

● अमरूद...

● खानपान...

सेहत का खजाना...

सर्दियों के फल के नाम से मशहूर अमरूद अपने अंदर स्वाद के साथ-साथ सेहत का भी खजाना संभाले रहता है। कहते हैं फलों में आंवले के बाद सबसे अधिक विटामिन सी अमरूद में ही पाया जाता है। मूल रूप से अमेरिकी अमरूद के पेड़ अब दुनिया के लगभग सभी कोनों में मिलते हैं। अमरूद को ठंडी के मौसम का फल कहा जाता है।

► अमरूद को छिलके सहित चबाकर खाया जा सकता है। दूसरे फलों के विपरीत इसके बीज निकालने की जरूरत नहीं पड़ती। अमरूद को छिलके सहित खाने का एक कारण यह भी है कि विटामिन सी छिलके और छिलके के आसपास वाले गुदे में सर्वाधिक होता है। अगर आपको इसके विटामिन सी की पूरी मात्रा लेनी है तो इसके बहुत ज्यादा पकने का इंतजार न करें, क्योंकि यदि अमरूद जरूरत से ज्यादा पक जाता है तो इसमें से विटामिन सी की मात्रा कम होने लगती है। अमरूद के ताजा निकाले रस की 100 मिली मात्रा में 70 से 100 मिलीग्राम विटामिन सी



होता है।

► अमरूद की प्रकृति शीतल है। यह पित्तशामक है अर्थात यह पित्त कम करता है। स्वादिष्ट अमरूद भूख ही नहीं वीर्य वर्धक भी होता है, पर इसका सबसे अधिक किया जाने वाला इस्तेमाल कब्जनाशक के रूप में है। पुराने से पुराने कब्ज में अमरूद के फल का नियमित सेवन काफी राहत देता है। पेट में जलन होने की स्थिति में अमरूद का सेवन ठंडक प्रदान करता है।

► अमरूद का नियमित सेवन करने से आंतों के कीड़ों से छुटकारा मिलता है। रक्त की शुद्धता के लिहाज से भी अमरूद बेहद फायदेमंद होता है। पका अमरूद खाने से ब्लड प्रेशर कम होता है। दिल मजबूत होता है।

► अमरूद की पत्तियां भी कई तरह के फायदे पहुंचाती हैं। इसकी पत्तियों में विटामिन सी और ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स की काफी मात्रा पाई जाती है। इससे हृदय को प्री-रैंडिकल्स से बचाने में मदद मिलती है। इतना ही नहीं अमरूद की पत्तियां डीएलडी कोलेस्टेरॉल जिसे बैड कोलेस्टेरॉल भी कहते हैं को घटाती हैं और गुड कोलेस्टेरॉल (एचडीएल कोलेस्टेरॉल) को बढ़ाती हैं।

ये सुपरफूड्स आपको खरोंगे ढेल्ही...

मौसम में बदलाव होना शुरू हो गया है और अगले कुछ दिनों में सर्दियां पूरी तरह आ जाएंगी। सर्दियों का मौसम कुछ कारणों से खराब लगता है, तो कुछ कारणों से अच्छा भी लगता है। खराब इसलिए क्योंकि सर्दियों में लोग इंफेक्शन, फ्लू आदि के कारण ज्यादा बीमार पड़ते हैं और अच्छा इसलिए क्योंकि इस मौसम में खाने-पीने की बहुत सारी चीजें उपलब्ध होती हैं और गर्म-गर्म डिशेंज हों या पेय, सभी का आनंद बढ़ जाता है। सर्दियों में भूख भी ज्यादा लगती है। रोजमर्रा से जुड़ी कई ऐसी समस्याएं हैं, जो सर्दियों में बढ़ जाती हैं, जैसे- बालों का झड़ना, हाथ-पैरों में जलन, जोड़ों में दर्द, गठिया की समस्या, नाखूनों का टूटना, होंठ फटना आदि। इसके अलावा कमजोर इम्यूनिटी भी सर्दियों की एक बड़ी समस्या है, जिसके कारण लोग जल्दी-जल्दी बीमार पड़ते हैं। अगर आप सर्दियों के मौसम में अपना खानपान सही रखें तो न सिर्फ आप शरीर को फिट रख सकते हैं, बल्कि सामान्य इंफेक्शन और फ्लू के खतरों को भी कम कर सकते हैं। इस काम में आपकी मदद कुछ खास सुपरफूड्स करेंगे, जो आमतौर पर सर्दियों में ही उपलब्ध होते हैं।

● बाजरा सर्दियों के लिए वरदान है। बाजरे की तासीर गर्म होती है। साथ ही फाइबर और विटामिन बी से भरपूर होता है। बाजरे के सेवन से मसल्स बढ़ती हैं और ये बालों की ग्रोथ को भी बढ़ाता है, बाल घने बनते हैं। बाजरे को आप कई रूपों में खा सकते हैं जैसे- इसकी खिचड़ी बना सकते हैं। इसके अलावा भाखरी, पापड़, बाजरे के आटे की रोटी, लड्डू या थालीपीठ बना सकते हैं।

● सर्दियों का मौसम कुछ लोगों को इसलिए भी अच्छा लगता है क्योंकि इस मौसम में बहुत सारी सब्जियां उपलब्ध होती हैं। सर्दियों में कई सीजनल हरी सब्जियां आ जाती हैं जैसे- पालक, मेथी, सरसों, चौलाई, धनिया, पुदीना, मटर आदि। इसके अलावा हरे लहसुन भी इस मौसम में आते हैं। हरे लहसुन बहुत फायदेमंद होते हैं। इन सब्जियों को खाने से हाथ-पैरों में महसूस होने वाली जलन से छुटकारा मिलता है। इन सब्जियों में एंटी-इंफ्लेमेट्री गुण होते हैं इसलिए ये आपके शरीर को कई समस्याओं से बचाती हैं। इसके अलावा सर्दियों में मेथा का साग खाना भी फायदेमंद होता है।



● पीरियड्स...

आसान घरेलू उपाय



अधिकांश महिलाओं के लिए पीरियड्स एक बेहद दर्दनाक अनुभव होता है, उन्हें इतना दर्द होता है कि पीरियड्स को लेकर मन में डर बैठ जाता है। इससे छुटकारा पाने के लिए वो अक्सर पेनकिलर का इस्तेमाल करती हैं, लेकिन दर्दनिवारक दवाओं के अपने साइडइफेक्ट होते हैं इसलिए बेहतर होगा कि घरेलू उपायों को जाना और अपनाया जाए तो बेहद सरल होने के साथ साथ कारगर भी हैं। पपीते की तासीर गर्म मानी जाती है और अक्सर दर्द की वजह होती है खुलकर फलों का ना होना, ऐसे में पपीता खाएं क्योंकि इससे खुलकर फलों होता है और दर्द में आराम आता है। यही नहीं पपीता पेट के लिए भी काफी अच्छा माना जाता है और पाचन को सही रखता है। अदरक को पानी में उबाल कर चाय की तरह पिएं। अदरक के टुकड़े करके पानी में डालकर चाय बना लें, चाहें तो काली मिर्च भी मिला लें या फिर अदरक के टुकड़े करके उन्हें चबाकर खाएं। यह पाचन को भी बेहतर करता है। अजवायन पेट के लिए बेहद फायदेमंद है। इसकी भी तासीर गर्म होती है और यह गैस की समस्या से निजात दिलाने में कारगर है। अक्सर माहवारी के समय गैस की समस्या बढ़ जाती है जो दर्द की एक वजह होती है। जीरा गर्भाशय को साफ करता है। इसमें दर्दनिवारक गुण भी हैं। जीरे की चाय बनाकर पिएं, पानी में भी उबालकर इसे पी सकती हैं या यूं ही चटकीभर जीरा चबा चबा कर खाएं। इससे काफी आराम मिलेगा।



देसी घी भी सर्दियों का बेहतरीन सुपरफूड है, जिसका प्रयोग सर्दियों में आपको जरूर करना चाहिए। सर्दियों में घी खाने से पाचन क्षमता बढ़ती है, जिससे पेट की समस्याएं दूर होती हैं।

इसके अलावा घी आपके जोड़ों में लुब्रिकेशन बढ़ाता है, स्किन को डिहाइड्रेट होने से बचाता है। घी आपके हड्डियों के लिए भी फायदेमंद होता है। शरीर में विटामिन डी के अवशोषण के लिए भी घी बहुत अच्छा माना जाता है...

● गोंद भी सर्दियों में खाया जाने वाला बेहतरीन फूड है। गोंद जोड़ों के हिस्से में लुब्रिकेशन को बढ़ाता है और हड्डियों को मजबूत बनाता है, जिससे जोड़ों की समस्या में आराम मिलता है। गोंद के सेवन से पाचन ठीक रहता है। इसके अलावा महिलाओं में पीरियड्स से जुड़ी समस्या में भी गोंद फायदेमंद होता है। जिन लोगों को पीरियड्स शुरू होने के बाद कई-कई दिनों तक ब्लीडिंग की शिकायत रहती है, उन्हें पीरियड्स के 5वें दिन के बाद से गोंद का सेवन करना चाहिए।

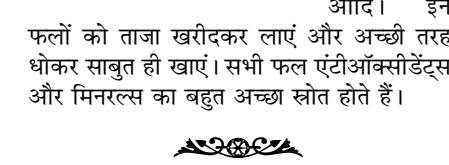
● देसी घी भी सर्दियों का बेहतरीन सुपरफूड है, जिसका प्रयोग सर्दियों में आपको जरूर करना चाहिए। सर्दियों में घी खाने से पाचन क्षमता बढ़ती है, जिससे पेट की समस्याएं दूर होती हैं। इसका अलावा घी आपके जोड़ों में लुब्रिकेशन बढ़ाता है, स्किन को डिहाइड्रेट होने से बचाता है। घी आपके हड्डियों के लिए भी फायदेमंद होता है। शरीर में विटामिन डी के अवशोषण के लिए भी घी बहुत अच्छा माना जाता है।

● जड़ों वाली सभी सब्जियां सेहत के लिए इसलिए फायदेमंद होती हैं क्योंकि ये एनर्जी का पावर हाउस मानी जाती हैं। फाइबर की अच्छी मात्रा होने के साथ-साथ इनमें प्री-बायोटिक गुण भी होते

हैं, इसलिए ये पेट के लिए अच्छे होते हैं। शारीरिक रूप से कमजोर लोगों, कुपोषण के शिकार लोगों और नजर की कमजोरी वाले लोगों के लिए भी ये फायदेमंद होते हैं क्योंकि इनमें अच्छी मात्रा में पोषक तत्व होते हैं। अरबी, बंडा, आलू, गाजर, सूरन, शलजम आदि ऐसी ही सब्जियां हैं।

● तिल भी सर्दियों का सुपरफूड माना जाता है। तिल काले और सफेद दो प्रकार के होते हैं और दोनों ही फायदेमंद होते हैं। तिल में अच्छी मात्रा में फैटी एसिड्स होते हैं और विटामिन ई होता है, जो आपकी हड्डियों, बालों और त्वचा के लिए फायदेमंद है। तिल की चिक्की, गजक, लड्डू आदि कई डिशेंज बनाई जा सकती हैं। तिला हार्ट के लिए और झड़ते बालों को रोकने के लिए फायदेमंद है।

तिल और गुड़ खाने से कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। ● सर्दियों के मौसम में सब्जियों के साथ-साथ ढेर सारे फल भी आते हैं। आपको इन सीजनल फलों को खाना चाहिए। सर्दियों में आने वाले खास सीजनल फल हैं- पेरू, अमरूद, खुरमानी, सेब, सांता फल आदि। इन फलों को ताजा खरीदकर लाएं और अच्छी तरह धोकर साबुत ही खाएं। सभी फल एंटीऑक्सिडेंट्स और मिनरल्स का बहुत अच्छा स्रोत होते हैं।



● पिस्ता...

लोग अब स्ट्रेस और एंग्जायटी के शिकार हो रहे हैं। इसका सीधा असर उनकी सेहत पर पड़ रहा है। ऐसे में बहुत जरूरी है कि हम स्ट्रेस बस्टर फूड्स को खाने में शामिल करें, ताकि स्ट्रेस का सामना कर सकें। पिस्ता में जिंक और मैग्नीशियम होता है, जो टेन्स हर्ड नर्व को शांत करता है। इसीलिए ज्यादातर लोग वर्कप्लेस पर पिस्ता रखते हैं, ताकि जब भी अच्छा न महसूस करें, तो कुछ निकालकर खा लें। आप भी जब टेन्स महसूस करें, तब पिस्ता के कुछ पीसेज खा लें, आपको बेहतर लगेगा।

