



• फिटनेस...

चपाती से वजन वेंगा कम



को कोरोना वायरस महामारी के चलते आजकल हम सभी अपने-अपने घरों में लॉक हैं। पिछले कुछ महीनों से साधारण भोजन कर के दिन काट रहे हैं। आमतौर पर हम भारतीय भोजन यानी घर की बनी रोटी और चावल खाकर रहे हैं, जो वजन बढ़ा सकते हैं। क्योंकि इसमें कार्ब और कैलोरी की मात्रा अधिक होती है। मगर हम थोड़ा बदलाव कर अपने भोजन को और ज्यादा हेल्दी बना सकते हैं। इससे आपका वजन भी नियंत्रित रहेगा। दरअसल, गेहूं की रोटी, और चावल हर खाने को नीरस बना सकता है। लेकिन लॉकडाउन के समय में आप कुछ नए प्रयोग कर अपने भोजन और ज्यादा हेल्दी और स्वादिष्ट बना सकते हैं। यह आपको अपनी स्किल दिखाने के लिए यह समय आपके लिए काफी अनुकूल है। थोड़े से बदलाव करके आप अपनी गेहूं की रोटी को एक उच्च फाइबर से युक्त और स्वास्थ्यवर्धक भोजन में बदल सकते हैं जो वजन कम करने में आपकी मदद करेगा। आइए यहां हम आपको विस्तार से बता रहे हैं।

▶▶ फाइबर वजन घटाने में मदद करता है क्योंकि यह पाचन की प्रक्रिया को प्रभावित करता है, और आपको अच्छी तरह से भरा रखता है, जिससे आपकी भूख नियंत्रित रहती है। बार-बार कुछ भी खाने का मन नहीं करता है। चपातियों में फाइबर की मात्रा बढ़ाने के लिए, आप अपने गेहूं के आटे में साबुत अनाज को भी शामिल कर सकते हैं। इसका मतलब यह है कि आप अपने आटे में कुछ अनाज जैसे चने, बाजरा, रागी आदि के आटे भी शामिल कर सकते हैं। मगर ये ध्यान रहे कि इन अनाजों को ज्यादा बारीक न पीसें, वरना आपको पूरा लाभ नहीं मिलेगा। ये मल्टीग्रेन फाइबर सामग्री से युक्त होते हैं जो आंतों की अच्छी तरह से सफाई करते हैं।

▶▶ फाइबर सामग्री की बढ़ाने के लिए आप रोटियों में कुछ विशेष प्रकार की सब्जियों को भी जोड़ सकते हैं। इसके लिए आप गाजर, मूली, ब्रोकली, फूलगोभी, आदि को कटौकस कर सकते हैं, और इसे चपातियों में भरकर सेक सकते हैं, इससे आपकी रोटियां और ज्यादा स्वास्थ्यप्रद हो सकती हैं।

▶▶ चपातियों की कैलोरी और वसा सामग्री को कम करने के लिए, सुनिश्चित करें कि आप उन्हें सादा खाएं। यानी बिना मक्खन या घी के। अगर आप अधिक मात्रा में कैलोरी ले रहे हैं तो प्लेन रोटी खाएं और पराठे खाने से बचें, क्यों कि इनमें भी अधिक मात्रा तेल या वनस्पति घी लगा होता है। मल्टीग्रेन आटे का उपयोग करके आप अपनी गेहूं की रोटी की कैलोरी को कम कर सकते हैं। और एक बात हमेशा याद रखें कि वजन नियंत्रण करने के लिए अपने खानपान पर विशेष ध्यान दें।

• काम की बात...

शुगर से परेशानी



ज्यादा शुगर से आपके इम्यून सिस्टम की शरीर के प्रवेश द्वार पर ही वायरस और बैक्टीरिया को रोकने की क्षमता कम हो जाती है। इससे वायरस के लिए शरीर में प्रवेश करना आसान हो जाता है। यही कारण है कि डायबिटीज रोगियों को हर तरह के संक्रमण का खतरा ज्यादा होता है। रिफाइंड चीनी (सफेद चीनी) से बनी चीजें खाना आपकी सेहत के लिए तो नुकसान दायक है ही, साथ ही ये आपके इम्यून सिस्टम को भी नष्ट कर सकती है। शुगर के ज्यादा सेवन से शरीर की वायरस से लड़ने की क्षमता कमजोर पड़ जाती है। हमारे शरीर में इंसुलिन, वायरस और बैक्टीरिया से लड़ने का काम मुख्य रूप से सफेद रक्त कोशिकाएं करती हैं। इसीलिए इन व्हाइट ब्लड सेल्स को किलर सेल्स भी कहा जाता है। ये सेल्स हमारे इम्यून सिस्टम का महत्वपूर्ण हिस्सा होती हैं। लेकिन आपको जानकर दुख होगा कि शुगर खाने से इन सेल्स को नुकसान पहुंच सकता है, जिससे ये सेल्स बाहर से प्रवेश करने वाले वायरस को रोक नहीं पाती हैं और आप संक्रमण का शिकार हो सकते हैं।

स्वास्थ्य के बारे में बढ़ती चिंता के साथ, हम न तो स्वाद और न ही स्वास्थ्य के साथ समझौता करने के लिए स्वस्थ भोजन विकल्पों की तलाश कर रहे हैं।

लेकिन क्या ब्रेड खाना नियमित रूप से स्वस्थ है? शायद नहीं...लेकिन बाजार में विभिन्न प्रकार की ब्रेड उपलब्ध हैं और कुछ सुपर हेल्दी ब्रेड भी हैं, जो आप रोजाना ले सकते हैं...

सुपर हेल्दी ब्रेड...

समय के साथ हमारी जीवनशैली और खान-पान में भी कई बदलाव आ रहे हैं। खानपान की बात करें, तो पहले अधिकतर लोग चावल, रोटी या चपाती और दाल-सब्जी का स्वादिष्ट भोजन करते थे, जो अब ब्रेड और सलाद के साथ बदल दिया गया है। हालांकि, स्वास्थ्य के बारे में बढ़ती चिंता के साथ, हम न तो स्वाद और न ही स्वास्थ्य के साथ समझौता करने के लिए स्वस्थ भोजन विकल्पों की तलाश कर रहे हैं। लेकिन क्या ब्रेड खाना नियमित रूप से स्वस्थ है? शायद नहीं...लेकिन बाजार में विभिन्न प्रकार की ब्रेड उपलब्ध हैं और कुछ सुपर हेल्दी ब्रेड भी हैं, जो आप रोजाना ले सकते हैं। आइए अगर आप ब्रेकफास्ट में ब्रेड खाने वालों में से एक हैं, तो यहां हम आपको सुपर हेल्दी ब्रेड बता रहें।

● जब हेल्दी ब्रेड की बात आती है, तो व्हाइट ब्रेड की तुलना में ब्राउन ब्रेड यानि गेहूं से बनी ब्रेड को नियमित सफेद ब्रेड की तुलना में स्वास्थ्यवर्धक माना जाता है। ब्राउन ब्रेड में मौजूद पोषक तत्वों की बात करें, तो ब्रेड की एक स्लाइस में 23.6 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 3.9 ग्राम प्रोटीन, 2.8 ग्राम फाइबर, 37.3 मिलीग्राम मैग्नीशियम, 15.2 मिलीग्राम कैल्शियम, 1.4 मिलीग्राम आयरन होती है। ब्राउन ब्रेड एक लो कैलोरी वाली ब्रेड है जिसके नियमित सेवन से शरीर के वजन और संपूर्ण स्वास्थ्य पर कोई असर नहीं पड़ेगा। इसके बजाय, यह ब्लड शुगर को कंट्रोल कर सकता है। इसीलिए डायबिटीज रोगियों को ब्राउन ब्रेड खाने की सलाह दी जाती है।

● मल्टीग्रेन ब्रेड भी ब्रेड के स्वस्थ विकल्पों में से एक है, जिसमें रिफाइंड आटा है लेकिन इसे एक

सीमित मात्रा में इसे हल्का बनाने के लिए उपयोग किया जाता है। इसके अतिरिक्त इसमें बहुत सारे अनाज होते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं। एक मल्टीग्रेन ब्रेड, विटामिन ए, बी, मैग्नीशियम और आयरन जैसे खनिजों की उपस्थिति के साथ पैक है। इसलिए यह पौष्टिक और हेल्दी है। डायबिटीज रोगी भी मल्टीग्रेन ब्रेड खा सकते हैं।

● फ्रूट ब्रेड बच्चों का काफी पसंदीदा ब्रेड है और बच्चे ही नहीं बड़े भी फ्रूट ब्रेड बहुत पसंद करते हैं। हम टूटी-फूटी ब्रेड के बारे में बात नहीं कर रहे हैं, हम बात कर रहे हैं, ड्राई फ्रूट्स जैसे- किशमिश, खजूर और (खुबानी, ऑरेंज जेस्ट, ब्लैक करंट) आदि से बने ब्रेड की, जो स्वाद और सेहत दोनों के लिए अच्छे हैं। इसके स्वाद को बेहतर बनाने के लिए दालचीनी पाउडर, जायफल पाउडर का उपयोग किया जाता है। इन्हें ब्रेड को बनाते समय मिलाया जाता है, जो ब्रेड के स्वाद, सुगंध और स्वास्थ्य गुणों को बढ़ा देते हैं। चूकि सूखे मेवों में सोडियम में कम होता है, तो यह ब्रेड बीपी, ब्लड शुगर, वजन बढ़ने आदि के जोखिम को कम करती है।

● शहद और ओट्स ब्रेड को आमतौर पर दुकानों में नहीं बेचा जाता क्योंकि खरीदार कम हैं। यह बेकरियों और कैफे में मिलता है, जहां वे ज्यादातर ताजा बेकड होते हैं। शहद और ओट्स से बनी ये ब्रेड खाने में अच्छी और हेल्दी होती हैं। इसमें मौजूद ये दोनों चीजें सुपर हेल्दी है और एक साथ मिलकर यह इसे एक ग्लूटन फ्री ब्रेड बनाते हैं। इस ब्रेड का 6 इंच का रोल कार्बोहाइड्रेट और फाइबर के साथ लगभग 250 ग्राम कैलोरी देता है। यह ब्रेड सबवे फैस के बीच लोकप्रिय है। जबकि साबुत अनाज ओट्स कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल रखने में मदद करता है और शहद सभी तरह से स्वस्थ है।

• जूस...

▶▶ बंदगोभी का जूस मोटापा कम करता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले इसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। अब इसे मिक्सर में पीस लीजिए और पानी मिला कर पतला कर लीजिए। इसमें स्वादानुसार नमक मिला सकते हैं। एक अध्ययन के अनुसार, नियमित रूप से टमाटर का जूस पीने से कमर व पेट की चर्बी हो जाती है। 30 से 40 वर्ष की महिलाओं को 60 दिनों तक टमाटर का जूस दिया गया, जिसके परिणाम स्वरूप महिलाओं की कमर पर वसा का जमाव कम हो गया।

