

● रागी की...

अम्बाली...

रागी का दक्षिण भारत के मुख्य अनाज में से एक है। रागी का सेवन लोग इसकी रोटी, परांठा, डोसा, लड्डू, बर्फी और केक बनाने में करते हैं। इसके अलावा यहां लोग गर्मियों में रागी और छछ का ड्रिंक बनाकर पीना पसंद करते हैं जिसे अम्बाली कहा जाता है। ये ड्रिंक न सिर्फ गर्मियों में शरीर को ठंडा रखती है बल्कि आपके वजन को कम करने और कोलेस्ट्रॉल लेवल को संतुलित रखने में मदद करेगी। रागी से बनी ये ड्रिंक हाई फाइबर और प्रोटीन से भरपूर होती है। सह आपको हेल्दी तरीके से वजन को कम करने में मदद करती है। यह आपको सभी पोषक तत्व प्रदान कर आपकी भूख को शांत और अनहेल्दी स्नैक्स की लालसा को कम करेगा। इसके अलावा, गर्मियों में रागी और छछ से बनी इस ड्रिंक के सेवन करने से टंडक बनी रहती है और शरीर हाइड्रेट रहेगा। रागी में कैल्शियम की भरपूर मात्रा होती है, जो कि हड्डियों को मजबूत और दांतों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। इसमें छछ की उपस्थिति होने के कारण भी यह



इस ड्रिंक को कैल्शियम युक्त बनाता है। रागी और छछ से बनी सुपर कूल ड्रिंक बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मददगार है। रागी फाइबर और कार्बोहाइड्रेट से समृद्ध होने के कारण, ब्लड में जमा कोलेस्ट्रॉल से लड़ने में मदद कर सकता है। यह आपके हृदय स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है। अम्बाली या रागी माल्ट बनाने के लिए सबसे पहले आप आधा कप अंकुरित रागी का आटा लें और उसे 2-3 कप पानी में डालकर पका लें। आप इसे तब तक पकाएं, जब तक कि आटा अच्छे से पक न जाए यानि आटे का रंग गहरा न हो जाए। अब आप पके हुए आटे को टंडा करें और फिर इसमें जीरा, स्वादानुसार नमक, 1 कटा हुआ प्याज डालें। अब आप इसमें 1 गिलास छछ डाल लें और अच्छे से मिलाएं। इसके बाद आप बहुत कम मात्रा में तेल, 1-2 कड़ी पत्ते और सरसों के बीज के साथ तड़का लगाएं। अब इस तड़के के ऊपर रागी के आटे और छछ के मिश्रण को डालें और इसे पी लें।

● फायदेमंद है...

एक कटोरी दही...



गर्मियां आते ही हमारे शरीर को ठंडी चीजों की तलब लगने लगती है, जिसमें लस्सी और दही का सेवन सबसे सरल और सस्ता उपाय माना जाता है। गर्मियों में रोजाना दही के सेवन से न सिर्फ आपका शरीर ठंडा रहता है बल्कि आपका स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। अगर आप सोच रहे हैं कि मामूली सा दिखने वाला दही कैसे हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है तो हम आपके इस सवाल का जवाब देने जा रहे हैं। आप नियमित रूप से यानी की रोजाना दही के सेवन के फायदे जानकर हैरान हो जाएंगे। गर्मियों में लस्सी के रूप में दही का सेवन हमारे बेहतर स्वास्थ्य के लिए बहुत ही ज्यादा फायदेमंद है। दही आपके शरीर में पैदा होने वाली अत्यधिक गर्मी को कम करने में मदद करता है और आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। कैल्शियम, विटामिन बी-2, विटामिन बी -12, पोटेशियम, और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्वों से समृद्ध दही अद्भुत स्वास्थ्य के लिए जाना जाता है। आप गर्मियों में महज रोजाना एक कटोरी दही को अपनी डाइट में शामिल कर ढेर सारे स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

► पाचन तंत्र को साफ करने के लिए दही में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया की बहुत बड़ी भूमिका होती है। रोजाना भोजन के साथ एक कटोरी दही का सेवन आपके पाचन तंत्र को दुरुस्त बनाता है और हमारे पेट की गतिविधि में सुधार करता है और पेट की खराबी के इलाज के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। दही में पाए जाने वाले बैक्टीरिया आपको उस भोजन को पचाने में मदद करते हैं जो आप खा रहे हैं। यह पेट से संबंधित विभिन्न समस्याओं से छुटकारा पाने में आपकी मदद करता है।

► दही में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया के कारण आपका संपूर्ण स्वास्थ्य बेहतर होता है और ये आपकी इम्यूनिटी को मजबूत बनाने का काम करता है। गर्मियों में रोजाना दही का सेवन आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली यानी की इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में आपकी मदद करेगा।

► दही प्रोटीन से भरपूर होता है और इसमें आवश्यक पोषक तत्वों के साथ हेल्दी फैट भी होता है, निश्चित रूप से इसका उपयोग अच्छे फैट वाले आहार के लिए किया जा सकता है। दही न केवल आपको वजन बढ़ाने में मदद करता है बल्कि वजन घटाने में भी आपकी मदद करता है। कम फैट वाले दही का सेवन उन लोगों के लिए बेहद अच्छा है, जो हाई कोलेस्ट्रॉल जैसी समस्या से पीड़ित हैं।

► अगर आप लैक्टोज इंटोलरेंट हैं तो आप दही का सेवन कर सकते हैं। दही में मौजूद बैक्टीरिया आपके शरीर में प्रवेश करने से पहले लैक्टोज को ब्रेक करने का काम करते हैं।

● राहत दिलाए...

पुदीना...



गर्मियां आते ही शरीर में लू लगना, डिहाईड्रेशन, सिरदर्द जैसी कई समस्याएं होने लगती हैं। इस मौसम में इन समस्याओं से बचने के लिए खूब तरल पदार्थ लेने की सलाह दी जाती है। पुदीने का पानी आपको गर्मियों में न सिर्फ राहत देता है बल्कि इन बीमारियों को भी आपसे दूर रखता है। पुदीने (मेंथा पिपेरिता) में औषधीय गुण पाए जाते हैं। पुदीने के पत्तों में मौजूद कैल्शियम, फास्फोरस, विटामिन सी, डी, ई और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स इम्यूनिटी को बूस्ट करने यानी कि रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता हैं। अपने पानी की बोतल में पुदीना की कुछ पत्तियों को डालकर पीने से पानी का स्वाद तो बदलेगा साथ ही इसकी ठंडक क्षमता आपको गर्मी से राहत दिलाएगी। पेट को रखे स्वस्थ ग्रीष्मकाल वह समय होता है जब लोग पेट में एसिड की शिकायत करते हैं। पुदीना में मेन्थॉल की मौजूदगी पाचन तंत्र के लिए सुखदायक बनाती है और आपके पेट को स्वस्थ रखती है। पुदीने की मजबूत, ताजा सुगंध और स्वाद के कारण यह सिरदर्द को कम करने में मदद कर सकता है।



जब भी कोई पैकेटबंद सामान खरीदें, तो इसका लेबल जरूर चेक कर लें। सभी अच्छे ब्रांड्स अपने पैकेट पर न्यूट्रीशनल वैल्यू लिखते हैं, जिसमें सोडियम की मात्रा भी लिखी होती है।

इसलिए सामान खरीदते समय इन बातों का ध्यान रखें।

दो ब्रांड्स के प्रोडक्ट्स की तुलना करें और देखें कि किसमें कम सोडियम है और देखें कि सोडियम है और पोषक तत्व ज्यादा हैं...

सोडियम की सही मात्रा

आप जानते हैं कि सोडियम की अधिक मात्रा आपको कई जानलेवा रोगों का शिकार बना सकती है? सोडियम सबसे ज्यादा उन लोगों के लिए खतरनाक है, जिन्हें ब्लड प्रेशर की समस्या है। ब्लड प्रेशर रोगियों में थोड़ा सा भी सोडियम कई बार खतरनाक साबित हो सकता है। इसके अलावा हेल्थ कॉन्शियस लोगों को भी अपनी डाइट में सोडियम कम करना चाहिए, क्योंकि लंबे समय तक अधिक सोडियम के कारण दिल की बीमारियों, वाटर रिटेंशन आदि का खतरा रहता है। अगर आप सोडियम की मात्रा को कम करना चाहते हैं, तो इन तरीकों को अपनाकर आप खाने में सोडियम की मात्रा को घटा सकते हैं।

● **लेबल देखकर खरीदें फूड आइटम:** जब भी कोई पैकेटबंद सामान खरीदें, तो इसका लेबल जरूर चेक कर लें। सभी अच्छे ब्रांड्स अपने पैकेट पर न्यूट्रीशनल वैल्यू लिखते हैं, जिसमें सोडियम की मात्रा भी लिखी होती है। इसलिए सामान खरीदते समय इन बातों का ध्यान रखें।

● दो ब्रांड्स के प्रोडक्ट्स की तुलना करें और देखें कि किसमें कम सोडियम है और पोषक तत्व ज्यादा हैं। अगर किसी फूड आइटम का लो-सोडियम या नो-सोडियम वर्जन उपलब्ध है, तो उसे लेना आपके लिए ज्यादा बेहतर होगा, खासकर ब्लड प्रेशर रोगियों के लिए।

● ध्यान रखें कि कुछ फूड्स ऐसे होते हैं, जिनमें बहुत ज्यादा सोडियम होता ही है। इसलिए इनका सेवन कम से कम करें, जैसे- ब्रॉथ, सोया सॉस, पैकेटबंद नमकीन, अचार आदि।

● अगर डॉक्टर ने सोडियम लेने से मना किया है, तो आप अचार, पैकेटबंद नमकीन आदि का सेवन न ही करें, तो बेहतर होगा।

खाना बनाते समय इस तरह बनाएं-

► अगर आप चाहें तो छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर आप सोडियम की मात्रा को खाना बनाते समय भी कम कर सकते हैं। जैसे-

► अगर आपको लगता है कि खाने में स्वाद सिर्फ नमक से आता है, तो आप गलत हैं। आप हल्के नमक और कुछ दूसरी चीजों के साथ स्वादिष्ट खाना बना सकते हैं जैसे- मसाले, हर्ब्स, कुकिंग वाइन्स, नींबू, विनेगर आदि।

► केन वाले फूड्स की जगह ताजे फूड्स का इस्तेमाल करेंगे भी आप सोडियम की मात्रा घटा सकते हैं क्योंकि अक्सर केन फूड्स को खराब होने से बचाने के लिए इनमें प्रिजर्वेटिव्स डाले जाते हैं।

► कुछ चीजों को खाने में डालना बंद करके भी आप सोडियम की मात्रा घटा सकते हैं जैसे- चाइनीज फूड्स में अक्सर मोनोसोडियम ग्लूटामेट का प्रयोग किया जाता है। इसमें सोडियम तो होता ही है, साथ ही इसके सेहत पर कई दुष्प्रभाव भी होते हैं। इसलिए इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

► इसके अलावा आप अपने रोजाना के खाने में भी लो-सोडियम सॉल्ट (कम सोडियम वाला नमक) इस्तेमाल कर सकते हैं।

आप क्या खा रहे हैं इस पर ध्यान दें-

► बाजार में मिलने वाले पैकेटबंद फूड्स का सेवन जितना कम से कम हो सके उतना कम करें।

► आप जब भी रेस्टोरेंट्स में खाना खाने जाते हैं, तो वहां वेटर से बोलें कि आपको खाने में थोड़ा कम नमक, कम तेल और मसाले चाहिए।

● स्किन् एलर्जी...

► टमाटर के अधिक सेवन से लाइकोपेनोडर्मिया नामक रिकन से जुड़ी समस्या हो सकती है।

लाइकोपेनोडर्मिया किसी भी व्यक्ति को तब होता है, जब उसके शरीर में लाइकोपीन की मात्रा अधिक हो जाती है। एक व्यक्ति को पूरे दिन में 7.5 मिलीग्राम से ज्यादा लाइकोपीन का सेवन नहीं करना चाहिए। इसके अलावा टमाटर के अधिक सेवन से शरीर पर चकत्ते होने लगते हैं। इसका मुख्य कारण है, टमाटर में पाया जाने वाला हिस्टामाइन नामक यौगिक तत्व। इसकी अधिकता से शरीर पर चकत्ते होने लगते हैं।

