



● स्वस्थ शरीर...

कैसा हो नाश्ता ...

दिन का पहला भोजन स्वस्थ, पौष्टिक और इतना भारी नहीं होना चाहिए, ताकि पूरे दिन शरीर में ऊर्जा पैदा हो और पेट भी स्वस्थ रहे। जीवन शैली को बेहतर बनाने के लिए, हमें कुछ दिलचस्प, आसान और स्वस्थ नाश्ते के विकल्प चुनना चाहिए, जो आपके पाचन तंत्र के लिए अच्छे हैं और निश्चित रूप से आपको दिन भर के लिए ऊर्जा से भर देंगे। यहां हम आपको गर्मियों वाले कुछ ऐसे ब्रेकफास्ट के बारे में बता रहे हैं जो न सिर्फ आपके डाइजेशन के लिए बेहतर हैं बल्कि आपकी बॉडी को भी कूल रखेंगे।

► आप नाश्ते में फलों से भरा एक बाउल सलाद खा सकते हैं। जिसमें पपीता, ककड़ी, सेब और केला जोड़ें और अंतर महसूस करें। पपीते में मौजूद पाचन एंजाइम आपकी आंतों को बेहतर बनाता है, अल्सर जैसी समस्याओं को दूर करता है। यह आपके पेट के स्वास्थ्य में सुधार करेगा और दूसरी ओर सेब में विटामिन ए, सी, खनिज और पोटेशियम जैसे पोषक तत्व अन्य पाचन मुद्दों से निपटने में मदद करेंगे।

► यह एक पौष्टिक व्यंजन है जो चावल को चपटा करके बनाया जाता है। पोहा या चिवड़े को बनाने के लिए इसे पहले पानी से धोते हैं और तुरंत पानी छान लेते हैं। इसके बाद इसे प्याज, मूंगफली, करी पत्ते, सरसों, अनार और नमक के साथ बनाया जाता है। यह कैलोरी में कम है और लगभग वसा रहित होता है जो वजन घटाने के लिए अच्छे विकल्पों में से एक है। पोहा आयरन और फाइबर से भरा होता है, जो आपको वजन कम करने में मदद करता है।



► आपको बस इतना करना है कि एक कटोरी दही, ओट्स, मुसली, अखरोट, बादाम, सूरजमुखी के बीज, फ्लैक्स सीड्स और चिया सीड लें। उन्हें अच्छी तरह से मिलाएं और ताजे मौसमी फलों के साथ गर्निश करें। आपका हेल्दी और फिलिंग ब्रेकफास्ट तैयार है। ओट्स एक प्रोबायोटिक है, जो आपके आंत में अच्छे बैक्टीरिया को जन्म देता है और आपको अधिक समय तक भरा रखता है।

● फिटनेस...

ये काढ़ है फायदेमंद ...



मौजूदा वक्त में वजन कम करना यानी शरीर की बढ़ी हुई चर्बी को घटाना बहुत से लोगों की सामान्य चिंताओं में से एक है। इसके लिए लोग क्या-क्या नहीं करते। संतुलित डाइट से लेकर इंटेस वर्कआउट तक ऐसी तमाम चीजें हैं, जो वजन कम करने में आपकी बखूबी मदद करती हैं लेकिन कुछ गलतियां ऐसी हो जाती हैं, जिसके कारण आपका वजन कम करने का सपना, सपना ही रह जाता है।

अगर आप भी लाख कोशिशों के बावजूद अपना वजन कम नहीं कर पा रहे हैं या वजन कम करने की राह में आपको चल पाना मुश्किल हो रहा है तो एक जादुई ड्रिंक इसमें आपकी मदद कर सकता है। जी हां जीरा, धनिया और सौंफ का काढ़ा आपको वजन कम करने में बेहद मदद कर सकता है। जीरा, धनिया और सौंफ का काढ़ा पीने से मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद मिल सकती है और ये ड्रिंक क्वार्टर टाइम में आपको शरीर से अतिरिक्त चर्बी को हटाने में मदद कर सकता है। यह न सिर्फ हमारे मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद करता है और बल्कि एंजाइमों को स्त्रावित करने में भी मदद करता है, जिससे अच्छे पाचन को बढ़ावा मिलता है। ये सभी कारक वजन घटाने में मदद करते हैं। धनिया में कई खनिज और विटामिन पाए जाते हैं, जो आपके शरीर में अतिरिक्त पानी को जमा नहीं होने देते हैं। वजन बढ़ने के कारणों में से एक है शरीर में पानी की अधिक मात्रा हो जाना। सबसे आखिर में और गुणों से भरपूर सौंफ की बात करें तो इसका शरीर पर ठंडा प्रभाव पड़ता है और ये पाचन और बेहतर मेटाबॉलिज्म में सहायता करता है। सौंफ के बीज भी फाइबर का एक समृद्ध स्रोत होते हैं और वहीं लंबे समय तक हमारा पेट भरा रखने में मदद करते हैं। इतना ही नहीं ये हमें क्रेविंग और अधिक खाने से भी रोकने में मदद करते हैं। यह फैट के भंडारण को भी कम करता है क्योंकि इसके सेवन से हमारे शरीर में विटामिन और खनिज अवशोषण बेहतर हो जाता है। सौंफ हल्का मूत्रवर्धक होता है, जिसके कारण ये हमारे मूत्रमार्ग से सभी विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने का भी काम करता है और वजन घटाने में योगदान देता है।

कैसे तैयार करें: तीन कप पानी उबालें, आंच को बंद कर दें और फिर जीरा, धनिया, सौंफ की आधा-आधा चम्मच इस पानी में मिलाएं। इसे 5-10 मिनट के लिए यूं ही छोड़ दें और फिर आप थर्मस में इसे स्टोर कर सकते हैं। आप इन मसालों को पाउडर के रूप में पानी में डालने से पहले इन्हें भून भी सकते हैं। आप इस मिश्रण में कच्चा शहद और नींबू का रस भी मिला सकते हैं।

● पाचन शक्ति...

तरबूज...



तरबूज फायदेमंद होता है ये हम सभी जानते हैं। रात में तरबूज को पचाना मुश्किल है और इससे आंतों में जलन पैदा हो सकती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि रात में हमारी पाचन क्रिया दिन की तुलना में धीमी हो जाती है। रात में तरबूज खाने से पेट की समस्याएं जैसे गैस्ट्रिक की समस्या हो सकती है। कोई फर्क नहीं पड़ता कि तरबूज कितने स्वादिष्ट हैं, वे नैचुरल शुगर ये युक्त हैं। लेकिन ये कौन जानता था कि एक फल जो आपको वजन कम करने में मदद करता है वह भी आपके लिए हानिकारक हो सकता है। यह आपको अजीब लग सकता है लेकिन यह अभी भी सच है; तरबूज में पानी की मात्रा अधिक होती है जो आपको रात में लगातार बाथरूम जाने के लिए मजबूर कर सकता है। और सबसे खराब स्थिति, यह ओवर डिहाइड्रेशन का कारण बन सकता है। यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर में पानी की मात्रा बढ़ जाती है और यह पानी बाहर नहीं निकलता है। अधिक पानी की स्थिति से पैरों में सूजन, कमजोर गुर्दे और सोडियम की हानि हो सकती है।

सर्दी की तुलना में गर्मी के दिनों में आप आसानी से अपना वजन कम कर सकते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि आप सर्दी के मौसम में न तो अपनी डाइट पर कंट्रोल कर पाते हैं न ही आप ज्यादा एक्सरसाइज कर पाते हैं।

जबकि आप गर्मी के मौसम में आसानी से अपनी डाइट को कंट्रोल कर ज्यादा व्यायाम कर सकते हैं। इसके साथ ही आप गर्मियों में अपनी डाइट में कई ऐसी चीजों को शामिल कर सकते हैं...

गर्मियों में करें वजन कम...

बढ़ते वजन के कारण हर कोई आजकल परेशान है और अपने वजन को नियंत्रित करने या कम करने की कोशिश में लगा हुआ है। लेकिन क्या आप जानते हैं वजन कम करने के लिए गर्मी के दिन ज्यादा बेहतर है। सर्दी की तुलना में गर्मी के दिनों में आप आसानी से अपना वजन कम कर सकते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि आप सर्दी के मौसम में न तो अपनी डाइट पर कंट्रोल कर पाते हैं न ही आप ज्यादा एक्सरसाइज कर पाते हैं। जबकि आप गर्मी के मौसम में आसानी से अपनी डाइट को कंट्रोल कर ज्यादा से ज्यादा व्यायाम कर सकते हैं। इसके साथ ही आप गर्मियों में अपनी डाइट में कई ऐसी चीजों को शामिल कर सकते हैं जो आपकी वजन कम करने में मदद कर सकते हैं।

● सर्दी के दिनों में कोई भी ज्यादा पानी नहीं पी पाता, लेकिन वहीं आप गर्मी के दिनों में ज्यादा से ज्यादा पानी पी सकते हैं क्योंकि आपके शरीर को ज्यादा पानी की जरूरत होती है। ज्यादा पानी पीने के कारण आपको वजन कम करने में काफी मदद मिलेगी। इसके साथ ही आप गर्मी में तरल पदार्थ का ज्यादा मात्रा में सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा, पानी आपकी स्किन के लिए बहुत अच्छा होता है। सुबह उठने के साथ ही आपको एक या दो ग्लास पानी पीना चाहिए। इससे आपके पेट की चर्बी कम होने के साथ पाचन की समस्या भी खत्म हो सकेगी।

● वजन को नियंत्रित रखने के लिए अपनी डाइट पर कंट्रोल कर बहुत जरूरी होता है। आप कभी भी

खाना एक बार में भरपेट न खाएं बल्कि आप इसकी जगह थोड़ा-थोड़ा करके खाएं। इससे आप आसानी से अपने वजन और अपनी भूख पर नियंत्रण रख सकेंगे। इसके साथ ही आप हरी सब्जियों और फल जरूर खाएं, बाहर का तला हुआ खाना त्याग दें।

● अगर आपको तेजी से वजन कम या फिर मोटापा कम करना है तो आपको सबसे पहले मीठे से दूरी बनाना बहुत जरूरी है। ज्यादा मीठे का सेवन करने से ये आपके शरीर में कैलोरी की मात्रा को तेजी से बढ़ता है जिसकी वजह से आपका वजन लगातार बढ़ता रहता है। इसलिए आपको कम से कम मीठे का सेवन करना चाहिए। आप मीठे के लिए चीनी के अलावा नेचुरल स्वीटनर का इस्तेमाल कर सकते हैं। आप शहद या फिर कम मात्रा में गुड़ ले सकते हैं।

● वजन कम करने के लिए सबसे बेहतर और असरदार तरीका है एक्सरसाइज, आप गर्मियों में ज्यादा से ज्यादा एक्सरसाइज कर कम दिनों में अपना वजन कम कर सकते हैं। आपको नियमित रूप से एक्सरसाइज करनी चाहिए तभी आप अपने वजन को कम कर सकते हैं। एक्सरसाइज की मदद से आपके शरीर में मौजूद कैलोरी तेजी से बर्न होती है और आपको वजन कम करने में सहायता मिल सकेगी।

● गर्मी के दिनों में वजन कम करने के लिए जरूरी है कि आपकी डाइट ऐसी हो जो आपको वजन कम करने में आपकी मदद करे न कि आपका वजन बढ़ाए। आप अपनी डाइट में ज्यादा से ज्यादा मात्रा में फाइबर को शामिल करें। इससे आपकी पेट की समस्या जैसे- कब्ज, गैस की समस्या आदि से छुटकारा मिल सकता है। इसके साथ ही आपको फाइबर युक्त आहार लेने के बाद बार-बार भूख नहीं लगेगी।

● ब्रोकली सूप...

► ब्रोकली को फेफड़ों के लिए बहुत हेल्दी माना जाता है। कुछ रिसर्च तो यहां तक बताती है कि जिन लोगों का फेफड़ा लगातार सिगरेट पीने की वजह से खराब हो चुका है, वो अगर सिगरेट छोड़ दें और फिर ब्रोकली का सेवन करें, तो उनके फेफड़ों में जमा टॉक्सिन्स धीरे-धीरे बाहर निकल सकते हैं। इसलिए इस सूप में सबसे ज्यादा हेल्दी पार्ट ब्रोकली का है। ब्रोकली में विटामिन C, विटामिन K और फॉलेंट अच्छी मात्रा में होता है। इसके अलावा ब्रोकली पोटेशियम का बहुत अच्छा स्रोत है, इसलिए अगर हार्ट ब्लड प्रेशर के मरीज इस सूप को बिना नमक डाले पिएं, तो ये उन्हें बड़ा फायदेमंद होगा।

