

• डेयरी उत्पाद...

हड्डियां रहेगी मजबूत...

कैल्शियम शरीर को समग्र रूप से विकसित होने के लिए आवश्यक एक महत्वपूर्ण तत्व है। ऐसा माना जाता है कि दूध और दही जैसे कुछ डेयरी उत्पाद कैल्शियम के समृद्ध स्रोत हैं। जिनके सेवन करने से शरीर की हड्डियां मजबूत बनती हैं। हालांकि, यह वेगन लोगों या डेयरी उत्पादों का सेवन नहीं करने वालों के लिए चुनौतीपूर्ण हो सकता है। तो, ऐसे में कैल्शियम के और क्या कोई विकल्प बचते हैं

► अमरनाथ और रागी जैसे स्वस्थ और लस मुक्त अनाज कैल्शियम सहित कई महत्वपूर्ण खनिजों से भरे होते हैं। तो, उन्हें अपने आहार में शामिल करें और आनंद लें। मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने के लिए खाएं पान के पत्तों का रसम, फूड ब्लॉगर ने शेयर की रेसिपी चना ऐसा कहा जाता है कि इसकी फलियों के लगभग 100 ग्राम में 150 मिलीग्राम कैल्शियम होता है।

► चना भी वेगन प्रोटीन के सबसे अच्छे स्रोतों में से एक है। यह लोहा, तांबा, फोलेट और फास्फोरस से भरा हुआ है। आप चने से तरह-तरह के व्यंजन बना सकते हैं और बढ़िया स्नेक्स का आनंद उठा सकते हैं।

► भिंडी फाइबर, मैग्नीशियम, फोलेट और विटामिन बी6 का एक महत्वपूर्ण स्रोत है। लगभग 100 ग्राम भिंडी में 86 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। ब्रोकली और अन्य पत्तेदार



सब्जियों में भी कैल्शियम होता है। सोयाबीन्स और इसके उत्पाद वेगन और वेजेटेरियन लोगों के सोयाबीन्स सबसे पसंदीदा विकल्पों में से एक है। 100 ग्राम सोयाबीन 239 एमजी डायटरी कैल्शियम प्रदान करता है। सोयाबीन में आयरन और प्रोटीन की मात्रा भी होती है।

► एडामे और सोया आधारित उत्पाद जैसे टोफू, सोया दूध, सोया नोड्स भी कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं। तिल हम सभी जानते हैं कि तिल कई तरह से शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं। इनमें मैग्नीशियम, लोहा, फास्फोरस, जस्ता और सेलेनियम होता है। लगभग 100 ग्राम तिल में एक भारतीय वयस्क के लिए आवश्यक कैल्शियम के दैनिक मूल्य का लगभग 100 प्रतिशत होता है। आप तिल को सूखा भूँकर और खाद्य पदार्थों पर छिड़क कर या ताहिनी पेस्ट के रूप में सेवन कर सकते हैं। चूँकि वसा की मात्रा अधिक होती है, इसलिए एक दिन में केवल 2-3 चम्मच तक ही लें। ओट्स को एक बहुत ही स्वस्थ अनाज के रूप में जाना जाता है और यह फाइबर, विटामिन बी और अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्वों के साथ कैल्शियम का एक समृद्ध स्रोत भी पाया जाता है।

• सेहत की बात...

बीपी और थकान में अंबंध

ब्लड प्रेशर ब्लड के फोर्स को नापती है। दिन में अलग-अलग एक्टिविटीज में ब्लड प्रेशर कम या ज्यादा होता रहता है पर अगर अगर ब्लड प्रेशर ज्यादा समय के लिए बदल रहा है तो आपको हेल्थ प्रॉब्लम हो सकती है। हाई बीपी यानी हाइपरटेंशन की समस्या होने पर मरीज को दवा भी जाती है पर बीपी अचानक से कभी भी बढ़ सकता है और इसके कारण हार्ट डिजीज या स्ट्रोक की समस्या हो सकती है। दिन के समय ज्यादा सोना थकान भी हाई बीपी का एक लक्षण माना जाता है। अगर आपको हाई बीपी की समस्या हो रही है तो इसके कारण हार्ट डिजीज की समस्या भी हो सकती है। इस लेख में हम हाई बीपी और थकान के बीच का कनेक्शन जानेंगे और हाई बीपी की समस्या को दूर करने के तरीके पर बात करेंगे।

► नॉर्मल बीपी की बात करें तो उसका स्तर 120/80 mmHg या उससे कम होना चाहिए। माइल्ड हाइपरटेंशन की बात करें तो उसका स्तर 130 से 139 के बीच होता है और इमरजेंसी की स्थिति में बीपी का स्तर 180/120 mmHg या उससे ज्यादा होता है।

► बीपी बढ़ने का कोई शारीरिक लक्षण नजर नहीं आता है। हाई बीपी की समस्या केवल डिवाइस की ट्रेक कर सकते हैं। जिन लोगों को हाई बीपी की समस्या होती है उन्हें थकान के लक्षण जरूर नजर आते हैं। ऐसा बीपी बढ़ने के कारण ही होता है, ब्लड वैसल्स की वॉल पर प्रेशर पड़ता है जिससे और नुकसान होता है। बीपी बढ़ने के कारण स्ट्रोक, हार्ट अटैक, किडनी डिजीज की समस्या हो सकती है। कई बार थकान हाई बीपी के अलावा और भी कारणों से होती है जैसे, अगर आप हाई बीपी की दवा लेते हैं तो उससे कभी-कभी आपको थकान महसूस हो सकती है पर इसके बारे में आपको अपने डॉक्टर को बताना है तभी वो आपकी मदद कर पाएंगे।

► अगर आपको हाई बीपी की समस्या है तो नाक ने खून निकलना, नजर कमजोर होना, थकान, चक्कर आना, सीने में तेज दर्द या सिर में दर्द की समस्या हो सकती है। वैसे ज्यादातर लोगों को हाई बीपी के लक्षणों का पता नहीं चलता है पर इसके बावजूद आप इन लक्षणों की पहचान होने पर डॉक्टर से संपर्क करें। अगर आपको कई दिनों से थकान हो रही हो तो उसे नजरअंदाज न करें और डॉक्टर को दिखाएं, हाई बीपी के कारण थकान की समस्या होती है।

थकान और हाई बीपी की समस्या से कैसे बचें ?

► हाई बीपी और थकान के लक्षण को कम करने के लिए आपको नियमित एक्सरसाइज और मॉर्निंग वॉक करनी चाहिए।

► अगर आप नींद पूरी नहीं करेंगे तो भी आपको हाई बीपी या थकान की समस्या हो सकती है इसलिए हाइपरटेंशन के लक्षण से बचने के लिए रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद जरूर लें।

► आपको थकान और हाई बीपी से बचने के लिए तनावमुक्त रहना है, स्ट्रेस लेंगे तो हाई बीपी की समस्या हो सकती है।

► आपको जंक फूड पूरी तरह से अवाइड करना है, सिगरेट और एल्कोहल का सेवन भी न करें, इससे बीपी बढ़ सकता है।

• आयुर्वेद...

हरी सब्जियां...



हरी सब्जियां खाने की पैरवी आयुर्वेद से लेकर विज्ञान तक करता है। हरी सब्जियों के अंदर भारी मात्रा में फाइबर, विटामिन और मिनरल्स होते हैं। ऐसे कई शोध हो चुके हैं जो बताते हैं कि हरी सब्जियों के जरिए कैंसर और हृदय से संबंधित समस्या से बचा जा सकता है। लेकिन आज भी लोग इस बात को लेकर दुविधा में रहते हैं कि हरी सब्जियां ज्यादा बेहतर है या हरे पत्तेदार सब्जियां। अपनी डाइट में कार्ब्स की मात्रा का ध्यान अक्सर वह लोग रखते हैं जो या तो अपने आप को मॉडर्न कर रहे हों, या फिर वजन कम करने की कोशिश कर रहे हों। ऐसे लोगों के लिए हरी पत्तेदार सब्जियां ज्यादा फायदेमंद हैं। क्योंकि



अगर आपके माता-पिता को अस्थमा है, तो आपको अस्थमा होने की संभावना उन लोगों में अधिक होती है, जिनके माता-पिता को अस्थमा नहीं है। इसलिए अगर आपके घर पर किसी को अस्थमा है,

तो अपने फेफड़ों को स्वस्थ करने के लिए खान-पान और जीवनशैली की आदतों में अच्छे बदलाव करें। घ बचपन में अस्थमा होने की संभावना अधिक रहती है। बचपन में श्वसन संबंधी समस्याएं घरघराहट का कारण बन सकती हैं...

अस्थमा होने का खतरा...

अस्थमा फेफड़ों से जुड़ी एक बीमारी है। यह वायुमार्ग में सूजन पैदा करता है, इसे संकीर्ण बनाता है। इस स्थिति में सांस लेने में मुश्किल होती है। अस्थमा रोजमर्रा के काम को भी प्रभावित कर सकता है। किसी भी व्यक्ति में अस्थमा के लक्षण तब देखने को मिलते हैं, जब वायुमार्ग कड़ा हो जाता है। इसमें सूजन आ जाती है या फिर बलगम भर जाता है। खांसी, घरघराहट, सांस की कमी, सीने में दर्द या दबाव अस्थमा के लक्षण माने जाते हैं। अस्थमा की बीमारी कई कारणों से हो सकती है। लेकिन प्रदूषित हवा और धूम्रपान अस्थमा के मुख्य कारण माने जाते हैं। इसके अलावा कुछ ऐसे कारक भी हैं, जिन्हें अस्थमा होने का खतरा अधिक बना रहता है। चलिए आज के इस लेख में विस्तार से जानते हैं किन-किन लोगों को अस्थमा का जोखिम अधिक रहता है।

● अगर आपके माता-पिता को अस्थमा है, तो आपको अस्थमा होने की संभावना उन लोगों में अधिक होती है, जिनके माता-पिता को अस्थमा नहीं है। इसलिए अगर आपके घर पर किसी को अस्थमा है, तो अपने फेफड़ों को स्वस्थ करने के लिए खान-पान और जीवनशैली की आदतों में अच्छे बदलाव करें।

● बचपन में अस्थमा होने की संभावना अधिक रहती है। बचपन में श्वसन संबंधी समस्याएं घरघराहट का कारण बन सकती हैं। जो बच्चे वायरल श्वसन संक्रमण का अनुभव करते हैं, उन्हें क्रोनिक अस्थमा होने का जोखिम बना रहता है। बचपन में लड़कियों की तुलना में लड़कों को अस्थमा होने का खतरा अधिक रहता है।

● जिन लोगों को बार-बार एलर्जिक रिएक्शन का सामना करना पड़ता है, उन्हें अस्थमा होने का जोखिम अधिक रहता है। एटोपी एक्जिमा (एटोपिक जिल्ड की सूजन) और एलर्जिक

राइनाइटिस अस्थमा के विकास के जोखिम के मुख्य कारक माने जाते हैं।

● धूल, मिट्टी, रासायनिक धुआं या वाष्प अस्थमा के विकसित होने का कारण बन सकता है। जिन लोगों को धूल मिट्टी आदि से एलर्जी होती है, उनमें अस्थमा होने का जोखिम अधिक बना रहता है।

● धूम्रपान करने वाले लोगों में अस्थमा होने का जोखिम अधिक रहता है। सिगरेट का धुआं वायुमार्ग को परेशान करता है। इससे अस्थमा के लक्षणों में भी वृद्धि होती है। गर्भावस्था के दौरान सिगरेट पीना अस्थमा के जोखिम को कई गुना बढ़ा देता है। इसलिए अस्थमा से बचाव के लिए आपको धूम्रपान बिल्कुल नहीं करना चाहिए।

● वायु प्रदूषण अस्थमा विकसित करने का मुख्य कारण होता है। प्रदूषित वातावरण में रहने से अस्थमा का जोखिम अधिक बना रहता है। जो लोग शहरी क्षेत्रों में रहते हैं, उन्हें अस्थमा होने का खतरा अधिक होता है।

● अस्थमा होने के अनेक कारण हो सकते हैं, लेकिन ये कुछ कारण ऐसे हैं जो अस्थमा विकसित होने के जोखिम को बढ़ाते हैं। अस्थमा से बचाव के लिए सही खान-पान, जीवनशैली अपनाना बहुत जरूरी होता है।

अस्थमा से बचने के उपाय

● सांस लेने की समस्या का कारण बनने वाले रसायनों और उत्पादों से दूर बनाएं।

● धूल, मिट्टी या प्रदूषित वातावरण से दूरी बनाकर रखें।

● एलर्जी पैदा करने वाली दवाइयों, आहार से दूरी बनाएं।

● ठंडी तासीर वाली चीजों से पूरी तरह से दूरी बनाकर रखें।

● अस्थमा एक गंभीर बीमारी हो सकती है, इसलिए सही जीवनशैली अपनाकर इसके लक्षणों में कमी की जा सकती है। अगर आपको अस्थमा का कोई भी लक्षण नजर आता है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

■ साभार : ओमोहा

• कच्चे आम...

► गर्मियों में अक्सर मसालेदार भोजन खाने के बाद पेट में एसिडिटी हो जाती है। अगर आप भी एसिडिटी की समस्या से परेशान रहते हैं तो

काले नमक के साथ कच्चे आम का सेवन कीजिए। इससे भोजन आसानी से पच जाएगा और पेट में गैस नहीं बनेगी। कच्चा आम खाने से वजन भी कम सकते हैं। इसलिए अगर आपका पेट बढ़ रहा है तो कच्चे आम का सेवन करें। कुछ दिनों बाद शरीर में बदलाव दिखने लगेगा।

