

अंडा छोड़ घर पर बनाकर खाएं ये पराठा, मिलेगा तगड़ा प्रोटीन—फाइबर



ब्रेन पावर बढ़ जाएगी

अलसी के बीज में ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है। यह न्यूट्रिएंट दिल और दिमाग के लिए बहुत हेल्दी होता है। एनसीबीआई के शोध के अनुसार दिमाग की ताकत बढ़ाने और दिल के लिए खतरनाक कोलेस्ट्रॉल को इसकी मदद से घटाया जा सकता है। इसलिए बच्चों के साथ युवाओं के लिए भी यह हेल्दी ब्रेकफास्ट बन सकता है।

मसल्स और हड्डियों के विकास के लिए प्रोटीन और फाइबर जरूरी है। इन न्यूट्रिएंट्स से शरीर को मजबूती भी मिलती है। मगर इन्हें लेने के लिए अलग-अलग फूड्स खाने पड़ते हैं, जो कि झंझट भरा हो सकता है। दूसरी तरफ ज्यादा प्रोटीन देने वाली अधिकतर चीजें शाकाहारी नहीं होती। इन सभी विटामिन और मिनरल्स को पराठा खाकर एकसाथ ले सकते हैं। हम भारतीयों के लिए इससे बढ़िया क्या होगा कि देसी पराठा से पूरी ताकत और पोषण मिल जाए। यह पराठा मीठा होने की वजह से लोगों को काफी पसंद आता है।

प्रोटीन—फाइबर जैसे कई पोषक तत्वों से भरपूर ये पराठा अलसी के बीजों से बनाया जाता है। इसमें अलसी के बीज का पाउडर स्टाफ किया जाता है और नाश्ते या लंच के लिए बढ़िया ऑप्शन बन सकता है। इसे खाने से कई सारी बीमारियां दूर होती हैं।

कैंसर की जड़ खत्म

इन बीजों के अंदर सपहदंदे नाम का कंपाउंड होता है, जो कैंसर से लड़ने के लिए जाना जाता है। कई शोधों में इसे ब्रेस्ट कैंसर, आंत का कैंसर, स्किन कैंसर और लंग कैंसर का खतरा कम करने वाला देखा गया है।

कब्ज और मोटापे का समाधान

पलैक्स सीड्स के अंदर फाइबर भरा पड़ा है। यह पेट को देर तक भरा रखा है और मेटाबॉलिज्म बढ़ाता है। इस खासियत के कारण कब्ज और मोटापे से परेशान लोग इसे बेफिक्र खा सकते हैं।

कंट्रोल रहेगा ब्लड प्रेशर

हार्ट अटैक और स्ट्रोक जानलेवा हो सकता है, जिसकी मुख्य वजह हाई ब्लड प्रेशर होता है। उच्च रक्तचाप के मरीज अलसी का पराठा खाकर इन बीमारियों से बच सकते हैं।

ये पोषक तत्व नहीं होंगे कम

अलसी के बीज खाने से प्रोटीन, फाइबर, थियामिन, कॉपर, मैंगनीज, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, सेलेनियम, जिंक, विटामिन बी6, आयरन, फोलेट कम नहीं होता।

200 पार है शुगर या बढ़ा है कोलेस्ट्रॉल

डायबिटीज और हाई कोलेस्ट्रॉल घातक बीमारियां हैं और काफी तेजी से बढ़ रही हैं। इनकी वजह से हार्ट अटैक, स्ट्रोक, क्रॉनिक किडनी डिजीज, नर्व डैमेज, आंखों की बीमारी और ना जाने कितनी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसा खून में कोलेस्ट्रॉल और शुगर के बहुत ज्यादा बढ़ जाने पर होता है।

डिटॉक्स करने वाली जड़ी बूटियां

जरूरत से ज्यादा ग्लूकोज और कोलेस्ट्रॉल शरीर के लिए गंदगी बन जाते हैं। जिन्हें वो बाहर निकाल देता है। लेकिन कई कारणों से जब ये खून में ही रह जाते हैं तो रैंडम ब्लड शुगर और टोटल कोलेस्ट्रॉल 200 पार कर जाता है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, ये लेवल ही डायबिटीज और हाई कोलेस्ट्रॉल की शुरुआत होती है। इन गंदे पदार्थ को बाहर निकालने के लिए डिटॉक्स करने वाली जड़ी बूटियां खानी चाहिए।

त्रिफला पाउडर

आंवला, बहेड़ा और हरड़ मिलाकर त्रिफला पाउडर बनाया जाता है। बांडी को डिटॉक्स करने के लिए यह बहुत असरदार उपाय है। जिसे कोई भी कर सकता है। एनसीबीआई की रिसर्च के मुताबिक इस चूर्ण में गंदा कोलेस्ट्रॉल निकालने वाले गुण होते हैं। यह ब्लड



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



शुगर मेंटेन रखने में भी मदद करता है।

लहसुन

लहसुन एक मसाले से बढ़कर है। आयुर्वेद में इसे शरीर की सफाई करने वाला माना गया है। इसकी कली खाने पर कोलेस्ट्रॉल में कमी आती है और डायबिटीज के मरीजों को भी राहत मिलती है। यह शरीर में नाइट्रिक ऑक्साइड बढ़ाने का काम करता है, जिससे हाइपरटेंशन भी खत्म होती है।

दालचीनी

दालचीनी को चाय से लेकर कई सारे पकवानों में डाला जाता है। ऐसे कई शोध मौजूद हैं जो इसे डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद बताते हैं। जानवरों पर हुए कुछ शोध के अंदर इसे लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन को कम करने वाला भी देखा गया है।

मेथी दाना

मेथी दाना में एंटी डायबिटिक गुण होते हैं, जो टाइप 2 डायबिटीज मैनेज कर सकते हैं। रोजाना इसका पानी पीने से हाथ-पैर में सुन्नपन और रात में पेशाब आने जैसे लक्षणों से छुटकारा पा सकते हैं। यह घरेलू उपाय टोटल कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का लेवल भी कम करता है।

बांडी डिटॉक्स करती हैं ये जड़ी बूटियां

- त्रिफला पाउडर
- लहसुन
- दालचीनी
- मेथी दाना



कमाल का आयुर्वेदिक धागा हपते में सुखा देगा बवासीर के मस्से

बवासीर लाइफस्टाइल से जुड़ी एक गंभीर बीमारी है, जिसका हर व्यक्ति को सामना करना पड़ता है। यह कब्ज का गंभीर रूप है। जब कब्ज हद से ज्यादा बुरा हो जाता है, तो बवासीर होने के पूरे चांस होते हैं। इसमें गुदा के अंदर और बाहर मस्से हो जाते हैं जिन्हें गांठ भी कहा जाता है। इन मस्सों में गंभीर दर्द होता है और कई बार खून भी बह सकता है। डॉक्टर ने बताया कि क्षार-सूत्र एक आयुर्वेदिक सर्जिकल प्रक्रिया है, जिसका इस्तेमाल सदियों से बवासीर के इलाज में होता रहा है। आयुर्वेद में इसे बवासीर के लिए सबसे बेस्ट इलाज माना है। यह एक तरह सर्जिकल धागा होता है, जिस पर कई दवाएं लगी होती हैं। इस पद्धति को डब्ल्यूएचओ, एम्स, आईसीएमआर, और पीजीआई जैसी हेल्थ संस्थाओं ने भी इस पर रिसर्च की है। भारत के आयुष मंत्रालय ने भी इसे कारगर माना है। डॉक्टर ने बताया कि क्षार-सूत्र टेक्निक में एक धागे का इस्तेमाल किया जाता है। यह धागा सर्जिकल धागा होता है। यह धागा लेनिन का बना होता है। बवासीर के लिए 20 नंबर का धागा सही काम करता है। इस धागे पर तीन हर्बल मेडिसिन लगी होती हैं।

जापान में ये चीजें खाकर 100 साल जीते हैं लोग

ओकिनावा जापान का एक आइसलैंड है। यह आइसलैंड जितना खूबसूरत है, उससे कहीं ज्यादा अच्छी बात यह है कि यहां के लोग स्वस्थ और खुश हैं। कमाल की बात यह है कि यहां के अधिकतर लोगों की उम्र 100 वर्ष से अधिक है। जानेमाने लेखक लेखक डैन ब्यूटनर पिछले दो दशक से यह जानने की कोशिश करे हैं कि ओकिनावा के लोग इतने लंबे समय तक जीवित कैसे रहते हैं। उन्होंने यह पता लगाया है कि ओकिनावा के लोगों की लंबी उम्र का एक बड़ा कारण उनका खाना-पीना है। वो हमेशा प्लांट बेस्ड डाइट लेते हैं जिसमें पोषक तत्वों से भरपूर सब्जियां और पत्तियां रहती हैं, जिन्हें बहुत से लोग घास-फूस समझते हैं। यहां के लोग शहतूत की पत्तियां खाते हैं, जो गले की खराश को शांत करने के लिए अच्छी होती हैं। विभिन्न पोषक तत्वों से भरपूर शहतूत की पत्तियां सूजन से निपटने और ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल लेवल कंट्रोल करने में भी मदद कर सकती हैं। शकरकंद हेल्दी कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट फाइबर से भरे होते हैं और ब्लूबेरी की तुलना में अधिक एंटीऑक्सिडेंट से भरे होते हैं।

पानी होने के बावजूद सुखा देंगी शरीर



हर दिन पर्याप्त पानी पीना सेहतमंद रहने के लिए बहुत जरूरी है। शरीर में यह कई महत्वपूर्ण काम करता है। सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रीवेंशन इसे बांडी टैप्रेचर मेंटेन रखने, जोड़ों को ल्यूब्रिकेट करने, स्पाइनल कॉर्ड को सुरक्षा देने और अपशिष्ट पदार्थ निकालने के लिए आवश्यक बताता है। डिहाइड्रेशन के लक्षणरू शरीर में पानी की कमी काफी खतरनाक साबित हो सकती है। मायोकैल्सिक के अनुसार इसकी वजह से पेशाब कम आने लगता है और बहुत ज्यादा प्यास लगने लगती है। इसके अलावा थकान, चक्कर आना, कंफ्यूजन, गहरे रंग का पेशाब भी आ सकता है। लोग कुछ ड्रिंक्स को पानी का विकल्प समझ लेते हैं। उन्हें लगता है कि ये लिक्विड हाइड्रेशन का लेवल बैलेंस कर सकते हैं। पानी होने के बावजूद ये ड्रिंक्स शरीर को डिहाइड्रेट करने का काम करती हैं। इसलिए इन्हें ज्यादा नहीं पीना चाहिए। जूस के अंदर हाई शुगर हो सकती है, जो हाइड्रेट करने की जगह डिहाइड्रेशन कर सकता है। चुकंदर का जूस भी ज्यादा पीने से पानी की कमी हो सकती है। वहीं, सेलेरी जूस में हाई अमिनो एसिड होता है, जिसे ड्यूरेटिक माना जाता है। कुछ लोगों को कॉफी काफी पसंद होती है। लेकिन इसका ज्यादा सेवन करने पर शरीर में पानी की कमी हो सकती है।