• जरूरी है...

मॉर्निंग मील्स...

अंडे, विशेष रूप से अंडे का सफेद भाग, पोषक तत्वों से भरपूर और बेहद कम कैलोरी वाला होता है। आप दो या तीन अंडे की सफेदी को फेंटे उसमें पनीर के कुछ टुकड़े, टमाटर और मशरूम जैसी सब्जियां व नमक डालकर मिलाएं। कुछ ही समय में एक स्वादिष्ट और सेहतमंद आमलेट बनकर तैयार है। अंडे की सफेदी, नमक और काली मिर्च के साथ आप एक अंडा भुर्जी भी बना सकते हैं। टोफू बनाने के लिए कंडेंस्ड सोया मिल्क का इस्तेमाल किया जाता है। रात के समय ही 4-5 टोफू को दबा कर सारा पानी निकाल दें। एक छोटी कटोरी में थोड़ा सा बालसैमिक सिरका, ड्राइ ऑरेगेनो और कद्दूकस किया गया लहसुन लें। उसमें टोफू डालकर अच्छी तरह से मिलाएं और रातभर मैरिनेट होने के लिए छोड़ दें। सुबह में मध्यम-तेज आंच पर कटी हुई प्याज और लाल शिमला मिर्च को नरम होने तक भूनें। टोफू को हल्का ब्राउन होने तक पकाएं। फिर उसे टुकड़ों में तोड़कर सर्व करें।

एक ब्लेंडर में बादाम का दूध, सेब, कद्दू, दही, बर्फ,

मैपल सिरप, कद्दू पई मसाला और नमक को एक साथ ब्लेंड करें। स्मूदी होने तक ढक कर ब्लेंड करें। सभी ग्लास में ऊपर से 1 टेबलस्पून ग्रेनोला डालें। एक छोटे कटोरे में दो से तीन अंडे को फेंट लें। मध्यम-उच्च आंच पर एक छोटे पैन में तेल गर्म करें, पूरे पैन में तेल लगाने के लिए उसे घूमा दें। फेंटे हुए अंडे में डालें और रबर स्पैटुला या कांटा का उपयोग करके 5 से 10 सेकंड तक चलाएं। फिर, किनारे पर लगे अंडे को पकाने के लिए पैन को थोड़ा टील्ट करें। अब अंडे को सरकाते हुए पकाएं. ऑमलेट के ऊपरी भाग पकने और और निचला भाग हल्का सुनहरा होने तक उसे पकाएं. अब आधा ऑमलेट पैन से निकालें। आधे बचे ऑमलेट के ऊपर से पालक और चैडर चीज़ डालें। दूसरे हिस्से को फिलिंग के ऊपर डालें और दबा दें। ऑमलेट को सोया पत्ते से सजाकर सर्व करें।

• थकान होगी दूर...

गर्म पानी से नहाना

सर्दियों का मौसम आते ही लोग इससे बचने के तमाम तरीके अपनाने लगते हैं। इस मौसम में गर्म पानी से नहाना भला किसे पसंद नहीं होगा। गर्म पानी से नहाने से शरीर की सारी थकान दूर हो जाती है। लेकिन क्या आपको पता है, अधिक गर्म पानी से नहाने से त्वचा पर बहुत जल्द झुर्रियां भी आ सकती है? इतना ही नहीं इससे कई अन्य नुकसान भी हो सकते है। आइए आज हम आपको बताते हैं गर्म पानी से नहाने के नुकसान के बारे में।

त्वचा की कोशिकाएं हो सकती हैं डैमेज: एक्सपर्ट के अनुसार गर्म पानी से किरेटिन कोशिकाएं डैमेज हो सकती हैं। अधिक गर्म पानी से नहाने से त्वचा से मॉइस्चराइजर खत्म हो जाता है। जिससे आपकी त्वचा की चमक कम हो सकती है।

स्किन हो सकती है डैमेज: अधिक गर्म पानी से नहाने से त्वचा में मौजूद मॉइस्चराइजर खत्म हो जाता है। गर्म पानी आपकी त्वचा को डैमेज कर सकता है। रोजाना गर्म पानी से नहाने से आपकी त्वचा में रैशेज, एग्जिमा, पिंपल्स या इचिंग जैसी समस्या उत्पन्न हो सकती हैं।

त्वचा के छिद्रों को बढ़ा सकता है: एक्सपर्ट के अनुसार अधिक गर्म पानी से नहाने से त्वचा के छिद्र काफी बड़े हो सकते हैं। ऐसा होने से आपकी त्वचा के अंदर धूल मिट्टी आसानी से अंदर जाकर त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है।

रक्तचाप बढ़ सकता है: एक्सपर्ट के अनुसार अधिक गर्म पानी से नहाने से हमारे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन काफी तेजी से होता है। तेज ब्लड सर्कुलेशन ब्लड प्रेशर की समस्याओं को बढ़ा सकता है।

जलन और रेडनेस की समस्या: एक्सपर्ट के अनुसार अधिक गर्म पानी से नहाने से शरीर जल सकता है या फिर शरीर में रेडनेस यानि लाल-लाल रैशेज जैसी समस्या उत्पन्न हो सकती हैं। शोधकर्ताओं के अनुसार हमें हमेशा नॉरमल वॉटर यानि बॉडी टेंपरेचर वाले पानी से नहाना चाहिए।

नहाने के लिए ऐसे पानी का करें इस्तेमाल

एक्सपर्ट के अनुसार नहाने से पहले हमें पानी का टेंपरेचर जरूर जांच करना चाहिए।

यदि पानी अधिक गर्म हो, तो उसे बॉडी टेंपरेचर के बराबर होने के बाद ही नहाएं।

यदि आपके जोड़ों में दर्द की समस्या है, तो आप गर्म और ठंडे पानी को मिलाकर नहाएं। ऐसा करने से आपको दर्द में आराम मिल सकता हैं।

गर्म पानी से नहाते समय बॉडी को हमेशा हल्के हाथों से स्क्रब करके नहाएं।

मल्टीग्रेन एक ऐसे भोजन को संदर्भित करता है जिसमें एक से अधिक प्रकार के अनाज होते हैं। मल्टीग्रेन खाद्य पदार्थों में शामिल आम अनाज में जई, एक प्रकार का अनाज, फटा गेहूं, सन और बाजरा शामिल हैं।

जबकि कुछ मल्टीग्रेन खाद्य पदार्थों में साबुत अनाज सामग्री शामिल हो सकती है, मल्टीग्रेन शब्द यह सुनिश्चित नहीं करता है कि भोजन में साबुत अनाज सामग्री हो...

गेंहू की रोटी या मल्टीग्रेन रोटी...

क्या आप वजन घटाना चाहते हैं? अधिकतर लोग वजन कम करने के लिए डाइटिंग पर चले जाते हैं यानी खाना-पीना कम कर देते हैं। कई लोग वजन घटाने के चक्कर में रोटी तक खाना छोड़ देते हैं। यह वजन कम करने का हेल्दी विकल्प नहीं होता है। ऐसा करने से आपको कमजोरी, थकान महसूस हो सकती है। वेट लॉस के दौरान आप रोटी भी खा सकते हैं, लेकिन आपको सही आटे का चुनाव करना होगा। वेट लॉस के लिए गेहूं की रोटी और मल्टीग्रेन रोटी में से क्या अधिक फायदेमंद है? आज हम आपको इसी बारे में बताने जा रहे हैं।

● मल्टीग्रेन एक ऐसे भोजन को संदर्भित करता है जिसमें एक से अधिक प्रकार के अनाज होते हैं। मल्टीग्रेन खाद्य पदार्थों में शामिल आम अनाज में जई, एक प्रकार का अनाज, फटा गेहूं, सन और बाजरा शामिल हैं। जबकि कुछ मल्टीग्रेन खाद्य पदार्थों में साबुत अनाज सामग्री शामिल हो सकती है, मल्टीग्रेन शब्द यह सुनिश्चित नहीं करता है कि भोजन में साबुत अनाज सामग्री हो। जब तक विशेष रूप से साबुत अनाज के रूप में नहीं कहा जाता है, तब तक सामग्री या तो साबुत अनाज या परिष्कृत अनाज हो सकती है। मल्टीग्रेन खाद्य पदार्थों में अक्सर तीन से पांच अलग-अलग प्रकार के अनाज होते हैं लेकिन इनमें 12 विभिन्न प्रकार के अनाज हो सकते हैं। ये खाद्य पदार्थ अक्सर बहुत हार्दिक होते हैं और ब्रेड, कुकीज या अनाज को एक घनी बनावट और समृद्ध स्वाद प्रदान करते हैं।

● जब तक आप सुनिश्चित ना हों कि साबुत अनाज सामग्री से एक मल्टीग्रेन भोजन बनाया जाता है, इस भोजन के अनाज के स्वास्थ्य लाभ न्यूनतम हो सकते हैं। मल्टीग्रेन फूड के अपने स्वास्थ्य लाभों को अधिकतम करने के लिए, फूड लेबल को देखें और सुनिश्चित करें कि सभी अनाजों में संपूर्ण शब्द शामिल हो। यह सुनिश्चित करता है कि इस भोजन में अनाज सभी साबुत अनाज हैं। यह देखने का एक त्वरित तरीका है कि भोजन में परिष्कृत अनाज है या नहीं, सामग्री सूची के शीर्ष के पास समृद्ध गेहूं का आटा शब्दों को देखना है। इसका मतलब यह होगा कि मल्टीग्रेन भोजन पूरी तरह से साबुत अनाज से नहीं बना होता है और साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थों की तुलना में इसके सीमित स्वास्थ्य लाभ होते हैं। सावधान रहें कि कई मल्टीग्रेन खाद्य पदार्थों में समृद्ध गेहूं के आटे की महत्वपूर्ण मात्रा में कई साबुत अनाज की थोड़ी मात्रा शामिल होती है। मल्टीग्रेन खाद्य पदार्थों के सामान्य स्रोतों में ब्रेड, ठंडे अनाज, गर्म अनाज, टॉर्टिला, रोल, वफल, चिप्स पटाखे और बेकिंग आटा शामिल हैं।

● गेहूं के आटे में भी कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए जरूरी होते हैं। गेहूं के आटे से बनी रोटियों में जिंक, आयरन, मैगनीज, सल्फर और कॉपर होता है। ये सभी तत्व सेहत के लिए जरूरी होते हैं। चने के आटे से बनी रोटियां खाना भी सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं।

● गेहूं शरीर के लिए फायदेमंद होता है क्योंकि यह हृदय रोग को रोकने में मदद कर सकता है, टाइप 2 मधुमेह के खतरे को कम कर सकता है और विशेष रूप से कोलन कैंसर में कुछ कैंसर की संभावना को कम कर सकता है।

● साबुत गेहूं ओमेगा -3 फैटी एसिड, विटामिन बी और फाइबर से भरपूर होता है। फाइबर ने व्यक्तियों को वजन कम करने में मदद करने के लिए दिखाया है।

● वयस्क एक दिन में कम से कम 3 एक औंस साबुत अनाज खाएं। महिलाओं को एक दिन में कम से कम 3 ऑउंस खाना चाहिए और महिलाओं को प्रतिदिन 6 ऑउंस तक साबुत अनाज लेने की सलाह दी जाती है। जैसा कि ऊपर बताया गया है, मल्टीग्रेन और साबुत गेहूं के खाद्य पदार्थ दो अलग-अलग प्रकार के अनाज उत्पाद हैं। आपके स्वास्थ्य के संबंध में, साबुत गेहूं के खाद्य पदार्थ आपके शरीर को अधिकांश मल्टीग्रेन उत्पादों की तुलना में अधिक पोषक तत्व, फाइबर और विटामिन प्रदान करते हैं। वजन कम करने के लिए हम कई तरकीबें अपनाते हैं। कई घरेलू उपायों का सहारा लेते हैं। लेकिन वजन घटाने के लिए सही आटे का चुनाव भी जरूरी होता है। वेट लॉस करने के लिए चना, ज्वार, बाजरा जैसे विभिन्न अनाज से बनी रोटियों का सेवन करना फायदेमंद होता है।

• पौष्टिकता...

कटहल...

कटहल विटामिन्स से भरपूर फल है। इन विटामिन्स की मौजूदगी इसके फायदे को कई गुना बढ़ा देती है। जहां विटामिन ए सेहतमंद बालों और आंखों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए जरूरी है, विटामिन सी इम्यूनिटी बढ़ाने में असरदार होता है। तो कटहल खाकर आप आंखों की तकलीफों से तो दूर रह ही सकते हैं, साथ ही अस्थमा, सर्दी-खांसी और यहां तक कि कैंसर जैसी बीमारियां भी आपसे दूर रहेंगी। विटामिन बी6 की मौजूदगी यह सुनिश्चित करती है कि आपका ब्लड प्रेशर संतुलित रहे, जिसके चलते आपका हृदय अच्छी तरह फंक्शन करे। कई लोगों को कटहल के बीज पसंद नहीं होते। वे उन्हें निकाल बाहर करते हैं। पर ऐसे लोगों की भी कमी नहीं है, जो इन बीजों को नाश्ते में खाते हैं। सलाद, दही आदि के साथ। दरअसल कटहल के दाने प्रोटीन से भरे होते हैं, वे हमारी मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाने में सहयोगी होते हैं। आप उन्हें अपने ब्रेकफास्ट ड्रिंक्स या स्मूदीज के साथ ब्लेंड करके अपने प्रोटीन इनटेक को बढ़ा सकते हैं। कटहल से मिलनेवाले कार्बोहाइड्रेट में कोलेस्टेरॉल की मात्रा बिल्कुल नहीं होती है, जो इसे बेहद सेहतमंद बनाता है।

• मेथी...

सब्जियों में तड़का लगाने से लेकर मेथी-पापड़ की सब्जी में इस्तेमाल होने वाले ये छोटे-छोटे कड़वे दाने, आपकी सेहत के लिए बहुत बड़े वरदान हैं। मोटापा घटाने से लेकर पीरियड्स के दर्द तक को दूर करने में इनका अहम रोल होता है। मोटापा घटाने के लिए संघर्ष कर रहे लोगों को इन दानों से तुरंत दोस्ती कर लेनी चाहिए। नैचुरल सॉल्यूबल फाइबर्स से भरपूर मेथी दाने पेट को लंबे समय तक भरा हुआ महसूस करवाते हैं। इसके चलते आप अनाप-शनाप चीजें खाने से बच जाते हैं। इसके अलावा मेथी फैट बर्न करने और मोटापा घटाने में भी बेहद कारगर है।