



● क्या खाएं...

वजन कम करना है...

अंडे हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं, ये आपमें से ज्यादातर लोग जानते होंगे। अंडों में भारी मात्रा में पोषक तत्व होते हैं जो हमारी सेहत के लिए अच्छे माने जाते हैं। कसरत करने वाले लोगों से लेकर आम लोग अंडों का सेवन खुद को लंबे समय तक स्वस्थ रखने के लिए करते हैं, लेकिन क्या कोई अंडों की मदद से अपना वजन कम कर सकता है? ये हर किसी के लिए एक अहम सवाल है कि अंडे का सेवन करने से आप कैसे अपना वजन कम कर सकते हैं। जबकि इसका जवाब ये है कि आप अंडों का सेवन करने के साथ ही खुद के वजन को कम कर सकते हैं।

► अक्सर आपने देखा होगा लोग अंडे के पीले हिस्से को हटाकर सिर्फ सफेद हिस्से का सेवन करते हैं। लोग ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि लोगों को लगता है कि पीले हिस्से के कारण उन्हें मोटापा या बढ़ते वजन का शिकार होना पड़ेगा। जबकि अंडे से पीले हिस्से को निकालना आपके लिए गलत कदम है। अंडे के पीले हिस्से में पाया जाने



वाला प्रोटीन सहज एक अंडे का आधा प्रोटीन होता है। जिसका सेवन करना हर किसी के लिए जरूरी है। वहीं, जब वजन कम करने वाले लोग पूरे अंडे का सेवन करते हैं तो इससे उन्हें वजन कम करने में भी मदद मिलती है।

► अंडा आपके स्वास्थ्य के लिए एक अच्छा विकल्प है जिसकी मदद से आप खुद को लंबे समय तक फिट रख सकते हैं। लेकिन अगर आप अंडे के सेवन को सीमित मात्रा के साथ बांधते हैं तो ये आपकी गलती है। कई लोग अंडे का सेवन सिर्फ ब्रेकफास्ट में करते हैं उसके बाद वो दिनभर इसका सेवन करने से बचते हैं। जबकि आप इसे दिनभर आसानी से खा सकते हैं। आप अंडे का सेवन दिन में दोपहर के खाने के साथ या रात के खाने के साथ भी कर सकते हैं।

► हेल्दी भोजन का सेवन करने के लिए जरूरी है कि आप उन्हें हेल्दी तरीके से ही तैयार करें। अगर आप वजन कम करने के लिए अंडे को मक्खन जैसी चीजों के साथ फ्राई करते हैं तो ये आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है। इस तरह के फैट हृदय रोग, स्ट्रोक और मधुमेह जैसी गंभीर स्थिति का भी शिकार बना सकते हैं।

● डाइट...

अंग बंधो अरी...



वजन घटाना के लिए सिर्फ डाइट और एक्सरसाइज करना ही जरूरी नहीं है, बल्कि शरीर के कुछ अंगों को ठीक रखना भी बेहद जरूरी है। दरअसल वजन बढ़ने की परेशानी की शुरुआत पेट के खराब स्वास्थ्य से ही शुरू होती है। आपका गलत खाना शरीर में खराब फैट के संचय को बढ़ाता है, जिससे धीमे-धीमे टिशूज में फैट जमाता है और फिर ये शरीर के अलग-अलग में जमा हो जाते हैं। खराब पेट की तरह ही कुछ चीजें और भी होती हैं, जो कि वजन बढ़ाने में छिपे हुए कारकों की तरह की काम करते हैं।

► हमारे आंतों में कुछ गुड बैक्टीरिया रहते हैं, जिनका, संतुलन बिगड़ जाने से पाचनतंत्र सही से काम करना बंद कर देता है। सामूहिक रूप से उन्हें गुत माइक्रोबायोटा के रूप में जाना जाता है और यह आपके संपूर्ण स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। ऐसे में अगर आपको वजन कम करना है, तो सबसे पहले इसके ठीक करने की कोशिश करें। ज्यादा से ज्यादा फर्मेंट चीजों का सेवन करें, जो कि गट बैक्टीरिया के विकास में मदद करते हैं।

► आयुर्वेद में, गट बैक्टीरिया को ठीक रखने के लिए कच्चे फल खाने और पकी या उबली हुई सब्जियां खाने की सलाह दी जाती है। वहीं अन्य ऐसे अस्वास्थ्यकर संयोजनों को मिश्रित करने वाली स्मूदी पीने से पूरी तरह से बचें जो शरीर में अमा या विषाक्त पदार्थों के संचय का कारण बनते हैं। वहीं आप दही और बासी चावल खा सकते हैं, जो कि पेट में इन बैक्टीरिया का विकास करेगा। साथ ही सूजन को कम करने के लिए अजवाइन का रस में काला नमक और नारियल के तेल मिला कर के साथ ले सकते हैं। ये आसानी से वजन घटाने में आपकी मदद करेगा।

► चपाचय यानी कि मेटाबॉलिज्म का खराब होना, आपकी पाचन क्षमता को खराब कर देता है। इससे आप जो भी खाएंगे वो सही से पचेगा नहीं और शरीर का वेस्ट शरीर में ही संचित होने लगेगा। इस तरह धीमे-धीमे आपका वजन बढ़ता ही जाएगा। तेजी से खाना खाना या कम पानी पीना इसके पीछे एक बड़ा कारण हो सकता है। वहीं गलत जीवनशैली को जीना और बहुत ज्यादा फैट से भरपूर चीजों को खाना भी आपके मेटाबॉलिज्म को धीमे-धीमे खराब कर देता है।

► मेटाबॉलिज्म को ठीक रखने के लिए सुबह-सुबह एक हर्बल मसालेदार चाय या गर्म काढ़ा बनाएं। आप 500 मिलीलीटर पानी में 1 टीस्पून जीरा, 1 टीस्पून सौंफ के बीज, 1 टीस्पून धनिया के बीज, 1 इलायची और एक चुटकी गाजर के बीज उबाल लें। इस खूब उबालने के बाद इसमें नमक और नींबू के कुछ बूंद मिला लें। अब रोज सुबह इसे पिएं। ये ब्लोटिंग और अपच से छुटकारा दिला देगा।

● उपयोगी...

तिल...



तिल हमारे शरीर के ज्यादातर हिस्सों के लिए बहुत उपयोगी साबित होता है। तिल में ऐसे गुण होते हैं जो हमारे शरीर के इंटरनल ऑर्गन्स को भी हमेशा सुरक्षित रखते हैं। तिल के अंदर एंटी ऑक्सीडेंट अधिक मात्रा में पाया जाता है जो हमारे शरीर को अंदर से मजबूत बनाए रखता है। साथ ही यह तनाव और डिप्रेशन को कम करने के लिए भी सहायक होता है। एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होने के कारण तिल आपकी त्वचा के लिए भी बेहतरीन साबित होता है। यह आपके त्वचा से रिकल्स, काले धब्बों को पूरी तरह से खत्म कर देता है। इसके अंदर विटामिन E भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो त्वचा को हमेशा चमकीला बनाए रखता है। त्वचा पर तिल का तेल लगाने से आप सूर्य की हानिकारक किरणों से भी बचे रहेंगे। एक शोध से पता चलता है कि अगर एथलीट या कोई भी जो एक्सरसाइज करता है तो अपने डाइट में तिल को एड कर ले तो उसकी परफॉर्मेंस इंप्रूव होने लगती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि, तिल के अंदर ऐसे गुण होते हैं जो आपके बाँडी के ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को पूरी तरह से कंट्रोल करते हैं। साथ ही साथ आपके मसल्स डैमेज को भी तेजी से ठीक करने में मददगार साबित होते हैं। अगर आप अपने खाने में तिल का इस्तेमाल करते हैं तो यह आपके दिल के लिए बेहतरीन साबित होगा।

आपको जानकर हैरानी होगी कि कई खाद्य पदार्थ शरीर पर धीरे-धीरे काफी नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

चीनी, शराब, एनर्जी ड्रिंक्स, बेकरी प्रोडक्ट्स यहां तक कि कैफीन भी हमारे शरीर के प्रोटीन को नष्ट कर देता है और हमें डिहाइड्रेट कर देता है। इन सब चीजों से सबसे ज्यादा नुकसान हमारी त्वचा को पहुंचता है, जिससे आप समय से पहले ही बूढ़े दिखने लगते हैं...

खाने की ये चीजें ठीक नहीं...

पहली नजर में आपको लग सकता है कि खाद्य पदार्थ नुकसानदेह नहीं होते हैं और कुछ भी खाने से सेहत पर असर नहीं होगा। हालांकि, ऐसा है नहीं। आपको जानकर हैरानी होगी कि कई खाद्य पदार्थ शरीर पर धीरे-धीरे काफी नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। चीनी, शराब, एनर्जी ड्रिंक्स, बेकरी प्रोडक्ट्स यहां तक कि कैफीन भी हमारे शरीर के प्रोटीन को नष्ट कर देता है और हमें डिहाइड्रेट कर देता है। इन सब चीजों से सबसे ज्यादा नुकसान हमारी त्वचा को पहुंचता है, जिससे आप समय से पहले ही बूढ़े दिखने लगते हैं। हम आपको उन पदार्थों के बारे में बताएंगे जो, समय से पहले बूढ़ा बना रहे हैं।

● सफेद ब्रेड: क्या आप रोज सुबह नाश्ते में ब्रेड-बटर खाते हैं? अगर हां, तो यह आपके लिए बेहद नुकसानदायक है क्योंकि सफेद ब्रेड आपकी सेहत के लिए हानिकारक होता है और यह आपकी उम्र को बहुत तेजी से बढ़ाता है। कुछ ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले खाद्य पदार्थ जैसे सफेद ब्रेड शरीर में सूजन पैदा कर सकते हैं जो सीधे-सीधे आपके उम्र बढ़ने की प्रक्रिया से जुड़ा होता है। आप सुबह के नाश्ते में सफेद ब्रेड की जगह स्पाउट खा सकते हैं।

● चीनी: चीनी को हमारे कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लिए जिम्मेदार माना जाता है। ज्यादा चीनी खाना आपको मोटापे की ओर ले जा सकता है। जब आप अधिक मात्रा में मीठे का सेवन शुरू कर देते हैं तो शरीर में ग्लाइसेशन नामक एक प्रक्रिया शुरू हो जाती है, जो आपकी त्वचा के कोलेजन को नुकसान पहुंचाती है और झुर्रियों को डिवेलप करने में मदद करती है। अपने दैनिक जीवन में चीनी की जगह शहद, गुण या फलों का उपयोग करें। अगर कुछ मीठा खाने

की इच्छा हो तो उसकी जगह डार्क चॉकलेट खाना बेहतर माना जाता है।

● ज्यादा नमक वाले खाद्य पदार्थ: पिज्जा, चीज, चिप्स, फ्रेंच फ्राइज जैसे जंक फूड में नमक की मात्रा यानी सोडियम अधिक होता है। इनका सेवन करने पर आपका पेट फुला हुआ महसूस कर सकता है। ज्यादा सोडियम वाले पदार्थों को खाने से आपके शरीर की कोशिकाएं सिकुड़ने लगती हैं और वह डिहाइड्रेशन का शिकार हो सकती हैं।

● रोज कैफीन का सेवन करना आपको बेहद बीमार कर सकता है। कैफीन एक ऐसा पदार्थ है जो उम्र बढ़ाने की प्रक्रिया को तेज करता है। जब आप ज्यादा कैफीन वाली चीजों का सेवन करते हैं तब नींद की समस्या भी हो सकती है। अगर नींद पूरी नहीं हुई तो यह उम्र बढ़ाने की प्रक्रिया को कितनी तेज कर देती है। इसकी वजह से आपके काले घेरे, रिकल्स, फाइन लाइंस जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।

● शराब: कभी-कभी शराब का सेवन भले ही आपके लिए हानिकारक ना हो, लेकिन जब आप इसका उपयोग रोज करने लगते हैं तो यह आपके स्वास्थ्य पर काफी गंभीर असर डालता है। अल्कोहल आपके शरीर में विषाक्त पदार्थों का निर्माण करता है जिसके परिणाम स्वरूप आपकी त्वचा क्षतिग्रस्त होने लगती है, उनमें झुर्रियां पड़ने लगती हैं, कोलेजन की कमी होने लगती है, चेहरे पर मुंहासे दिखने लगते हैं और कई प्रकार की समस्याएं होने लगती हैं। शराब आपके शरीर से पोषक तत्वों, हाइड्रेशन और विटामिन E के स्तर को कम कर देता है। इसका सीधा-सीधा असर आपकी त्वचा पर पड़ रही झुर्रियों पर होता है।

● हाई हीट पर पका भोजन: अधिक तापमान पर पकाया जाने वाला भोजन आपके उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को तेज कर सकता है। कई अध्ययनों में पता चला है कि हाई हीट पर पकाए गए खाद्य पदार्थ आपके शरीर के अंदर सूजन पैदा कर सकते हैं और ग्लाइसेशन के बढ़ने का कारण बनते हैं।

● चिरौंजी...



मौसम बदलने के साथ-साथ सर्दी जुकाम की समस्याएं काफी ज्यादा बढ़ जाती हैं। चिरौंजी के सेवन से सर्दी-जुकाम जैसी समस्याओं से राहत पाया जा सकता है। चिरौंजी का सेवन आप हल्का का भून के खा सकते हैं, यह आपके लिए ज्यादा फायदेमंद हो सकता है। कई को बीमारियों से बचने के लिए इम्यून सिस्टम का मजबूत होना बहुत ही जरूरी होता है। चिरौंजी में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का गुण पाया जाता है। इसलिए अधिकतर महिलाओं को डिलीवरी के बाद चिरौंजी खिलाया जाता है, जिससे उसके और उसकी शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़े।