

# डार्क स्किन लोगों में बढ़ जाता है विटामिन डी deficiency का खतरा



## इन लोगों में आम है विटामिन-डी की कमी

विटामिन डी की कमी की शिकायत ज्यादातर काले, वृद्ध, मोटापे के शिकार हुए लोगों में देखने के लिए मिलता है। इसके अलावा ऐसे लोग जो क्रोनिक किडनी रोग, हार्ट संबंधित बीमारी, क्रोहन या सीलिएक बिमारी से ग्रसित लोगों में अधिक होता है।

शरीर में हड्डियों के विकास के लिए जरूरी कैल्शियम को अवशोषित करने में Vitamin D मदद करता है। तंत्रिका, मांसपेशियों और प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए भी यह बहुत जरूरी होता है। इसकी कमी से शरीर में टाइप 2 डायबिटीज, अवसाद समेत कई तरह की बीमारियों के होने का खतरा बना रहता है। एक स्टडी के अनुसार dark skin लोगों में विटामिन डी की कमी की समस्या ज्यादा होती है।

विटामिन डी की कमी को Hypovitaminosis D और Low Vitamin D भी कहा जाता है। इसे कभी-कभी सनशाइन विटामिन भी कहते हैं, क्योंकि त्वचा सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आकर इसे कोलेस्ट्रॉल से बनाता है। लेकिन विटामिन डी के उत्पादन की क्षमता व्यक्ति की त्वचा के रंग के साथ बदलती रहती है। विटामिन डी की कमी दुनिया भर में सबसे आम पोषण संबंधी कमियों में से एक है। शरीर में इसकी कमी को तीन तरह से पूरा किया जा सकता है—त्वचा, आहार और पूरक आहार से। vitamin d deficiency त्वचा के रंग के कारण भी होती है। इसे लेकर हुए एक स्टडी से पता चलता है कि गहरे रंग की त्वचा वाले व्यक्तियों को विटामिन डी के पर्याप्त स्तर को संश्लेषित करने के लिए लंबे या अधिक तेज पराबैंगनी किरण की आवश्यकता होती है। दूसरे शब्दों में, यदि आपके त्वचा का रंग गहरा है, तो आपका शरीर हल्की त्वचा वाले लोगों की तुलना में धूप में कम विटामिन डी बनाता है। लगभग 76 प्रतिशत भारतीय विटामिन डी की कमी और अपर्याप्तता से पीड़ित हैं, जिसमें 18-30 वर्ष की आयु के वयस्कों की संख्या सबसे ज्यादा है।

**क्या है विटामिन-डी:** विटामिन डी वसा में घुलनशील होता है, जिसका मतलब है कि शरीर इसे केवल तभी अवशोषित कर सकता है जब आप वसा वाले खाद्य पदार्थ जैसे एवोकैडो, चिकन और पीनट बटर खाते हैं। जिन लोगों को वसा को अवशोषित करने में परेशानी होती है, उनमें विटामिन डी की कमी होने की संभावना होती है।

## विटामिन डी दो तरह के होते हैं

पहला विटामिन डी3 जिसे शरीर त्वचा से टकराने वाली धूप से बनाता है। इसे पशु-व्युत्पन्न स्रोतों से भी प्राप्त कर सकते हैं। दूसरी ओर, विटामिन डी 2 यह पौधे आधारित होता है। आपको हर दिन विटामिन डी की कितनी मात्रा की आवश्यकता होती है यह आपकी उम्र पर निर्भर करता है।



## हेल्थ प्रॉब्लम तुरंत इलाज कराएं लड़कियां, वरना डॉक्टर भी कर देगा हाथ खड़े

कई ऐसी बीमारियां हैं जिनका महिलाओं को पुरुषों के मुकाबले अधिक खतरा होता है। अक्सर देखा जाता है कि महिलाएं बहुत से छोटी-मोटी बीमारियों का नजरअंदाज कर देती हैं। आगे चलकर यह छोटे रोग गंभीर रूप ले लेते हैं और कई बार इलाज से भी कोई फायदा नहीं होता है। वास्तव में शरीर पहले ही कुछ बीमारियों की चेतावनी दे देता है, जिन्हें कभी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। अधिक वजन बढ़ना और कम होना, दोनों ही खतरों की निशानी हैं। वजन बढ़ना सिर्फ खाने की गलत आदतों या अन्हेल्दी लाइफस्टाइल का नतीजा नहीं है। ऐसा हाइपरथायरायडिज्म या हाइपोथायरायडिज्म या यहां तक कि पीसीओएस के कारण भी हो सकता है। इस लक्षण को आपको गंभीरता से लेना चाहिए। यह सबसे आम स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है जिस पर महिलाएं ध्यान नहीं देती हैं। बेशक घर और ऑफिस का काम आपको थका देता है, लेकिन अगर आप आठ घंटे की अच्छी नींद के बाद भी थकान महसूस करती हैं, तो आपको तुरंत स्वास्थ्य जांच करानी चाहिए।

## आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी के साइड इफेक्ट नहीं होते कहने से पहले जाने एक्सपर्ट की राय

स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद की प्राचीन औषधीय प्रणाली पर लोगों का भरोसा आज भी कायम है। आयुर्वेद का उद्देश्य रोग की रोकथाम करना और मन, आत्मा व शरीर के बीच संतुलन बनाना है। माना जाता है कि आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों में प्राकृतिक तत्व होते हैं, जो किसी प्रकार से नुकसान नहीं पहुंचाते। लेकिन एक अध्ययन में सामने आया है कि आयुर्वेदिक हर्बल दवाओं के लंबे समय तक इस्तेमाल से स्वास्थ्य खराब हो सकता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के आर्टिकल में कहा गया है कि यह मिलावट और कुछ अंतर्निहित विषाक्तता का कारण हो सकता है। बता दें कि आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों का उद्देश्य बीमारी को रोकने के बजाय बीमारी से बचाव करना है। हालांकि, कुछ आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों की हाई डोज या इन्हें लंबे समय तक लेने से पेट में दर्द, दस्त, मतली, उल्टी, एलर्जी जैसे कई साइड इफेक्ट दिख सकते हैं। आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. रेखा राधामणि ने आयुर्वेद के साइड इफेक्ट को लेकर इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर की है। जिसमें उन्होंने कहा है कि - श्लोपैथी की तरह आयुर्वेदिक हर्बल दवाएं भी बिना किसी विशेषज्ञ की सलाह के नहीं लेनी चाहिए। ये कई तरह से दुष्प्रभाव पैदा कर सकती है।

## आयुर्वेद अनुसार दूध वाली चाय में गलती से भी न डालें गुड़



आज के समय में स्वस्थ रहना हर किसी का मंत्र बन गया है। फिट रहने के लिए लोग जिम से लेकर डांस क्लासेस तक ज्वाइन कर रहे हैं। साथ में अपनी डाइट का भी खूब ख्याल रख रहे हैं। पिछले कुछ समय में फिटनेस फ्रीक लोगों में चीनी की जगह गुड़ और शहद जैसे स्वस्थ विकल्पों को अपनाते देखा गया है। अब लोग अपने दिन की शुरुआत गुड़ वाली चाय से करना पसंद करते हैं। खासतौर से सर्दी के दिनों में चाय में शक्कर की बजाय गुड़ डालना बहुत फायदेमंद होता है। लेकिन आयुर्वेद की मानें, तो यह एक दोषपूर्ण संयोजन है। चाय के साथ गुड़ मिलाकर नहीं पीना चाहिए। आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. रेखा राधामणि ने अपनी इंस्टाग्राम पोस्ट में गुड़ और दूध के संयोजन को खराब बताते हुए इसके नुकसानों के बारे में भी चर्चा की है। प्राचीन चिकित्सा पद्धति कहती है कि खराब फूड कॉम्बिनेशन खराब अग्नि या खराब पाचन का कारण बन सकता है। कहने को गुड़ खाने के कई फायदे हैं। यह विटामिन, फॉस्फोरस, आयरन, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे पोषक तत्वों से भरपूर है, लेकिन दूध के साथ मिलकर इसका कॉम्बिनेशन आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो जाता है। आयुर्वेद के अनुसार, खाद्य पदार्थों का गलत संयोजन अमा का कारण बन सकता है। बता दें कि आयुर्वेद में हर भोजन का अपना खास गुण, शक्ति, स्वाद होता है। डॉ. राधामणि कहती हैं कि दूध गर्म और गुड़ ठंडा होता है।

# छोड़ दें 4 बुरी आदतें खून की एक-एक नस होगी साफ

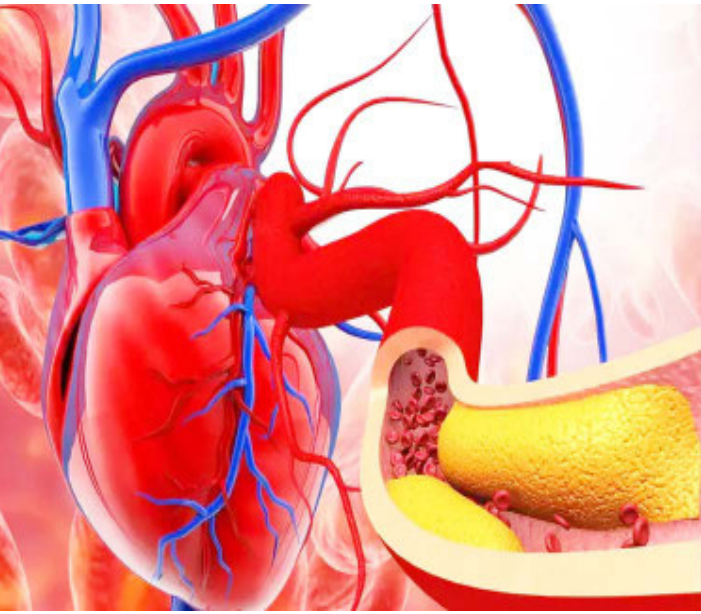
कोलेस्ट्रॉल बढ़ना आजकल की एक गंभीर समस्या बन गया है, जिससे बहुत से लोग परेशान हैं। हाई कोलेस्ट्रॉल को अक्सर साइलेंट किलर कहा जाता है क्योंकि इसके कोई लक्षण नहीं होते हैं। अगर इसे कंट्रोल नहीं किया नहीं किया गया तो यह स्ट्रोक और हार्ट अटैक जैसी प्रमुख स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को बढ़ा सकता है।

कोलेस्ट्रॉल एक मोम जैसा फैट होता है, जो शरीर नसों या धनियों में जमा हो जाता है। यह बुरा कोलेस्ट्रॉल होता है, जो नसों में जमा होता है। इससे आपके ब्लड सर्कुलेशन में गिरावट हो सकती है जिससे दिल के रोगों का खतरा बढ़ जाता है। अब सवाल यह है कि कोलेस्ट्रॉल बनता कैसे है यानी यह खून की नसों में कैसे जमा हो जाता है।

विशेषज्ञ मानते हैं कि रोजाना खाई जाने वाली कुछ चीजें और सुस्त जीवनशैली यानी शारीरिक कामकाज नहीं करने की वजह से खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ती है। कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए बहुत से लोग दवाओं या तरह-तरह की चीजें खाने शुरू कर देते हैं। आपके इनके बिना भी शरीर से गंदे कोलेस्ट्रॉल को बाहर निकाल सकते हैं।

## वॉल्क नहीं करना

एक रिसर्च के अनुसार, चलने और व्यायाम करने से सामान्य रूप से



## एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कैलोरी बर्न होती है और इससे वजन में कमी आ सकती है। इससे शरीर में एलडीएल यानी खराब कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स का लेवल कम हो सकता है और एचडीएल यानी अच्छे कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ सकता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन और अमेरिकन कॉलेज ऑफ कार्डियोलॉजी के अनुसार, हर हफ्ते 150 मिनट चलने से कोलेस्ट्रॉल कम हो सकता है।

## स्मोकिंग से बचें

एक्सपर्ट्स मानते हैं कि स्मोकिंग नहीं करने से आपको एचडीएल यानी गंदे कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद मिल सकती है। स्मोकिंग करना हृदय रोग और हाई ब्लड प्रेशर के उच्च जोखिम से जुड़ा हुआ है। तंबाकू एलडीएल (खराब कोलेस्ट्रॉल) को बढ़ाता है और एचडीएल (अच्छे कोलेस्ट्रॉल) के स्तर को कम करता है।

## शराब का सेवन सीमित करें

शराब को या तो हमेशा के लिए छोड़ दें या इसका बहुत कम मात्रा में सेवन करें। एक अध्ययन के अनुसार, शराब के सेवन से लीवर खराब होता है और नसों में गंदा कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है। आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि शराब का सेवन कई गंभीर और जानलेवा बीमारियों की जड़ है।

## वजन कम करें

वजन बढ़ने से भी शरीर में कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने का खतरा होता है। इसके लिए आपको मीठे पेय पदार्थों को छोड़ देना चाहिए। रोजाना खाई जाने वाली कैलोरी का ध्यान रखें। रोजाना एक्सरसाइज करें या फिर किसी न किसी फिजिकल एक्टिविटी में शामिल रहें।