



● एक्सरसाइज...

● ठीक नहीं...

डिनर के बाद नहाना...



अक्सर लोग डिनर करने के बाद और सोने से पहले शॉवर लेते हैं। लेकिन खाना खाने के बाद नहाना कई कारणों से सेहत को नुकसान पहुंचाता है। यदि आप इन नुकसानों को जानेंगे तो कभी ऐसा उल्टा काम नहीं करेंगे।

► खाना खाने के तुरंत बाद नहाने से शरीर का तापमान गिर जाता है। ऐसे में इसे नियंत्रित करने के लिए शरीर के बाकी हिस्सों जैसे हाथ, पैर, चेहरे आदि में रक्त प्रवाह को बढ़ा देता है। जिसके कारण असहजता होती है।

► इसके अलावा पेट के आस-पास का रक्त, जो कि खाना पचाने में मदद करता है वह नहाने के कारण कम हुए तापमान को संतुलित करने के लिए शरीर के अन्य हिस्सों में प्रवाह करने लगता है। इससे खाना ठीक से पच नहीं पाता या फिर वह पचने में अधिक समय लेता है।

► शरीर के तापमान को कम होने से बचाने के लिए कुछ लोग तर्क दे सकते हैं कि गर्म पानी से नहाया जाए। लेकिन ये भी नुकसानदेय ही है क्योंकि गर्म पानी से नहाने पर रक्त वाहिकाएं शरीर को ठंडा करने के क्रम में फैल कर रक्त की ऊष्मा को त्वचा तक पहुंचाएंगी। ऐसे में वाहिकाओं का रक्त दूसरे काम में प्रयोग होगा और हमारे दिमाग को पर्याप्त खून न मिलने से चक्कर आने जैसी समस्या हो सकती है।

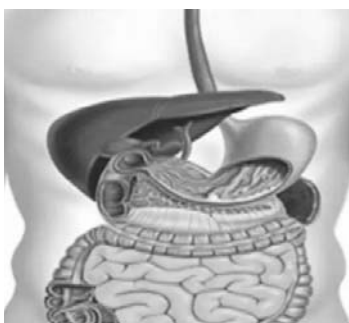
► आयुर्वेद की मानें तो खाना खाने के बाद शरीर में अग्नि तत्व सक्रिय हो जाता है, जिससे खाना जल्दी पचता है। वहीं खाना खाने के तुरंत बाद नहा लेने से पेट का तापमान घट जाता है। इसलिए खाना जल्दी पचता नहीं है। लिहाजा खाने के बाद कम से कम 1 घंटे तक न नहाएं। इसके अलावा भोजन के तुरंत बाद हैवी एक्सरसाइज या शारीरिक काम करने के लिए भी मना किया जाता है।

► आधुनिक विज्ञान की मानें तो खाना खाने के बाद अग्नाशय से पेप्सिन एंजाइम निकलता है जो भोजन को पचाने का काम करता है, लेकिन खाना खाने के तुरंत बाद नहाने से पेट का तापमान कम हो जाता है जिससे रक्त का प्रवाह पेट को छोड़कर शरीर के अन्य भागों में होने लगता है। इस प्रक्रिया के चलते भोजन पचने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है।

हालांकि खाना खाने के बाद नहाने से होने वाली ये समस्याएं सभी को नहीं होती हैं, लेकिन जो लोग अस्वस्थ रहते हैं या जो ब्लड सर्कुलेशन की समस्या से पीड़ित हैं उन्हें इससे जरूर बचना चाहिए। वरना उन्हें चक्कर आने की समस्या हो सकती है।

● उपाय...

पाचन तंत्र रहेगा फिट...



पाचन तंत्र स्वस्थ रहने के लिए केवल यह जरूरी नहीं है कि आप क्या, कब और कितना खाते हैं, बल्कि साथ में यह भी जरूरी है कि आप कैसे खाते हैं। जी हां, स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि आप खाने के सही नियमों का पालन करें। शरीर में पानी व नमी की कमी ना होने पाए। पानी खूब पियें क्योंकि यह जहरीले तत्वों को बाहर करता है और पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है। पानी के नाम पर शुगरी ड्रिंक आदी ना पियें। नींबू पानी, नारियल पानी या ताजा फल व सब्जी का जूस लें। हेल्दी बैक्टीरिया पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं और पाचन क्रिया को बेहतर बनाते हैं। आप प्रोबायोटिक्स के प्राकृतिक स्रोतों को अपने भोजन में शामिल करें। खमीर वाले प्रोडक्ट्स, दही, छाछ व रेडीमेड प्रोबायोटिक्स ड्रिंक्स का सेवन करें। खाने में फाइबर जितना अधिक होगा पेट उतना ही स्वस्थ होगा क्योंकि आपको कब्ज की शिकायत नहीं होगी। फाइबर हमारे कोलोन की कोशिकाओं को स्वस्थ रखता है। आपका पेट साफ रखता है। अपने भोजन में साबूत अनाज, गाजर, ब्रोकोली, नट्स, मकई, बींस, ओट्स, दालें व छिलके सहित आलू को शामिल करें। आप भले ही कितना भी हेल्दी खा लें पर जब तक शरीर को क्रियाशील नहीं रखेंगे तब तक कहीं न कहीं कोई कमी रह ही जाएगी।

रेगुलर वर्कआउट के दौरान खान-पान

मांसाहारी लोग तो अंडा, मीट, मछली आदि खाकर अच्छी मात्रा में प्रोटीन प्राप्त कर लेते हैं, लेकिन शाकाहारी लोगों के सामने यह बड़ी चुनौती होती है कि प्रोटीन के लिए कौन से आहार खाए जाएं।

पनीर और सोयाबीन के अलावा अक्सर उन्हें दूसरे प्रोटीन के स्रोतों के बारे में पता ही नहीं होता है। लेकिन शाकाहारी लोगों के किचन में भी ढेर सारे फूड्स ऐसे ऐसे हैं...

गुलर एक्सरसाइज या वर्कआउट करने से आप फिट और हेल्दी रहते हैं, इसलिए एक्सरसाइज करना एक अच्छी आदत माना जाता है। लेकिन तेज गति से एक्सरसाइज करने के दौरान आपके शरीर में बहुत सारी टिशूज और मसल्स डैमेज हो जाते हैं। इसीलिए जिम जाने वालों और रेगुलर एक्सरसाइज करने वाले लोगों को ज्यादा मात्रा में प्रोटीन खाने की सलाह दी जाती है क्योंकि प्रोटीन मसल्स और टिशूज की रिकवरी में मदद करता है। मांसाहारी लोग तो अंडा, मीट, मछली आदि खाकर अच्छी मात्रा में प्रोटीन प्राप्त कर लेते हैं, लेकिन शाकाहारी लोगों के सामने यह बड़ी चुनौती होती है कि प्रोटीन के लिए कौन से आहार खाए जाएं।

पनीर और सोयाबीन के अलावा अक्सर उन्हें दूसरे प्रोटीन के स्रोतों के बारे में पता ही नहीं होता है। लेकिन शाकाहारी लोगों के किचन में भी ढेर सारे फूड्स ऐसे हैं, जो प्रोटीन का बहुत अच्छा स्रोत माने जाते हैं।

● **राजमा खाएं** : राजमा से आप ढेर सारी डिशेज बना सकते हैं। उबले हुए राजमा को आप स्पाउट्स में डालकर, सब्जी बनाकर, सैंडविच में डालकर या सादा ही खा सकते हैं। राजमा में फॉलेट, डाइटी फाइबर, कॉपर, मैग्नीज, फॉस्फोरस, आयरन, पोटैशियम, मैग्नीशियम आदि अच्छी मात्रा में होता है। इसके अलावा राजमा प्रोटीन का बहुत अच्छा स्रोत माना जाता है क्योंकि 100 ग्राम उबले हुए राजमा खाने से आपको 24 ग्राम प्रोटीन मिल सकता है। इसलिए वर्कआउट करने वालों को राजमा जरूर खाना चाहिए।

● **रोजाना एक दाल जरूर खाएं** : दालों को प्रोटीन का पावर हाउस कहा जाता है। दालों में जबरदस्त मात्रा में प्रोटीन होता है। सेहत के लिए हर प्रकार की दाल फायदेमंद होती है इसलिए आपको रोजाना कोई न कोई एक दाल जरूर खानी चाहिए। चना, अरहर, मूंग, मसूर, उड़द, आद सभी दालें ढेर सारे स्वास्थ्य लाभों से भरपूर होती हैं। दालों को आप हर सीजन में खा सकते हैं और इन्हें बनाने में भी ज्यादा समय नहीं लगता है। इसलिए अपने शरीर की प्रोटीन की जरूरत को पूरा करने के लिए आपको अपनी डाइट में रेगुलर दालों को शामिल करना चाहिए।

● **टोफू है पनीर से हेल्दी** : टोफू को कुछ लोग सोया पनीर भी कहते हैं। इसका कारण यह है कि टोफू सोया के बीजों से ही बनाया जाता है। जैसा कि आप जानते हैं कि सोयाबीन्स प्रोटीन का बहुत अच्छा स्रोत होते हैं। इसलिए टोफू में भी अच्छी मात्रा में प्रोटीन होता है। बॉडी और मसल्स बनाने की चाहत रखने वालों को टोफू जरूर खाना चाहिए क्योंकि टोफू में एमिनो एसिड्स, आयरन, कैल्शियम और दूसरे माइक्रो न्यूट्रिएंट्स अच्छी मात्रा में होते हैं। टोफू खाने के बॉडी बिल्डिंग के अलावा भी ढेर सारे स्वास्थ्य लाभ हैं।

● **ओट्स** : शाकाहारी लोगों के लिए ब्रेकफास्ट में ओट्स खाना कई तरह से फायदेमंद हो सकता है। ओट्स के सेवन से आपके शरीर में मौजूद बैड कोलेस्ट्रॉल घटता है और गुड कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है। इससे हार्ट हेल्दी रहता है। इसके अलावा ओट्स में अच्छी मात्रा में प्रोटीन होता है, जबकि कैलोरीज की मात्रा कम होती है, इसलिए बॉडी बिल्डर्स और जिम जाने वाले लोगों के लिए ओट्स खाना फायदेमंद हो सकता है।

● नाश्ता...

सेहत का ख्याल रखना आज की तारीख में एक चुनौती है, लेकिन आप कितने भी व्यस्त हों नाश्ता जरूर करें क्योंकि यह ना सिर्फ आपको फिट रखता है बल्कि मोटापा भी कम करता है। ये दिनभर की ऊर्जा प्रदान करता है, एसिडिटी से राहत दिलाता है क्योंकि रातभर सोने के बाद अगर आप सुबह भी कुछ नहीं खायेंगे तो एसिड बनने लगती है, जो काफी तकलीफ देती है। यह आपको मधुमेह के खतरे से बचाता है। शोध बताते हैं कि जो लोग नाश्ता करते हैं उन्हें मधुमेह का खतरा नाश्ता ना करने वालों की तुलना में कम रहता है।

