



● फायदेमंद...

गुड़ वाला दूध

सर्दियां शुरू होते ही सब लोग गुड़ खाना शुरू कर देते हैं। कई लोगों को ये काफी पसंद होता है और कई लोगों को इसे खाली खाना उतना स्वादिष्ट नहीं लगता है। ऐसे में अगर गुड़ को दूध में डालकर पीया जाए, तो ये स्वादिष्ट लगने के साथ कई गुना फायदेमंद भी हो जाता है। सर्दियों में गुड़ वाला दूध पीने से शरीर की कई बीमारियां दूर रहती हैं। गुड़ की तासीर गर्म होने से ये सर्दी लगने से बचाता है और शरीर को गर्म रखने में भी मदद करता है। गुड़ में भरपूर मात्रा में आयरन, पोटेशियम और फास्फोरस और दूध में कैल्शियम, प्रोटीन, फॉस्फोरस और विटामिन ए आदि पाए जाते हैं। दूध में गुड़ मिलाकर पीने से शरीर का मेटाबॉलिज्म बढ़ता है और इम्युनिटी भी मजबूत होती है। गुड़ वाला दूध पीने से शरीर की कमजोरी दूर होती है और शरीर भी लंबे समय तक हेल्दी रहता है। अगर आप भी दूध में चीनी मिलाकर पीते हैं, तो ये शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है। दूध में चीनी डालकर पीने से मोटापा तेजी से बढ़ता है और डायबीटिज होने का खतरा भी कई गुना बढ़



जाता है। चीनी की जगह दूध में गुड़ डालने से दूध का स्वाद बढ़ जाता है और शरीर का वजन भी नहीं बढ़ता।

► सर्दियों में गुड़ वाला दूध पीने से पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है। दूध में गुड़ डालकर पीने से खाना ठीक से पचता है और पेट में कब्ज भी नहीं बनती। सर्दियों में गुड़ वाला दूध पीने से पेट ठीक से साफ होता है। इसके नियमित सेवन से पेट लंबे समय तक हेल्दी रहता है।

► सर्दियों में गुड़ वाला दूध पीने से हड्डियां मजबूत बनती हैं। दूध में भरपूर मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है, जो हड्डियों को मजबूत करके शरीर को हेल्दी रखने में मदद करता है। सर्दियों में गुड़ वाला दूध पीने से सर्दियों में होने वाली अर्थराइटिस की समस्या दूर होने में मदद मिलती है।

► सर्दियों में गुड़ वाला दूध पीने से मौसमी बीमारियों से शरीर का बचाव होता है। गुड़ की तासीर गर्म होती है। इसको दूध में मिलाकर पीने से सर्दी, जुकाम और बुखार आदि दूर करने में मदद मिलती है। सर्दियों में गुड़ वाला दूध शरीर को गर्म रखने में मदद करता है। जिससे सर्दी आसानी से नहीं लगती है।

● फलों में...

सबसे ज्यादा प्रोटीन...



हमेशा फल खाने की सलाह दी जाती है। दरअसल, फलों में अधिक मात्रा में फाइबर, विटामिन्स और मिनरल्स पाए जाते हैं। इसलिए सभी लोगों को फिट और हेल्दी रहने के लिए अपनी डाइट में फलों को जरूर शामिल करना चाहिए। कई लोगों को लगता है कि फलों में कई विटामिन्स होते हैं, लेकिन प्रोटीन नहीं पाया जाता है। लेकिन हम आपको बता दें कि फलों में भी प्रोटीन पाया जाता है। फलों में प्रोटीन और एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं, जो स्वस्थ रहने के लिए बहुत जरूरी होते हैं।

► अमरूद में फाइबर काफी अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा अमरूद में प्रोटीन भी होता है। आपको बता दें कि एक कप अमरूद में 4.2 ग्राम प्रोटीन होता है। अमरूद में विटामिन सी भी पाया जाता है। आपको अमरूद हमेशा बिना छीले हुए ही खाना चाहिए।

► कीवी पोषक तत्वों से भरपूर होता है। कीवी में विटामिन सी पाया जाता है। इसके अलावा कीवी में अन्य फलों की तुलना में प्रोटीन भी होता है। एक एवोकाडो में लगभग 2 ग्राम प्रोटीन पाया जाता है। प्रोटीन लेने के लिए आपको रोजाना एक कीवी जरूर खाना चाहिए।

► खुबानी में कई तरह के विटामिन्स और मिनरल्स पाए जाते हैं। आपको बता दें कि खुबानी में प्रोटीन भी होता है। एक कप खुबानी में करीब 2.3 ग्राम प्रोटीन भी पाया जाता है। आप खुबानी को सीधे तौर पर खा सकते हैं। या फिर सलाद के रूप में भी खा सकते हैं।

► बैरीज स्वादिष्ट होने के साथ ही पौष्टिक भी होते हैं। बैरीज में कई तरह के विटामिन्स और मिनरल्स पाए जाते हैं। इसके अलावा बैरीज प्रोटीन का भी अच्छा स्रोत होते हैं। ब्लैकबेरी और रास्पबेरी में सबसे अधिक प्रोटीन होता है। एक कप बैरीज में 1.5 ग्राम प्रोटीन पाया जाता है। आप बैरीज को नाश्ते में ले सकते हैं।

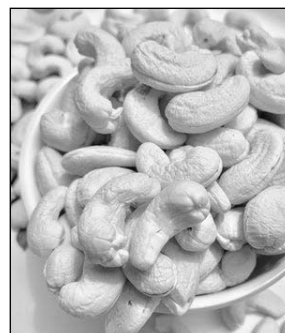
► एवोकाडो में एंटीऑक्सीडेंट्स गुण पाए जाते हैं। एवोकाडो में फाइबर, हेल्दी फैट और पोटेशियम भी होता है। इसके अलावा एवोकाडो में प्रोटीन भी होता है। एक एवोकाडो में लगभग 3 ग्राम प्रोटीन होता है। आप एवोकाडो को स्मूदी बनाकर पी सकते हैं। या फिर सीधे तौर पर भी खा सकते हैं।

► केला एक सुपरफूड है। आपको अपनी डाइट में केले को जरूर शामिल करना चाहिए। केले में पोटेशियम, फाइबर, कैल्शियम और विटामिन्स की अच्छी मात्रा पाई जाती है। इसके अलावा केले में प्रोटीन भी पाया जाता है। एक केले में लगभग 1.3 ग्राम प्रोटीन होता है। इसलिए फिट और हेल्दी रहने के लिए आपको अपनी डाइट में केला जरूर शामिल करना चाहिए।

► चकोतरा एक सिट्रिक फल है। इसमें विटामिन सी अधिक मात्रा में पाया जाता है। आपको बता दें कि चकोतरा में लगभग 1.6 ग्राम प्रोटीन होता है। आपको सर्दियों में अपनी इम्युनिटी को बढ़ाने के लिए चकोतरा को डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। इसके अलावा संतरे में भी विटामिन सी के साथ ही प्रोटीन भी होता है।

● काजू में...

मैग्नीशियम...



सर्दियों के मौसम में सेहत का विशेष ख्याल रखना चाहिए, क्योंकि इस मौसम में लोग जल्दी बीमार पड़ते हैं। सर्द हवाएं अपने साथ कई तरह की बीमारियां लेकर आती हैं। इस मौसम में फिट रहने के लिए खानपान पर ध्यान देना काफी जरूरी है। सर्दियों में सबसे ज्यादा खतरा उन लोगों को होता है, जिनका इम्यून सिस्टम कमजोर रहता है। सर्दियों की डाइट में आप इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए मैग्नीशियम से भरपूर फूड्स का सेवन कर सकते हैं। जिससे आप कई बीमारियों से बच सकते हैं। साथ ही यह हाई ब्लड

कैल्शियम एक खनिज है, जो हमारे शरीर की हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए किशोरावस्था और वयस्कता के दौरान चाहिए होता है। विशेष रूप से 9 और 19 वर्ष की आयु के बीच की युवतियों के लिए 1300 एमजी रोजाना, एक आदर्श औसत माना जाता है। इसकी कमी के कारण अधिकांश डॉक्टर 40 से 50 वर्ष की आयु के रोगियों को कैल्शियम और विटामिन डी3 सप्लीमेंट लेने की सलाह देते हैं...

महिलाओं के लिए पोषक तत्व...

हिलाएं, गर्भावस्था, मासिक धर्म और रजोनिवृत्ति सहित कई चुनौतियों से गुजरती हैं। ऐसे में उन्हें सही पोषणतत्व की बहुत आवश्यकता होती है। पर आजकल की बिजी लाइफस्टाइल में वे अपना पूरा-पूरा ख्याल नहीं रखती हैं और नतीजा कई बीमारियों के रूप में सामने आता है। पोषण की कमी के कारण होने वाली गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए, महिलाओं को ऐसे पोषकतत्वों का सेवन करना चाहिए, जिनकी उनके शरीर को आवश्यकता होती है आज हम इस आर्टिकल में उन्हीं पोषक तत्वों के बारे में जानेंगे, जिनकी महिलाओं को जरूरत होती है।

● कैल्शियम एक खनिज है, जो हमारे शरीर की हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए किशोरावस्था और वयस्कता के दौरान चाहिए होता है। विशेष रूप से 9 और 19 वर्ष की आयु के बीच की युवतियों के लिए 1300 एमजी रोजाना, एक आदर्श औसत माना जाता है। इसकी कमी के कारण अधिकांश डॉक्टर 40 से 50 वर्ष की आयु के रोगियों को कैल्शियम और विटामिन डी3 सप्लीमेंट लेने की सलाह देते हैं, क्योंकि उन्हीं कम उम्र में पर्याप्त सावधानी नहीं बरती होती है। ऐसे में आप इस बात का ध्यान रखें कि आपको अपने शरीर के कैल्शियम स्तर सही बनाए रखना जरूरी है और इसके आप उन खाद्य पदार्थों चुनाव करें, जिनमें कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है।

● कैल्शियम के अवशोषण को सुनिश्चित करने के लिए शरीर को इस विटामिन की आवश्यकता होती है अधिकांश युवाओं और स्वस्थ वयस्कों के लिए इस विटामिन का आदर्श औसत रोजाना 600 आई.यू. है। ब्रॉकोली और फूल गोभी जैसे खाद्य पदार्थों के साथ, सूर्य की रौशनी लेना, विटामिन डी 3 प्राप्त करने के सर्वोत्तम और सरल तरीकों में से एक है इस संतुलन को बनाए रखने के लिए लोग आमतौर पर

सप्लीमेंट्स लेते हैं। ● आयरन हमारे रक्त कोशिकाओं को स्वस्थ रखता है। लेकिन महिलाओं में इसका संतुलन बना रहे, इसकी विशेष आवश्यकता होती है। मासिक धर्मचक्र के दौरान शरीर से आयरन की मात्रा कम होती जाती है, जो महिलाओं में आयरन की कमी का एक बहुत बड़ा कारण बनता है। आयरन की कमी, महिलाओं में थकान और कमजोर इम्युनिटी का भी एक प्रमुख कारण है। 14 से 18 साल की उम्र की महिलाओं को हर दिन कम से कम 15 एमजी आयरन का सेवन करना चाहिए। मांसाहारी लोगों को आयरन चिकन, ट्यूना या अन्य स्रोतों से मिल सकता है, जबकि शाकाहारियों के लिए सेम और दूसरी फली वाली सब्जियां, दालें और पालक और दूसरी हरी सब्जियों से आयरन मिल सकता है।

● गर्भवती महिलाओं के लिए ये पोषक तत्व बेहद जरूरी होते हैं। एक गर्भवती महिला के लिए विटामिन बी12 का सेवन औसतन 400-800 माइक्रोग्राम रोजाना होना चाहिए। बी12 की कमी अधिकतर शाकाहारियों में पाई जाती है, इसलिए उन्हें आमतौर पर सप्लीमेंट्स लेने की सलाह दी जाती है। पालक सहित अन्य पत्तेदार सब्जियों में फॉलिक एसिड भरपूर मात्रा में होता है।

● यह बेहद आवश्यक फैटी एसिड है, जो मस्तिष्क और तंत्रिका कोशिकाओं के समग्र कार्य के लिए आवश्यक होता है। ओमेगा 3 सबसे अधिक मछली में पाया जाता है। जो लोग शाकाहारी हैं, उनके लिए सूरजमुखी, कद्दू और अलसी के बीज कारगर साबित होते हैं।

● 50 साल की उम्र के बाद, एक महिला के शरीर में कैल्शियम की मात्रा आमतौर पर कम हो जाती है, जिस कारण कैल्शियमयुक्त खानपान जरूरी हो जाता है। पचास वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं को 12 एमजी कैल्शियम और 600 आईयू विटामिन डी प्रतिदिन लेने की सलाह दी जाती है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है बी12 का स्तर कम होता जाता है, इसलिए बी12 से भरपूर खाद्य पदार्थों को भी खानपान में शामिल करना जरूरी होता है।

■ साभार : गृशो

● आंवला...

► दांतों को स्वस्थ और मजबूत बनाने के लिए आप नियमित रूप से आंवले का सेवन कर सकते हैं। इसमें एंटीमाइक्रोबियल गुण पाए जाते हैं, जो दांतों को सड़ने से बचाता है। आंवले में एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। जो मस्तिष्क के लिए मददगार है। इसे खाने से दिमाग को पोषण मिलता है। यह याददाश्त बढ़ाने के लिए लाभकारी माना जाता है। आंवले में सौजूद कैरोटीन आंखों के लिए काफी फायदेमंद होता है। अगर आप नियमित रूप से आंवले का सेवन करते हैं, तो आंखों की समस्या से बच सकते हैं। स्वस्थ आंखों के लिए आंवले का जूस पी सकते हैं। इसमें आयरन, पोटेशियम और एंटी ऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

