

गर्मियों में खाएं आयरन-प्रोटीन से भरपूर ये चीजें



पानी की मात्रा का रखें ध्यान

अगर आप हाइड्रेट रहना चाहते हैं तो पानी पीना कोई बड़ी बात नहीं है। बहुत अधिक सादा पानी पीने से बचें, क्योंकि यह आपके शरीर से खनिजों को धो देता है। इसके बजाय ग्रीन टी, नींबू पानी या ताजा नारियल पानी आपके शरीर को महत्वपूर्ण खनिजों और विटामिनों से भर देगा। ये पेय आपको दोपहर में रिचार्ज करने और आपके शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने में बहुत अच्छे हैं।

एक हेल्दी ब्रेकफास्ट आपको पूरे दिन स्वस्थ और ऊर्जा से भरपूर रखने में सहायक हो सकता है। आप अपने नाश्ते में मूंग स्पाउट्स, फलियां, नट्स और सीड्स जैसे स्नैक्स शामिल कर सकते हैं। इन चीजों में पर्याप्त विटामिन और मिनरल्स पाए जाते हैं। चूंकि गर्मियों में शरीर में पानी की कमी होने का ज्यादा खतरा होता इसलिए नींबू पानी, जौ और नारियल पानी जैसे स्वस्थ विकल्प आपके लिए बढ़िया ऑप्शन हो सकते हैं।

सुबह नाश्ते में दूध-अंडा

अपने नाश्ते में अंडा और दूध शामिल करें। अंडा आपको दिन भर ऊर्जावान बनाए रखने में मदद कर सकता है। अंडे में अमीनो एसिड और गुड फैट प्रचुर मात्रा में होता है। दूसरी ओर, दूध में कैल्शियम और प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है। अंडे और दूध एक साथ प्रोटीन, सोडियम, फोलेट, सेलेनियम और कैल्शियम से भरपूर होते हैं। यह हाई प्रोटीन कॉम्बिनेशन डिहाइड्रेशन को रोकने के दौरान मांसपेशियों के विकास को बढ़ावा देता है।

मौसमी फलों का खूब सेवन करें

तरबूज, खरबूजा, संतरा, अनानास, स्ट्रॉबेरी, आम और अन्य फल जिन्हें पानी की मात्रा अधिक होती है का खूब सेवन करें। यह डिहाइड्रेशन को रोकने के लिए प्रभावी है। खाने से पहले उन्हें फ्रिज या फ्रीजर में स्टोर करना हाइड्रेट और ठंडा करने का एक तरीका है।

हरी सब्जियों का सेवन बढ़ा दें

गर्मियों में आपको लौकी, तुरई, ब्रोकली, करेला, खीरा जैसी सब्जियों का सेवन बढ़ा देना चाहिए। ये आपको डिहाइड्रेशन से बचने में मदद कर सकती हैं और एक्टिव रख सकती हैं। इनमें बहुत सारा पानी और पोटेसियम होता है। ये तत्व हाई ब्लड प्रेशर और इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने में मदद करते हैं।

शाम को नाश्ते में ये चीजें खाएं

हरी मूंग स्पाउट्स, पालक, फलियां, नट्स और बीजों जैसे खाद्य पदार्थों में कई विटामिन, खनिज और यौगिक होते हैं। ये खाद्य पदार्थ आपके मैग्नीशियम की भरपाई करते हैं, जो कोशिकाओं की ऊर्जा और चयापचय को प्रभावित करने वाला एक घटक है।



एक ही दिन में 10 प्रतिशत खत्म हो जाएगा नसों में जमा गंदा कोलेस्ट्रॉल

बॉलीवुड एक्ट्रेस शिल्पा शेटी कुंद्रा न केवल युवाओं बल्कि मध्यम आयु वर्ग के लोगों, नई माओं और बुजुर्गों के लिए भी एक फिटनेस ऑइकन हैं। 46 की उम्र में भी वह बहुत फिट नजर आती हैं। उन्हें कई बार जिम और घर में कार्डियो से लेकर स्ट्रेंथ ट्रेनिंग और योगा तक करते देखा गया है। सोशल मीडिया पर एक्ट्रेस काफी एक्टिव रहती हैं और आए दिन इंस्टाग्राम पर योग और जिम सेशन के वीडियो शेयर करती रहती हैं। हाल ही में उनके वर्कआउट की एक झलक दिखाई दी। सोशल मीडिया हैंडल पर शिल्पा ने एक वीडियो शेयर किया है, जिसमें वे पैटसूट पहनकर एयपोर्ट के रास्ते चलती बस के अंदर पुल अप, पुश अप और लजिस करती दिखाई दे रही हैं। हीटवेव के दौरान उनका यह वर्कआउट फॉलोअर्स के लिए फिटनेस मोटिवेशन है। उनकी इस पोस्ट ने कई फिटनेस फ्रीक का ध्यान आकर्षित किया है। बता दें कि दो बच्चों की मां, बिजनेस वुमेन, एक पत्नी और एक एक्ट्रेस होने के बावजूद भी शिल्पा अपनी फिटनेस के साथ कभी समझौता नहीं करतीं और वर्कआउट को लेकर नए एक्सपेरिमेंट करती रहती हैं। पुशअप्स कई तरह से फिट रहने में मदद करता है।

वैज्ञानिकों की चेतावनी- गर्मियों में तबाही मचा सकता है डेल्टा

कोरोना वायरस महामारी अभी खत्म होते नहीं दिख रही है। यूरोप और एशिया के कई देशों में कोरोना की चौथी लहर ने तबाही मचाई हुई है। सबसे ज्यादा बुरा हालात अमेरिका, यूके, चीन और साउथ कोरिया में बने हुए हैं। कई देशों में बढ़ते मामलों की वजह से लॉकडाउन और कोरोना के सख्त नियम लागू किये गए हैं। इस बीच वैज्ञानिकों ने दावा किया है कि बीमारी अभी खत्म नहीं होने वाली और दुनिया जल्द ही एक कोविड-19 का एक नया प्रकोप देखेगी। मिंट में छपी एक रिपोर्ट के अनुसार, इजराइल में किये गए एक मॉडलिंग अध्ययन में बताया गया है कि कोरोना वायरस का ओमीक्रोन वेरिएंट कम हो सकता है, लेकिन इस गर्मी (यानी अगले कुछ महीनों) में डेल्टा वेरिएंट या कोई नया स्ट्रेन नया प्रकोप ला सकते हैं। यह अध्ययन साइंस ऑफ द टोटल एनवायरनमेंट जर्नल में पिछले हफ्ते प्रकाशित हुआ है। इजराइल में बेन-गुरियन यूनिवर्सिटी ऑफ नेगेव (बीजीयू) के शोधकर्ताओं ने यह अध्ययन किया है। अध्ययन में बताया गया है कि जब कोई नया स्ट्रेन आता है, तो पिछला स्ट्रेन खत्म हो जाता है लेकिन डेल्टा के मामले ऐसा नहीं हुआ है। ओमीक्रोन और उसके सबवेरिएंट आने के बाद भी डेल्टा खत्म नहीं हुआ है।

सिर्फ तेल-मक्खन नहीं, ये हेल्दी चीजें भी हैं कैंसर की जड़



वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन के अनुसार, कैंसर दुनिया में मौत का दूसरा प्रमुख कारण है। आपकी जीवनशैली कैसी है और आप क्या खाते-पीते हैं, इससे तय हो सकता है कि आपको कैंसर का खतरा है या नहीं। यह जरूरी नहीं है कि सिर्फ अहेल्दी चीजें खाने से ही कैंसर का जोखिम बढ़ता है। रोजाना खाई जाने वाली दूध-दही जैसी चीजें भी कैंसर का कारण बन सकती हैं। मछली खाने से सेहत को अनगिनत फायदे होते हैं। इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड और प्रोटीन से लेकर तमाम पोषक तत्व पाए जाते हैं। हालांकि अगर आप नमक वाली मछली खाते हैं, तो आपको कैंसर का जोखिम हो सकता है। नमक वाली मछली का मतलब है कि ऐसी मछली जिसे नमक के जरिए लंबे समय तक सुरक्षित रखा जाता है। इस मेथड का इस्तेमाल एशिया और चीन में किया जाता है। इस मेथड से कैंसर वाले गुण पैदा हो सकते हैं, जो मनुष्यों में कैंसर का कारण बन सकता है। दूध, पनीर और दही जैसे डेयरी उत्पाद स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। प्रोटीन और कैल्शियम जैसे जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर इन चीजों के नियमित सेवन से मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद मिलती है। हालांकि कुछ डेयरी उत्पाद प्रोस्टेट कैंसर के खतरे को बढ़ा सकते हैं।

पतली होकर अब ज्यादा सुंदर दिखती हैं भूमि पेडनेकर

बॉलीवुड एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर न केवल फिल्मों में अपनी एक्टिंग के लिए पॉपुलर हैं, बल्कि वह अपनी फिटनेस को लेकर भी चर्चा में बनी रहती हैं। सोशल मीडिया पर एक्ट्रेस एक्टिव रहती हैं और आए दिन अपनेफॉलोअर्स को भी फिट रहने के लिए मोटिवेट करती हैं। अपनी पहली फिल्म से लेकर अब तक उनकी फिटनेस जर्नी बरकरार है। हालांकि, वजन कम करने के लिए भूमि ने खुद को कभी भूखा नहीं रखा। उनकी फिटनेस के पीछे भूमि की कड़ी मेहनत है।

बता दें कि भूमि पेडनेकर ने न केवल एक अभिनेता के रूप में बल्कि स्वच्छ भोजन की पैरवी कर लोगों के दिल में एक खास जगह बना ली है। एक्ट्रेस वेजिटेरियन और क्लाइमेट एक्टिविस्ट होने के साथ-साथ सोशल कैंपेनर भी हैं। हाल ही में एक न्यूज पोर्टल के साथ इंटरव्यू में एक्ट्रेस ने अपनी डाइट और फिटनेस रूटीन के बारे में बात की है। इतना ही नहीं 32 वर्षीय एक्ट्रेस ने डाइट और फिटनेस के प्रति लोगों में फैले भ्रम को भी दूर किया है।

हफ्ते में 5 दिन जाती हैं जिम

उन्होंने बताया कि मैं फिटनेस के प्रति बेहद समर्पित हूँ। जितना हो सके टहलती हूँ। मुझे ट्रेनिंग बहुत पसंद है। मैं हफ्ते में 5 बार जिम जाती हूँ। बहुत से लोग सोचते हैं कि महिलाओं को वजन नहीं उठाना चाहिए, मैंने वेट ट्रेनिंग करते हुए खुद में बहुत अंतर देखा है। मेरे पॉश्वर में सुधार हुआ है। दर्द और चोटें भी पहले से कम हो गई हैं।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कैसा है डाइट प्लान

शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने का मतलब है स्वस्थ शरीर और मन का सही संतुलन। नियमित रूप से वर्कआउट करना मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा है। भूमि बताती हैं कि मैं वेजिटेरियन हूँ, इसलिए मेरी डाइट प्लान बेस्ड है। आप जानते हैं कि शरीर के लिए क्या सही है, तो आप खुद अंदर से बेहतर महसूस करने लगते हैं।

चीनी को हाथ तक नहीं लगाती

अपने डाइट प्लान के बारे में भूमि ने वजन कम करने को लेकर लोगों में फैले भ्रम को भी दूर किया है। वह कहती हैं कि लोग यह सोचते हैं कि चावल वजन घटाने के लिए अच्छा नहीं है। यह एकदम गलत है। दरअसल, चावल में कई सारे अमीनो एसिड होते हैं। इन्हें पचाना काफी आसान होता है। हां, मैं रिफाईंड चीनी और डेयरी प्रोडक्ट्स से परहेज करती हूँ।

200 ग्राम सब्जियों का सेवन करती हैं

भूमि ने खुलासा किया है कि वह विभिन्न रूपों में 200 ग्राम सब्जियों का सेवन कर सकती हैं। वह ताजे फल खाती हैं। इसमें कार्ब और शुगर की मात्रा ज्यादा होती है, लेकिन शरीर को एक निश्चित मात्रा में हैवी कार्ब और शुगर की भी जरूरत होती है, इस बात को ध्यान में रखते हुए इसका सेवन सीमित मात्रा में करती हूँ।

