक्की, स्पाउट्स रोटी, स्पाउट्स चीला यहां तक की स्पाउट्स करी भी बना सकते हैं।