

• बेस्ट क्या है...

अंडा या पनीर...

प्रोटीन हमारे शरीर के लिए कितना जरूरी है, ये हम सब जानते हैं। मसल्स बनाने से लेकर वजन घटाने के लिए प्रोटीन फूड का सेवन किया जाता है। प्रोटीन का नाम आते ही लोग सबसे पहले अंडे और पनीर के बारे में सोचने लगते हैं।... अंडे और पनीर के सेवन से शरीर को सभी पोषक तत्व जैसे कैल्शियम, विटामिन बी12 और आयरन मिलता है। वैजिटेरियन्स के लिए पनीर प्रोटीन का बेस्ट सोर्स होता है, लेकिन मांसाहारी लोगों के लिए दोनों में किसी एक को चुनने का विकल्प होता है। अक्सर लोगों का सवाल होता है कि अंडे या पनीर दोनों में से किसमें ज्यादा प्रोटीन होता है और किसे अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए? आइए जानते हैं कि अंडे और पनीर किस में ज्यादा प्रोटीन होता है।

▶ अंडा या प्रोटीन प्रोटीन हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी होता है। इसकी कमी से शरीर में एनर्जी कम होने लगती है, बाल झड़ने लगते हैं और नाखून कमजोर हो जाते हैं। अगर आप मसल्स बनाने चाहते हैं



या फिर वजन घटाना चाह रहे हैं तो प्रोटीन से भरपूर चीजों का सेवन करना सेवन करना आपके लिए बेहद जरूरी है। ये प्रोटीन आपको पनीर और अंडे से मिल सकता है।

▶ अंडा एक सुपरफूड के रूप में जाना जाता है, जिसमें कई तरह के न्यूट्रिशियन पाए जाते हैं। यह प्रोटीन का भी एक अच्छा स्रोत है। एक उबले हुए अंडे (44 ग्राम) में 5.5 ग्राम प्रोटीन, फैट 4.2 ग्राम, कैल्शियम 24.6 मिलीग्राम, आयरन 0.8 और मैग्नीशियम 5.3 मिलीग्राम होता है। पनीर या कर्टेज चीज एक डेयरी प्रोडक्ट है। अंडे की तरह ही पनीर को भी प्रोटीन के लिए प्रोटीन के लिए डाइट में शामिल किया जा सकता है। आप पनीर सैंडविच, क्री और थोड़े से तेल या बटर में पनीर के स्लाइस को तलकर उसमें नमक मिलाकर खा सकते हैं। 40 ग्राम लो फैट पनीर (में 7.54 ग्राम प्रोटीन, फैट 5.88 ग्राम, कार्बोहाइड्रेट 4.96 ग्राम, फोलेट्स 37.32 माइक्रोग्राम और कैल्शियम 190.4 मिलीग्राम होता है। वैजिटेरियन्स के लिए तो पनीर प्रोटीन का बेस्ट सोर्स है। वहीं नॉनवैजिटेरियन के पास दोनों ऑप्शन रहते हैं। वह पनीर और अंडे दोनों में से कुछ भी खा सकते हैं।

• सेहत के लिए...

विटामिन डी व कैल्शियम...



हड्डियों की परेशानी एक ऐसी समस्या है जिससे तकरीबन आधी दुनिया जूझ रही है। अपने हड्डियों और जोड़ों को मजबूत रखने के लिए एक्सरसाइज करना बहुत जरूरी है लेकिन एक्सरसाइज के साथ-साथ हमें खाने-पीने पर भी ध्यान देना चाहिए। हमारी डाइट में विटामिन डी और कैल्शियम, यह दो जरूरी न्यूट्रिएंट और मिनरल जरूर होने चाहिए। यह दोनों एलिमेंट्स हमारे हड्डियों को बनाने में, हेलदी रखने में और मजबूत करने में बहुत मददगार साबित होते हैं। विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत धूप होता है और कैल्शियम हमें खाने से मिलता है। लेकिन ये कई फूड आइटम्स में भी होता है। तो चलिए जानते हैं कौन से ऐसे पदार्थ हैं जिनका सेवन करने के बाद आपके शरीर में विटामिन डी और कैल्शियम की पूर्ति होगी।

▶ **फैटी फिश** : सालमन, ट्राउट और टूना मछली विटामिन डी और कैल्शियम के लिए बहुत अच्छी सोर्स हैं। इनका सेवन करने से आपकी हड्डियां मजबूत बनेंगी।

▶ **दूध** : दूध या दूध से बने पदार्थ जैसे घी, चीज और पनीर के अंदर आपके हड्डियों को मजबूत करने की कैपेसिटी मौजूद होती है। अगर आप रोज दूध पीते हैं तो आपकी हड्डियां मजबूत रहेंगी क्योंकि दूध आपकी बोन डेंसिटी को बढ़ाने में मदद करता है।

▶ **हरी सब्जियां** : आपने अपने बड़ों से यह कहते हुए हमेशा सुना होगा कि हरी सब्जियां जरूर खानी चाहिए और यह शत-प्रतिशत एकदम सत्य है। क्योंकि हरी सब्जियां न्यूट्रिशन का एक बहुत अच्छा स्रोत होती हैं। यह माना जाता है कि ब्रोकली और काले कुछ ऐसे नॉन-डेयरी सोर्सेज हैं जिनके अंदर कैल्शियम भारी मात्रा में मौजूद होता है और यह हड्डियों को मजबूत रखने में मदद करते हैं। इस सूची में पालक भी मौजूद है।

▶ **सोया मिल्क या टोफू** : सोया मिल्क, टोफू और दूसरे सोया-बेस्ड फूड हमारी हड्डियों को मजबूत बनाने में कारगर होते हैं। इनके अंदर कैल्शियम मौजूद होता है जो आपकी हड्डियों को मजबूत बनाते हैं।

▶ **एग यॉक** : प्रोटीन को पर्याप्त मात्रा में लेने के लिए अंडों का सेवन किया जाता है। एग व्हाइट खास तौर पर प्रोटीन की कमी को पूरा करने के लिए खाया जाता है। अगर आप भी अपने शरीर के अंदर कैल्शियम और विटामिन डी को बढ़ाना चाहते हैं तो अंडा खाना आपके लिए बेस्ट ऑप्शन होगा।

▶ अगर आप बोन डिसीजेज और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी परेशानियों का शिकार नहीं होना चाहते हैं या आप ऐसी बीमारियों से जूझ रहे हैं तो आपको ऐसे पदार्थों का सेवन करना चाहिए जिनसे आपको विटामिन डी और कैल्शियम भारी मात्रा में मिले।

• वजन कम करें...

ब्लैक टी...



ब्लैक टी यानी काली चाय के फायदे तो सब जानते हैं, लेकिन इसके पीने का सही समय शायद ही किसी को मालूम हो। असल में काली चाय को अगर सही समय पर पीया जाए तो बहुत से रोग अदले आप दूर हो जाते हैं। वैसे तो लोग कभी भी काली चाय पीते हैं। जब भी चाय पीने का दिल किया लोग पी लेते हैं, लेकिन वजन कम करने के लिए अगर इसका सेवन किया जा रहा है तो सही समय का चयन आवश्यक है। अगर आप काली चाय के दीवाने हैं, तो बेहतर होगा कि आप दिन के समय ये चाय लें। रात में सोने से ठीक पहले काली चाय आपनी नौद उड़ा सकती है। दिन में इसका सेवन आप कर सकते हैं। ये आपको हर तरह से फायदा पहुंचाएगा। काली चाय भोजन को पचाने में मदद करने के लिए सबसे अच्छी चाय प्रकारों में से एक है। नाश्ते और दोपहर के भोजन के 30 मिनट बाद एक कप काली चाय पीने की सलाह दी जाती है। यह निश्चित रूप से आपके वजन घटाने में मदद करेगा। काली चाय पीने के लिए शरद ऋतु और सर्दी का महीना खास है। इस मौसम में काली चाय आपकी सेहत के लिए हमेशा ही फायदेमंद है। कोशिश करें कि दिन में जब भी चाय पीएं काली चाय ही पीएं।



जब हम वजन कम करने को लेकर डाइट की बात करते हैं तो यह ना केवल सलाद और फ्रूट पर ही सीमित रहता है बल्कि इसके लिए हमें हाई फाइबर, प्रोटीन और न्यूट्रिशन की जरूरत होती है

जिससे वजन कम होने के साथ हम स्वस्थ रह सकें। तो आइए जानते हैं सर्दियों में वजन कम करने और खुद को स्वस्थ रखने को लेकर एक शानदार डाइट प्लान के बारे में...

सर्दियों का डाइट प्लान...

सर्दियों में लोग बढ़ते वजन को लेकर बेहद परेशान रहते हैं जिससे शरीर में बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में सर्दियों में आपके लिए बेहद शानदार डाइट प्लान हो सकता है। जिससे आप स्वस्थ रहने के साथ अपने वजन में तेजी से कमी कर सकते हैं और अपनी बॉडी को एक अच्छी शेप दे सकते हैं।

जब हम वजन कम करने को लेकर डाइट की बात करते हैं तो यह ना केवल सलाद और फ्रूट पर ही सीमित रहता है बल्कि इसके लिए हमें हाई फाइबर, प्रोटीन और न्यूट्रिशन की जरूरत होती है जिससे वजन कम होने के साथ हम स्वस्थ रह सकें। तो आइए जानते हैं सर्दियों में वजन कम करने और खुद को स्वस्थ रखने को लेकर एक शानदार डाइट प्लान के बारे में।

● आप मौसमी फल और सब्जियों का अधिक सेवन करें। इसमें कैलोरी की मात्रा कम होता है और फाइबर, विटामिन और मिनरल की मात्रा अधिक होती है। जो आपको वजन को कम करने के साथ आपको एंटीऑक्सिडेंट देता है और आपके इम्यून सिस्टम को स्ट्रॉन्ग बनाता है।

● आपको बता दें वजन कम करने के लिए और बॉडी को एक अच्छी शेप देने के लिए 20 प्रतिशत भूमिका एक्सरसाइज जबकि 80 प्रतिशत भूमिका डाइट की होती है। ऐसे में जब आप अपने वजन के कम करना चाहते हैं और बॉडी को एक अच्छी शेप देना चाहते हैं तो आप कैलोरी से भरपूर डाइट को नहीं लेते हैं। ऐसी अवस्था में आपको उच्च प्रोटीन की मात्रा से युक्त डाइट को लेना चाहिए। ऐसे में आप नट्स, साइस, बीन्स, अंडे, लीन्स मीट पॉल्ट्री, और फिश अपने डाइट प्लान में शामिल कर सकते हैं।

● मोटापा से बचने के लिए, सुगर टाइप 2, ब्लड प्रेशर, आदि अन्य बीमारियों से बचने के लिए और बॉडी को एक अच्छी शेप देने के लिए हाई शुगर, सोडियम और सैचुरेटेड फैट वाले आहार से बचें। ऐसे में हाई प्रोटीन, मिनरल, विटामिन को डाइट में शामिल करें। इससे स्वस्थ रहने के साथ आप अपने वजन को कम कर बॉडी को अच्छी शेप दे सकते हैं। आइए जानते हैं स्वस्थ डाइट प्लान के बारे में और उसका सेवन अपने डेली रूटीन में कैसे करें।

● सुबह जल्दी उठें और खाली पेट एक गिलास गर्म पानी में एक अदरक का टुकड़ा और शहद डालकर पिएं। जो आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत रखने के साथ आपके पाचनत्रं को ठीक रखेगा। इसके बाद सुबह (8 बजे) नाश्ता के दौरान अपने डाइट में हाई फाइबर की मात्रा के लिए ओट्स और बाजरे जैसे उच्च फाइबर वाले अनाज को शामिल करें। इसके साथ ही एक चम्मच फलैक्ससीड्स और एक गिलास दूध या दही शामिल करें और फल ले सकते हैं।

● नाश्ते के करीब दो घंटे बाद यानि 10 बजे आप 6 से 7 ड्राई फ्रूट्स लें जिसमें बादाम और अखरोट का सेवन आप कर सकते हैं।

● दोपहर के (1 बजे) आप एक कटोरी ब्राउन राइस, 1 रोटी, 1 कटोरी दाल और जैतून के तेल में हल्की तली हुई सब्जियां आप ले सकते हैं।

● दोपहर में भोजन के करीब दो घंटे बाद यानि 3 बजे आप एक चौथाई कप रसबैरी, 1 गिलास छाछ और एक केला खा सकते हैं।

● शाम को नाश्ते के वक्त (5 बजे) एक कप ग्रीन टी के साथ 2 मल्टीग्रेन बिस्कुट ले सकते हैं

● इसके तीन घंटे बाद यानि 8 बजे आप भोजन करें। जिसमें आप एक कटोरी दाल साउटेड मिक्स वेजीज के साथ कुछ पनीर के क्यूब्स के साथ आप ले सकते हैं।

• नींबू पानी...

अगर आप अपने वजन को घटाना चाहते हैं तो आपको अपने मेटाबॉलिज्म रेट को बढ़ाना होगा और अपने बॉडी को निरंतर डीटॉक्सिफाई करना होगा। ऐसा करने के लिए आप सुबह-सुबह खाली पेट हर रोज हल्का गर्म नींबू पानी का सेवन कीजिए। यह माना जाता है कि सुबह खाली पेट नींबू पानी पीने से आपका बैली फैट कम होता है। नींबू बहुत गुणकारी होता है, यह विटामिन सी का भ्रमर है। लेमन यानी नींबू के अंदर कैलोरी बहुत कम होती है और यह एंटी ऑक्सिडेंट, विटामिन और मिनरल्स से भरा रहता है।

