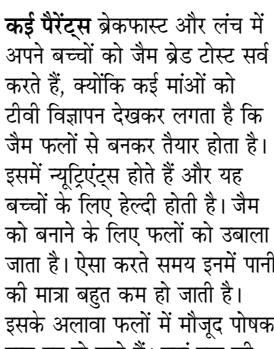


● **खानपान...**  
**जैम ब्रेड टोस्ट**



कई पेरेंट्स ब्रेकफास्ट और लंच में अपने बच्चों को जैम ब्रेड टोस्ट सर्व करते हैं, क्योंकि कई मांओं को टीवी विज्ञापन देखकर लगता है कि जैम फलों से बनकर तैयार होता है। इसमें न्यूट्रिएंट्स होते हैं और यह बच्चों के लिए हेल्दी होती है। जैम को बनाने के लिए फलों को उबाला जाता है। ऐसा करते समय इनमें पानी की मात्रा बहुत कम हो जाती है। इसके अलावा फलों में मौजूद पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। यहां तक की जिन फलों में विटामिन सी होता है जैम बनाते समय वो पूरी तरह नष्ट हो जाता है। दरअसल जैम में जरूरत से ज्यादा मीठे का इस्तेमाल किया जाता है। जो कि बच्चों की सेहत पर बुरा असर डालता है। एक चम्मच जैम 2 चम्मच चीनी के बराबर होता है। नियमित रूप से इसका सेवन करने से बच्चों में मोटापे के साथ-साथ दिल संबंधित परेशानियों का खतरा बढ़ जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि ज्यादा जैम खाने से हम जरूरत से ज्यादा कैलोरी ले लेते हैं। सिर्फ जैम ही नहीं केचअप और दूसरे प्रिजर्व्ड फूड में भी चीनी और आर्टिफिशियल स्वीटनर का अधिक मात्रा में इस्तेमाल किया जाता है। मीठा होने की वजह से बच्चों बहुत ज्यादा ही इन चीजों खाने की ये चीजें ब्रेन को झूठा संकेत देते हैं कि उनका पेट भरा हुआ है। ये ही कारण है कि आपका बच्चा खाना खाने में आना कानी करने लगता है।

**वजन कम करना नहीं आसान**



वजन घटाना बिल्कुल भी आसान नहीं होता है। जब हम वजन घटाने में तो हमारे शरीर से हंगर हॉर्मोन ग्रेलिन रिलीज होता है जो हमारे शरीर को ये बताता है कि हमें अभी और खाना खाने की जरूरत है। ये हॉर्मोन हमारे शरीर और वजन के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। जब शरीर में ये हॉर्मोन रिलीज होगा तो भूख लगने लगती है जिसकी वजह से हम ज्यादा खाना खा लेते हैं और जिसके परिणामस्वरूप घटा हुआ वजन फिर बढ़ जाता है। जो लोग मोटापे की शिकायत से पहले ही त्रस्त है। वो लोग वजन घटा तो लेते हैं लेकिन केवल 20 फीसदी लोग ही वजन घटा लेने के बाद इसे बनाए रखने में कामयाब होते हैं। वजन घटा लेने के बाद हमारे पेट में काफी बड़ी मात्रा में ग्रेलिन हॉर्मोन रिलीज होता है जो हमारी भूख को बढ़ावा देता है।

● **फेवरेट ब्रेकफास्ट...**  
 डाइटिशियन के अनुसार देशी अंडे ब्राउन होते हैं। जबकि पोल्ट्री के अंडे सफेद रंग के होते हैं। कई लोगों का मानना है कि ब्राउन अंडा, व्हाइट अंडे से ज्यादा हेल्दी होता है इसलिए लोग इन्हें खाना ज्यादा पसंद करते हैं।

**कौन से अंडे हैं बेस्ट ब्राउन या व्हाइट...**



सं डे हो या मंडे रोज खाएं अंडे ये विज्ञापन पढ़त पुराना है। बहुत से लोगों का फेवरेट ब्रेकफास्ट अंडा होता है। अंडा प्रोटीन का सबसे बड़ा स्रोत होता है इसलिए यह सेहत के लिए अच्छा होता है। इसके साथ ही इसमें कैल्शियम भी प्रचुर मात्रा में होता है। जो आपके मसल्स के साथ हड्डियों के लिए बेहद फायदेमंद पाया जाता है। जब आप बाजार में अंडे खरीदने जाते हैं तो सफेद के साथ ब्राउन अंडे यानी देशी अंडे भी दिखते हैं। सवाल यह है कि दोनों में कौन से अंडे बेस्ट होते हैं। कुछ लोगों का मानना है कि व्हाइट एग की तुलना में ब्राउन एग ज्यादा हेल्दी होते हैं।

डाइटिशियन के अनुसार देशी अंडे ब्राउन होते हैं। जबकि पोल्ट्री के अंडे सफेद रंग के होते हैं। कई लोगों का मानना है कि ब्राउन अंडा, व्हाइट अंडे से ज्यादा हेल्दी होता है इसलिए लोग इन्हें खाना ज्यादा पसंद करते हैं। वहीं ब्राउन अंडे में प्रोटीन, कोलेस्ट्रॉल और कैलोरी की मात्रा भी अधिक होती है। यही कारण है कि देशी अंडा थोड़ा महंगा भी मिलता है। स्वाद की बात करें तो इनके स्वाद में सामान्य सा अंतर होता है। ब्राउन अंडे के पीले हिस्सा सफेद अंडे की तुलना में थोड़ा गहरा रंग का होता है।

एक रिसर्च के अनुसार, सभी अंडे साइज और कलर के बावजूद पौष्टिक रूप से एक जैसे होते हैं। सभी अंडों में लगभग एक बराबर ही विटामिन, मिनरल, प्रोटीन और कैलोरी होती है। अंडे के रंग से उसके पौष्टिक तत्वों पर कोई असर नहीं पड़ता।

भले ही अंडे के पौष्टिक तत्वों का फर्क उसके कलर से ना पड़े लेकिन मुर्गियों की डाइट से अंडों की पौष्टिकता पर असर पड़ता है। सूर्य के संपर्क में रहने वाली और अच्छा खाने वाली मुर्गियों के अंडों में सभी पोषक तत्व होते हैं। जबकि बंद कमरे और सही आहार ना मिल पाने वाली मुर्गियों के अंडों में कम पोषक तत्व होते हैं।

रोजाना 2 उबले हुए अंडे खाने से शरीर को कई बीमारियों से बचाया जा सकता है। सुबह के समय अंडे खाने से पूरे दिन शरीर में एनर्जी बनी हुई रहती है। जिम जाने वाले लोगों को तो अंडे का सेवन करना ही चाहिए। वह कच्चे अंडे को दूध में मिलाकर पीने से कई समस्याएं दूर होती हैं। इतना ही नहीं, कच्चे अंडे की जर्दी (एग योक) का सेवन भी आपको कई गंभीर बीमारियों से बचाता है।

● **स्वाद...**

**आचार या चटनी**  
 जब तक खाने में चटनी या अचार न मिलें तो खाने का स्वाद ही नहीं आता है। लेकिन हम में से कुछ डाइट कॉन्शियस ऐसे भी हैं जो आचार या चटनी का परहेज इसलिए करते हैं। एक्सपर्ट की मानें तो आचार फर्मेंटेशन से बनते हैं। जब आप इनमें तेल और नमक मिलाते हैं तो उनमें मौजूद अच्छे बैक्टीरिया को पनपने का मौका मिलता है। ये हमारी आंतों के लिए फायदेमंद हैं और बुरे या हानिकारक बैक्टीरिया को खत्म करते हैं। आचार में मौजूद नमक आपके पाचन को बेहतर बनाता है। इसमें मिलाए जाने वाला सरसों का तेल भी फायदेमंद होता है। अचार



घर हो या दफ्तर आपको वर्कलोड के बीच 15 मिनट निकालकर सोना चाहिए। दक्षिणी यूरोप में दोपहर के समय नैप या सिएस्ता की परंपरा लंबे समय से है।

आज भले ही कामकाज के आधुनिक माहौल में पावर नैप कहीं खो चुका हो लेकिन वैज्ञानिकों का दावा है कि अगर दोपहर में कुछ देर का पावर नैप लिया जाए तो इससे शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है और इसका पॉजिटिव इम्पैक्ट आपके वर्क पर भी नजर आता है...

**पावरनैप दूर कर देता है स्ट्रेस...**

आ प दिन में सोने से बचते हैं क्योंकि आपको लगता है कि इससे आपके लाइफस्टाइल पर फर्क पड़ता है तो आप गलत है। दरअसल दोपहर में बीस से तीस मिनट की नींद की झपकी आपको तंदरुस्त और स्वस्थ बनाए रखती है। घर हो या दफ्तर आपको वर्कलोड के बीच 15 मिनट निकालकर सोना चाहिए। दक्षिणी यूरोप में दोपहर के समय नैप या सिएस्ता की परंपरा लंबे समय से है। आज

भले ही कामकाज के आधुनिक माहौल में पावर नैप कहीं खो चुका हो लेकिन वैज्ञानिकों का दावा है कि अगर दोपहर में कुछ देर का पावर नैप लिया जाए तो इससे शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है और इसका पॉजिटिव इम्पैक्ट आपके वर्क पर भी नजर आता है। वैज्ञानिकों के मुताबिक दोपहर के आसपास शरीर का थकना और एकाग्रता में कमी आना बहुत ही सामान्य जैविक प्रक्रिया है। ऐसा शरीर की बायोरिदम के चलते होता है। कई लोगों को दोपहर बाद जम्हाइयां भी आने लगती हैं। आइए जानते हैं पावर नैप के फायदों के बारे में।

वैज्ञानिकों के मुताबिक दोपहर के समय पावर नैप लेना बेहतर है जैसे पावरनैप 8 से 30 मिनट की होती है, अगर ज्यादा नींद आती हो तब भी एक घंटे से ज्यादा किसी भी कीमत पर नहीं सोना चाहिए क्योंकि इससे बॉडी क्लॉक प्रभावित हो सकता है।

काम करने के दौरान महज 15-20 मिनट की झपकी लेकर आप स्ट्रेस फ्री हो सकते हैं। रिसर्च में पाया गया है कि उन लोगों में स्ट्रेस हॉर्मोन का लेवल बहुत ही कम होता है जो काम के दौरान बीच-बीच में झपकी से खुद को रिलैक्स करते रहते हैं। इतना ही नहीं झपकी (पावर नैप) लेने के बाद से माइंड दोगुनी स्पीड से काम करता है। झपकी लेना सिर्फ माइंड ही नहीं पूरी बॉडी के लिए अच्छा होता है। इससे दिल से जुड़ी बीमारियों के होने की पॉसिबिलिटी काफी हद तक कम हो जाती है। साथ ही अर्ली डेथ की समस्या से भी दूर रहा जा सकता है।

नासा द्वारा की गई रिसर्च की मानें तो 30 मिनट की झपकी लेकर आप अपने दिमाग के काम करने की स्पीड को 40 प्रतिशत तक बढ़ा सकते हैं। अल्जाइमर और भूलने की बीमारी होने की संभावना भी कम हो जाती है।

पावरनैप बॉडी की इम्प्युनिटी पावर बढ़ाता है जिससे बीमारियों के होने का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है। सोने से बॉडी के हेल्दी टिश्यूज को बनने के लिए समय मिल जाता है जो बॉडी की मरम्मत करने के साथ ही कई गंभीर बीमारी के जर्म्स और बैक्टीरिया से भी आसानी से लड़ सकते हैं।



● **मसाज...**  
 सामान्यतः लोगों को लगता है कि मसाज सिर्फ आराम तलबी के लिए ही लिया जाना चाहिए। शायद आपको यह नहीं पता कि शरीर को रिलैक्स करना हो और बेहतर स्वास्थ्य पाना है तो कुछ कुछ समयवाधि में शरीर को मसाज की आवश्यक होता है। इससे टिश्यू रिलैक्स मोड में आते हैं। यही नहीं आप मानसिक और शारीरिक रूप से खुद को बेहतर महसूस करते हैं। वर्कआउट के बाद मसल रिकवरी के लिए ये एक बेहतरीन विकल्प है। लेकिन ध्यान रखें कि मसाज कम अंतराल में करवाएं तभी इसके परिणाम मनचाहा हो सकते हैं।

