

तो आज ही इन फूड्स को बनाएं अपनी डाइट का हिस्सा



खट्टे फल

खट्टे फल विटामिनस और मिनरल्स का अच्छा स्रोत है। ये विटामिन-सी, फोलेट और पोटेशियम से भरपूर होते हैं। इनमें एंटीऑक्सिडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी पाए जाते हैं, जो स्ट्रोक से बचाने में मदद कर सकते हैं।

हर साल अक्टूबर का दिन वर्ल्ड स्ट्रोक डे के रूप में मनाया जाता है। इस दिन को मनाने का मकसद है कि लोगों के स्ट्रोक के खतरे के बारे में जागरूक करना। अगर आप स्ट्रोक के खतरे को कम करना चाहते हैं तो इन फूड्स को अपनी डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

हर साल अक्टूबर को वर्ल्ड स्ट्रोक डे मनाया जाता है। इस दिन को मनाने का मुख्य उद्देश्य लोगों को स्ट्रोक के खतरों के बारे में जागरूक करना है। दुनियाभर में बड़ी संख्या में लोगों की मौत ब्रेन स्ट्रोक के कारण होती है। स्ट्रोक एक ऐसी स्थिति है, जब दिमाग में खून की सप्लाई रुक जाती है। स्ट्रोक आने के कई कारण हो सकते हैं। गलत खानपान, अनिद्रा, हाई बीपी, बदलती जीवनशैली आदि मुख्य कारण हैं। कई बार शरीर में पोषक तत्वों की कमी के कारण भी ब्रेन स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में आज आपको बताएंगे कि किन फूड्स को खाने से स्ट्रोक का खतरा कम हो सकता है।

हरी पत्तेदार सब्जियां

हरी पत्तेदार सब्जियां नाइट्रेट और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं, जो स्ट्रोक के खतरे को कम करने में मदद कर सकती हैं। इसके लिए आप अपनी डाइट में पालक, केल, कोलाई जैसी पत्तेदार सब्जियां शामिल कर सकते हैं।

अखरोट

एंटीऑक्सिडेंट गुणों से भरपूर अखरोट सेहत के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। जो लोग नियमित रूप से अखरोट खाते हैं, उनमें तनाव और स्ट्रोक का जोखिम कम हो सकता है।

फैटी फिश

फैटी फिश में ओमेगा-3 फैटी एसिड की मात्रा अधिक होती है, जो रक्त प्रवाह में सुधार कर स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में मददगार है। स्ट्रोक को रोकने के लिए सैल्मन, मैकेरल जैसी वसायुक्त मछलियां डाइट में शामिल कर सकते हैं।

दही

दही को सेहत का खजाना माना जाता है। इसमें कैल्शियम, पोटेशियम और प्रोबायोटिक्स गुण होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं। यह स्ट्रोक के खतरे को भी कम करने में मददगार है।



सब्जियों में मिली धातुएं, खरीदने से पहले ऐसे करें जांच तो बच जाएगी जान बात अगर खाने की हो, तो हम सभी स्वस्थ भोजन करना चाहते हैं। वो बात और है कि हमें घर से ज्यादा बाहर का खाना स्वादिष्ट लगता है, मगर स्वास्थ्य के लिहाज से यह उतना ही असुरक्षित है। ऐसे में हम कम से कम घर के खाने के पूरी तरह से शुद्ध और सुरक्षित होने की उम्मीद कर सकते हैं। लेकिन हाल ही में एनवायरमेंट मैनेजमेंट एंड पालिसी रिसर्च के रिसर्चर्स ने बेंगलुरु के सब्जी बाजारों को लेकर चौंकाने वाला खुलासा किया है। जिसके बाद अब लोग बाजारों से सब्जी खरीदने से भी घबरा रहे हैं। उन्होंने पाया है कि सब्जियों की खेती में वेस्ट वॉटर का उपयोग किया जा रहा है, जिसके कारण सब्जियों में हैवी मेटल्स की मात्रा बहुत ज्यादा हो गई है। ये लेवल फूड एंड एग्रीकल्चर ऑर्गेनाइजेशन की तय की गई लिमिट से बहुत ज्यादा है, जो लोगों की हेल्थ के लिए बहुत नुकसानदायक है। बता दें कि कर्नाटक की आबादी का एक बड़ा हिस्सा बेंगलुरु में रहता है। बेंगलुरु शहरी, कोलार, चिक्काबल्लापुर, रामनगर और बेंगलुरु ग्रामीण जैसे आसपास के क्षेत्रों से सब्जियों की आपूर्ति के लिए यहां के लोग निर्भर रहते हैं। अकेले हॉर्नकोम्स आउटलेट 70 टन सब्जियों की डिलीवरी करता है। इसके अलावा, ज्यादातर आबादी टेलों से लेकर सुपरमार्केट पर निर्भर करती है।

करवाचौथ पर शॉपिंग के लिए बेस्ट हैं दिल्ली की ये मार्केट्स

सुहागिन महिलाओं के लिए करवाचौथ बहुत ही बड़ा त्योहार होता है। जिसकी तैयारियों महीने भर पहले से ही शुरू हो जाती हैं। इस साल 1 नवंबर को करवाचौथ मनाया जाएगा। अब तक को स्योर आपने उस दिन पहने जाने के लिए कपड़े, जूलरी आदि की शॉपिंग कर ही ली होगी, लेकिन अगर ये तैयारियां आपके बिजी शेड्यूल के चलते अभी भी बाकी हैं, तो बिना और ज्यादा देर किए निकल जाएं दिल्ली के इन मार्केट्स में। जहां आप एक साथ ले सकती हैं पहनने, ओढ़ने से लेकर पूजा-पाठ के लिए हर एक जरूरी चीज। सबसे अच्छी बात कि इन जगहों से आप बजट में खरीददारी कर सकती हैं। चांदनी चौक को सिर्फ वेडिंग शॉपिंग डेस्टिनेशन के तौर पर ही नहीं जाना जाता है, बल्कि यहां आकर आप हर तरह की शॉपिंग कर सकती हैं। फिर चाहे वो करवाचौथ के लिए हो या फिर दिवाली। चांदनी चौक में आप कम बजट में काफी सारी चीजें खरीद सकती हैं। कपड़ों की तो वैराइटी यहां है ही साथ ही जूलरी, घर सजावट, पूजा-पाठ हर एक चीज में ऑफ़िशन्स ही ऑफ़िशन्स हैं। लाजपत मार्केट में तो इन दिनों फेस्टिवल जैसा नजारा देखने को मिल रहा है।

रात में देर से खाते हैं खाना, तो जानें क्या है इसके गंभीर नुकसान



तेजी से बदलती लाइफस्टाइल का असर अब लोगों की सेहत पर भी पड़ने लगा है। काम के बढ़ते प्रेशर की वजह से लोगों के खानपान की आदतों में भी काफी बदलाव होने लगा है। बिजी शेड्यूल की वजह से लोग अक्सर सही समय पर खाना नहीं खा पाते, जिसकी वजह से लोग अक्सर अपने लंच और डिनर भी सही समय पर खा पाते हैं। ऐसे में खानपान के बिगड़ते शेड्यूल की वजह से लोगों को कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। आप सभी ने अक्सर बड़े-बुजुर्गों और विशेषज्ञों को रात में जल्दी खाना खाने की सलाह देते सुना होगा, लेकिन क्या आप जानते हैं कि आखिर इसकी वजह क्या है। अगर आपके मन में भी इसे लेकर सवाल रहता है, तो हैदराबाद के अपोलो अस्पताल के न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. सुधीर कुमार ने रात में जल्दी खाना खाने की प्रमुख वजहों के बारे में खुलासा किया है। अपने पोस्ट में डॉ. सुधीर कुमार ने बताया कि रात में सही समय पर खाना खाने से मोटापा, डायबिटीज और कई अन्य बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। उन्होंने कहा कि पुराने दौर में हमारे पूर्वज और दादा-दादी सूरज डूबने के तुरंत बाद रात का खाना खा लिया करती थीं। हालांकि, बदलते समय के साथ देर रात को खाना और देर रात पबध्याटियां करने का चलन तेजी से बढ़ गया है।

इन चीजों को खाने से हाई कोलेस्ट्रॉल होगा कंट्रोल

कोलेस्ट्रॉल का नाम सुनते ही लोगों के मन में सबसे पहले अपने हृदय स्वास्थ्य को लेकर चिंता बढ़ती है, जो सही भी है। क्योंकि कोलेस्ट्रॉल का बढ़ने वाला लेवल हृदय संबंधी कई समस्याओं को पैदा कर सकता है, खासतौर पर ब्लॉकज को। इससे हार्ट अटैक का खतरा भी बढ़ जाता है। अगर इसे सही समय पर कंट्रोल कर लिया जाए तो हेल्दी हार्ट के साथ पूरी जिंदगी जी जा सकती है। शरीर के बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल को प्राकृतिक तरीके से कम करने के लिए कुछ खाद्य पदार्थ प्रभावकारी माने जाते हैं, जिन्हें आपको भी अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। न्यूट्रिशनल और डाइटीशियन शिखा अग्रवाल शर्मा आपको ऐसे फूड्स के बारे में बता रही हैं।

कोलेस्ट्रॉल क्या है?

कोलेस्ट्रॉल, लीवर द्वारा निर्मित वसा जैसा पदार्थ है और यह वैक्स की तरह होता है। जिसका बढ़ना हार्ट के लिए खतरनाक होता है। बॉडी में कोलेस्ट्रॉल लेवल के इम्बैलेंस होने पर एचडीएल या एलडीएल की स्थिति में दिल से जुड़ी बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है। हाई कोलेस्ट्रॉल के प्राकृतिक उपचार में निम्नलिखित खाद्य पदार्थों का सेवन लाभकारी माना जाता है।

अलसी के बीज: अलसी के बीज को सुपरफूड के रूप में भी जाना जाता है, क्योंकि इसमें अनेक पौष्टिक गुण होते हैं। इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स भी होते हैं, जो हार्ट के लिए तो अच्छे होते ही हैं, साथ में शरीर को और भी कई गंभीर बीमारियों से बचाते हैं। अलसी



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



के बीज का सेवन कई तरीकों से किया जा सकता है, जैसे कि रोस्ट कर के, पाउडर या ऑयल के रूप में लिया जा सकता है। सुबह खाली पेट अलसी के बीज का पाउडर पानी के साथ लेना ज्यादा फायदेमंद माना जाता है।

ओट्स: ओट्स हाई प्रोटीन और हाई फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ है। इसका सेवन वेट लॉस के लेकर कोलेस्ट्रॉल को कम करने तक में काफी प्रभावकारी है। यह हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद करता है। इसमें अनेक पौष्टिक गुण होते हैं, जो पूरे स्वास्थ्य के लिए अच्छा माने जाते हैं। इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।

नींबू: साइट्रस फ्रूट्स में कई ऐसे घुलनशील फाइबर मौजूद होते हैं, जो बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं। विटामिन सी ब्लड वेसल्स को वलीन करने का काम करता है। इसके अलावा खट्टे फलों में मौजूद एंजाइम्स मेटाबॉलिज्म भी बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में सहायक होते हैं। साइट्रस फ्रूट्स आपके मेटाबॉलिज्म को भी बूस्ट करता है। खट्टे फलों में नींबू के अलावा अंगूर और आंवला भी शामिल हैं।

मेथी: आपने सही कहा है, मेथी के सेवन से ब्लड में ट्राइग्लिसराइड और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इसमें और भी कई गुण होते हैं, जैसे कि गैलेक्टोमेन्नन, एंटीऑक्सिडेंट्स और विटामिन सी। आप मेथी का सेवन कई तरीकों से कर सकते हैं, जैसे कि मेथी का पानी या इसे पाउडर के रूप में ले सकते हैं।

नट्स: अगर आप बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल से परेशान हैं, तो नट्स का सेवन आपके लिए लाभकारी हो सकता है। इसमें में मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड और विटामिन ई हाई कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मददगार है। इसे भी पाउडर के रूप में ले सकते हैं।