• इनके सेवन से...

वजन होगा कम...

वजन घटाने के लिए हम सभी स्वस्थ एवं संतुलित आहार और नियमित व्यायाम करते हैं। कई बार ये सब करना हमें थोड़ा जटिल लग सकता है और इसके कारण हम पेरशान हो सकते हैं। ऐसे में अगर आप अपने दिन भर के रूटीन में कुछ चीजों को फिक्स कर लें, तो न तो आपको वजन घटाना कोई टेंशन काम लगेगा और वहीं आप इनकी मदद से आसानी से वजन घटा भी पाएंगे।

▶ सुबह उठते ही करें उठक बैठक करना दरअसल एक आसान सा व्यायाम है, जो वजन नियंत्रित करने में या इसे घटाने में तेजी से मदद कर सकता है। रोजाना सुबह 10 मिनट उठक बैठक करना वजन कम करने में सहायक साबित हो सकता है। साथ ही इससे शारीरिक क्षमता का विकास होता है। साथ इस व्यायाम में बिना किसी सहारे के शरीर को ऊपर नीचे करना होता है, जिससे ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और ये मांसपेशियां को भी मजबूत बनती हैं।

▶ पपीते में फैट बिलकुल नहीं होता और ये ऊर्जा का एक अच्छा स्रोत भी है। पपीते में कैलोरी बहुत कम होती है, आप चाहे इसे जितना भी पपीता खा लें, लेकिन वजन नहीं बढ़ेगा। यह पाचन क्रिया को भी सुचारु रखता है। नाश्ते में इसे खाना पेट में गैस की परेशानी को जड़ से खत्म कर सकता है। वहीं ये मेटाबोलिज्म को ठीक रखता है, जो कि आपके पेट में फैट के संचक को रोकेगा। साथ ही पपीते में विटामिन ए, बी, सी और विटामिन के पाए जाते हैं, जो शरीर का इम्यूनिटी बढ़ाता है। तो रोज सुबह नाश्ते में एक कटोरी पपीता जरूर खाएं।

▶ वेट लॉस के तरीके काम करें, इसके लिए मेटाबोलिज्म का दुरुस्त होना बहुत जरूरी है। एक स्टडी के मुताबिक नींद की कमी के कारण मेटाबोलिक रेट धीमा हो सकता है। पर्याप्त नींद न लेने पर बैठने, चलने, खड़े रहने और एक्सरसाइज करने पर भी कैलोरी बर्न करने के लिए जिम्मेदार मेटाबोलिक रेट धीमा पड़ सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि नींद की कमी के कारण मसल लॉस हो जाता है और कैलोरी बर्न करने एवं मेटाबोलिज्म को तेज करने के लिए मांसपेशियों का स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। वहीं इस नींद को पूरा करने के लिए अगर आप जरूरत से ज्यादा सोते हैं, तो इसके कारण वजन बढ़ने, ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव, इंसुलिन रेसिस्टेंस और टाइप 2 डायबिटीज हो सकती है। तो दिन में समय निकाल कर छोटी सी नींद की झपकी जरूर लें।

• कैसी है...

शुगर फ्री डाइट

बिना चीनी वाला भोजन न केवल कई तरह की गंभीर बीमारियों से बचाता है, बल्कि वजन कम करने में भी मदद करता है। लेकिन ऐसे भोजन लेना शुरू करने से पहले कुछ चीजों को समझ लेना बेहद जरूरी है। शुगर फ्री भोजन का मतलब है कि उस में हर तरह की जरूरत से ज्यादा या छिपी चीनी का सेवन बंद। इसमें सिंपल कार्बोहाइड्रेट भी शामिल हैं। रोजाना 350 कैलोरी से अधिक शुगर लेने से मोटापा, मधुमेह और दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इस के अलावा जरूरत से ज्यादा शुगर लेना शरीर के इम्यून सिस्टम को भी कमजोर बनाता है। कुछ लोग सोचते हैं कि शुगर फ्री भोजन का अर्थ है हर तरह की चीनी लेना बंद कर देना। लेकिन ऐसा नहीं है। इसमें अनाज और फलों की मात्रा को कम करना चाहिए, लेकिन बंद बिलकुल नहीं करना चाहिए। शुगर फ्री भोजन करने से ब्लड शुगर में अचानक बदलाव नहीं आता। इसमें ज्यादा ग्लाइसेमिक से युक्त खाने वाली चीजें शामिल होती हैं, जिनका सीधा असर ब्लड शुगर और ग्लूकोज के स्तर पर पड़ता है। कम ग्लाइसेमिक से युक्त चीजें पचाने में ज्यादा मुश्किल होती हैं। इन्हें लेने से मैटाबोलिक रेट में सुधार होता है और आप पेट भरा हुआ महसूस करते हैं। आप के शरीर में प्रोटीन और वसा से ऊर्जा पैदा होती है। इस से धीरे-धीरे वजन भी कम होने लगता है.

शुगर फ्री डाइट प्लान

▶▶ ऐसे भोजन में कई खाने वाली चीजों को पूरी तरह बंद कर दिया जाता है। कुछ को ही शामिल किया जाता है। खट्टे फल ज्यादा खाए जाते हैं।

▶▶ ज्यादा फाइबर वाली चीजें जैसे ब्रोकली, चाइना सीड, बैरी, टमाटर, भूरे चावल आदि।

▶▶ सेहतमंद वसा जैसे जैतून का तेल, अखरोट, बादाम, कद्दू के बीच आदि।

▶▶ खट्टी चीजें जैसे अचार, टोफू, सिरका, नीबू का रस आदि।

▶▶ चिकन बोन ब्रोथ, दालें, बींस, सालमन फिश, अंडे, कच्चा चीज आदि।

क्या न खाएं

▶▶ जंक फूड, मिठाई, कैंडी, फलों का रस।

▶▶ रिफाइंड अनाज से बनी चीजें।

▶▶ सोडा और मीठे पेय।

▶▶ गन्ने से बनी चीनी और टेबल शुगर।

• गुण...

सिर्फ स्वाद ही नहीं बढ़ाता है नमक

हमारे जीवन में नमक रोज इस्तेमाल होने वाली चीजों में से एक है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि नमक का इस्तेमाल सिर्फ खाने में ही नहीं बल्कि कई और चीजों के लिए भी किया जाता है। क्या आपको पता है कि नमक फलों को सड़ने से बचा सकता है। जी हां, नमक फलों को सड़ने से बचाता है। फलों को छिलकर रखने पर से काले पड़ने लगते हैं, ऐसे में इन फलों के ऊपर अगर थोड़ा सा नमक छिड़ककर रखा जाए तो फल जल्दी खराब नहीं होंगे और काले भी नहीं पड़ेंगे। हाथों से आ रही बदबू से परेशान है और हाथों से प्याज और लहसुन की गंध नहीं जा रहा तो आप नमक का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए सिरका और नमक को मिला लें और इस मिश्रण को अपने हाथों पर रब करें। इससे हाथ की बदबू चली जाएगी। अगर आपके कपड़े में दाग लग गया है तो आप नमक से आसानी से दाग हटा सकती हैं। इसके लिए अपनी ड्रेस को एक घंटे के लिए नमक के पानी में भिगोकर रखें। इसके अलावा, यह कपड़ों के फीके के रंग को भी फिर से ब्राइट करता है। अगर सिंक से जिद्दी दाग निकल नहीं रहे हैं तो ऐसे में इसे साफ करने के लिए थोड़े गर्म पानी में नमक मिलाएं और इस पानी को सिंक में डालें।

• नीम...

नीम के फायदे अनगिनत होते हैं। वैसे तो नीम के पत्ते खाने में बेहद कड़वे होते हैं, लेकिन ये हमें कई गंभीर बीमारियों से बचाने के साथ आपकी खबूसूरती को निखारने में रामबाण का काम करती है। नीम के फायदे की बात करें, तो नीम के पत्तों का सेवन करने और नीम के पत्तों का लेप बनाकर लगाने से अलग-अलग लाभ मिलता है। नीम के पत्ते चेहरे, त्वचा का रंग साफ करने और जलने या घाव को ठीक करने में बेहद कारगर माने जाते हैं। नीम की ताजा पत्तियों या नीम के जूस का नियमित रूप से सेवन करने से खून साफ होता है। जिससे त्वचा में निखार आता है।