



• आपके लिए...

• सेहत की बात...

ये माइक्रोग्रीन्स... कुछ सही कुछ गलत...



आज की तेज रफ्तार जिंदगी ने लोगों के खानपान को सबसे ज्यादा प्रभावित किया है। आजकल खाने के मामले में ज्यादातर लोगों का मानना यह है कि जो भी मिल जाए, उसी से पेट भर लो। नतीजतन, कई तरह की सेहत संबंधी दिक्कतों ने लोगों को घेर लिया है। खानपान दुरुस्त करने की हडबडाहट में लोग कई तरह की भ्रांतियों का शिकार हो जाते हैं।

▶▶ शहरों में आजकल बोतलबंद पानी का इस्तेमाल बहुत होने लगा है। बोतलबंद पानी को नल के पानी से अधिक पोषक बताकर बेचा जा रहा है। हालांकि, हकीकत यह है कि नल के पानी में बोतलबंद पानी से ज्यादा खनिज होते हैं। अहम बात यह है कि बोतलबंद पानी में सोडियम की मात्रा अधिक होती है, जो हाई ब्लडप्रेसर की स्थिति पैदा कर सकती है।

▶▶ मौजूदा समय में चिकनाई को आदमी की सेहत के दुश्मन के तौर पर प्रचारित किया जा रहा है। यह काफी हद तक सही भी है, लेकिन इस प्रचार से प्रभावित होकर कई लोग चिकनाई वाले खाद्य पदार्थों से पूरी तरह दूरी बना लेते हैं। इस स्थिति में सेहत पर उलटा असर पड़ता है। इंसान को जिसम को एक दिन में कम से कम 25 ग्राम चिकनाई की तथा चिकनाई में घुलने वाले विटामिन ए, डी, ई, के एवं बीटा कैरोटीन के अवशोषण की जरूरत होती है। सो, सीमित मात्रा में चिकनाई का सेवन जरूरी है।

▶▶ कच्ची सब्जियां खाने की सलाह हर कोई हर किसी को दे देता है। जरा सोचिए, जिनका पेट कच्ची सब्जियों को पचाने की क्षमता न रखता हो, उनका क्या होगा! बुजुर्ग, बच्चे एवं पेट की गड़बड़ी से पीड़ित लोगों के लिए कच्ची सब्जियां फायदे की जगह नुकसान कर सकती हैं।

▶▶ आज के दौर में लोगों में काफी ज्यादा प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थ लेने की होड़ लगी रहती है। खासकर खिलाडी प्रोटीन का बहुत ज्यादा सेवन करने की फिराक में रहते हैं। हकीकत यह है कि खिलाड़ियों को एक्सट्रा प्रोटीन की नहीं, बल्कि एक्सट्रा ऊर्जा की जरूरत पड़ती है। ऊर्जा का सबसे अच्छा जरिया माना जाता है कार्बोहाइड्रेट। इस को रोटी, चावल, आलू वगैरह से हासिल किया जा सकता है। बहुत ज्यादा प्रोटीन हड्डियों से अधिक मात्रा में कैल्शियम की क्षति का कारण बन सकता है।

▶▶ सामान्यतया खाने में नमक की मात्रा का कोई तयशुदा मापदंड नहीं अपनाया जाता। कितने लोग हैं जो विश्व स्वास्थ्य संगठन की सलाह के मुताबिक दिन भर में 6 ग्राम नमक तौलकर खाते हैं? अधिकतर लोग इससे ज्यादा ही नमक का इस्तेमाल करते हैं। जरूरत से ज्यादा नमक यों तो सभी के लिए नुकसानदायक है, मगर बच्चों को इसका भारी नुकसान उठाना पड़ता है।

• कैसी है...

हेल्दी डायट...



बदलते मौसम और महामारी की स्थिति में आप जितना स्वस्थ भोजन लेंगे, उतना ही फायदेमंद रहेगा। ऐसे में कोशिश करें कि ऐसे फलों और सब्जियों को खाएं, जिनमें विटामिन्स की प्रचुर मात्रा हो और जो आपके शरीर से टॉक्सिन्स को निकालने में भी मदद करें। अपने दिन की शुरुआत गुनगुने पानी में नींबू और शहद डालकर पीने से करें। इससे आपके शरीर को पूरे दिन काम करने के लिए ऊर्जा मिलेगी और यह शरीर से हानिकारक टॉक्सिन्स को निकालने का काम करता है। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आप घर में ही काढ़ा बना सकती हैं। इसके लिए पानी को उबलने के लिए रखें, इसमें चक्र फूल, दालचीनी और काली मिर्च के दाने डालकर पानी आधा होने तक पकाएं। इसमें थोड़ी सी हल्दी, नींबू और शहद डालकर पीने से फायदा होगा। चुकंदर, गाजर, अदरक, और हल्दी का जूस भी प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने में फायदेमंद होता है। आंवला के जूस में जिंक, आयरन, फाइबर, कैल्शियम और एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं।

गृहणियां आज कल अपनी पाक-विद्या खूब दिखा रही हैं और खुद भी एवं पति, बच्चों और अन्य परिजनों को भी खूब स्वादिष्ट और तला-भुना मसालेदार भोजन खिला रही हैं।

ऐसे में वजन बढ़ना तो लाजिमी है और इसके साथ ही शुरू हो जाते हैं जैसे डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, बढ़ता यूरिक एसिड, हिपेरटेन्शन आदि...

कोरोना ब्रेक बढ़ा देगा आपका वजन...

कोरोना ब्रेक कामकाजी महिलाओं के लिए बड़ी खुशी ले कर आया है मगर डॉक्टरों इस ब्रेक को सेहत के लिए ठीक नहीं मान रहे हैं। इस लम्बे ब्रेक के बाद लोगों का वजन सात से आठ किलो तक बढ़ जाएगा क्योंकि लोग घर में रह कर सिर्फ खा रहे हैं और आराम कर रहे हैं। गृहणियां आज कल अपनी पाक-विद्या खूब दिखा रही हैं और खुद भी एवं पति, बच्चों और अन्य परिजनों को भी खूब स्वादिष्ट और तला-भुना मसालेदार भोजन खिला रही हैं। ऐसे में वजन बढ़ना तो लाजिमी है और इसके साथ ही शुरू हो जाते हैं जैसे डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, बढ़ता यूरिक एसिड, हिपेरटेन्शन आदि। तो कोरोना ब्रेक को एन्जॉय करें मगर कुछ सावधानियों के साथ...

● अगर आप अभिभावक हैं तो अपने बच्चों के खाने के तरीकों पर ध्यान दें और उन्हें समझाएं। डायटिशियन सलाह देते हैं कि अपने और बच्चों के खाने का एक डायट चार्ट बनाएं। तय समय पर ही खाएं और दो समय के भोजन के बीच अंतराल रखें। बार-बार नमकीन, बिस्कुट न खाएं और इस डायट चार्ट का पूरा पालन करें।

● लॉकडाउन के इस वक्त में देश और दुनिया में ऐसे बहुत से लोग हैं जिन्हें जीने की जरूरी चीजों के लिए संघर्ष करना पड़ रहा है। अपने बच्चों को ऐसे लोगों के बारे में बताएं ताकि वे भोजन का महत्व समझ सकें। उन्हें बताएं कि जब पूरी दुनिया को एक-दूसरे के साथ की जरूरत है तो हम ऐसे वक्त में

कम से कम संसाधन में जिएंगे। हम खाने के लिए जीने की जगह जीने के लिए खाएंगे। आप जब घर में इस बात का पालन करेंगे तो आपके बच्चे भी खुद को जिम्मेदार महसूस करेंगे।

● अपने बच्चों को शारीरिक रूप से घर में सक्रिय रखने के लिए जरूरी है कि वे हर दिन उतना ही खेले जितने स्कूल और पार्क में खेलने जाते थे। इसके लिए अपने घर के सभी सदस्यों का सहयोग लें। सभी साथ में बैठकर ऐसे खेल खेलें जिसमें सभी की कसरत भी हो जाए। इस तरह आपका भी समय कटेगा और बच्चे जो भी खाएंगे वो पचता रहेगा। बच्चों के खेलों को जरूर संक्रमण रहित करते रहे, जिसके लिए गर्म पानी का इस्तेमाल करें। गर्म पानी पीने से वजन भी कंट्रोल रहता है।

● बच्चों और अपने व्यवहार पर नजर रखें ताकि चिंता के लक्षण नजरअंदाज न होने पाएं। साथ ही ऐसा न हो कि बच्चा टीवी देखते-देखते घंटों खाना खाता रहे या फिर खेल में खाना भूल जाए। उनके मीडिया टाइम पर भी नजर रखें। बच्चे चिड़चिड़े हो रहे हों या कम नींद लें तो सतर्क हो जाएं। बच्चों को बताएं कि स्कूल खुलने पर उनके ऊपर पढ़ाई का कोई बोझ नहीं बढ़ेगा। उन्हें यह समय अलग न लगे इसलिए उन्हें एक तय रूटीन में रखें और रूटीन पालन कराने में उनका रोलमॉडल बनें।

● जब हम चिंता करते हैं तो शरीर में स्टेरॉयड हार्मोन 'कोर्टिसॉल' की मात्रा बढ़ जाती है जो पेट में बसा को बढ़ा देती है। इस तरह शरीर का वजन अनियंत्रित ढंग से बढ़ने लगता है। ऐसे समय में अगर शरीर से ज्यादा काम न लिया जाए तो शरीर की कैलोरी भी बर्न नहीं होती जिससे वजन बढ़ता चला जाता है।

• पानी पीना...

पानी कभी भी अधिक मात्रा में एकसाथ न पीकर थूट-थूट करके पिएं। इसके अलावा एक ग्लास पानी पीने के आधे घंटे बाद ही दूसरा ग्लास पानी पीना चाहिए। जल्दी और अधिक मात्रा में पानी पीने से पाचन क्रिया और भूख पर बुरा असर पड़ता है। आप भी पानी पीने के लिए हमेशा पहले किसी जगह पर आराम से बैठ जाएं। बैठने के बाद ही आप पानी पिएं। पानी पीने के इन जापानी नियमों का पालन करके आप खुद ही कुछ समय बाद अपने शरीर में गजब का फर्क महसूस करेंगे। तो देर किस बात की, वजन कम करने के लिए आज से ही अपने पानी पीने के तरीके में बदलाव शुरू कर दें।