

• सही तरीका...

फल खाने के तुरंत बाद पानी
फलों में विटामिन्स, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स अधिक मात्रा में पाए जाते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो स्वस्थ रहने के लिए हर व्यक्ति को फलों का सेवन जरूर करना चाहिए। जो व्यक्ति रोजाना फल खाता है, वह अन्य लोगों की तुलना में ज्यादा स्वस्थ महसूस कर सकता है। फल खाने से वजन कंट्रोल में रहता है। साथ ही, फलों में मौजूद गुण डाइजेशन को भी बेहतर बनाए रखने में मदद करते हैं। हालांकि, फलों के पोषक तत्वों को प्राप्त करने के लिए, इन्हें सही तरीके से खाना जरूरी होता है। कई लोग फल खाने के तुरंत बाद पानी पी लेते हैं या फिर कुछ अन्य खाद्य पदार्थ खा लेते हैं।

क्या फल खाने के तुरंत बाद पानी पी सकते हैं

'फल खाना सेहत के लिए बेहतर लाभकारी होता है। लेकिन आपको फल खाने के तुरंत बाद भूलकर भी पानी नहीं पीना चाहिए। फल खाने के बाद पानी पीने से सेहत को नुकसान पहुंच सकता है। अगर आप फल खाने के बाद पानी पिएंगे, तो इससे एसिडिटी और सीने में जलन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इससे शरीर फलों में



मौजूद पोषक तत्वों को भी आसानी से अवशोषित नहीं कर पाता है।' फल खाने के बाद पानी क्यों नहीं पीना चाहिए?

► फल खाने के बाद तुरंत पानी नहीं पीना चाहिए। अगर फल खाने के तुरंत बाद पानी पिया जाए, तो इससे सेहत को नुकसान पहुंच सकता है। इससे शरीर फलों में मौजूद पोषक तत्वों को पूरी तरह से अवशोषित नहीं कर पाता है। फल खाने के तुरंत बाद पानी पीने से डाइजेशन खराब हो सकता है।

► फल खाने के बाद आपको एक घंटे बाद पानी पीना चाहिए। इससे डाइजेशन बेहतर बना रहता है। साथ ही, शरीर पोषक तत्वों को भी अवशोषित कर लेता है। फल खाने के तुरंत बाद आपको अन्य खाद्य पदार्थों का सेवन करने से भी बचना चाहिए। हालांकि, आप आपको प्यास लगती है, तो आप थोड़ा-सा पानी पी सकते हैं। लेकिन फल खाने के बाद कम से कम 45 मिनट तक रुककर ही, पानी पीना चाहिए। इससे फलों में मौजूद पोषक तत्व आसानी से अवशोषित हो जाते हैं।

• ऐसे करें...

दिन की शुक्रआत**कु**

छ लोगों को सुबह उठते ही कमज़ोरी महसूस होने लगती है। इसका कारण उनकी अनहेल्दी डाइट भी हो सकती है। जंक फूड के बढ़ते ट्रैंड के साथ आजकल हर किसी को अनहेल्दी खाने की आदत हो जाती है। ऐसे में धीरे-धीरे गंभीर समस्याओं का खतरा भी बढ़ने लगता है। हेल्दी रहने के लिए डाइट में सभी पोषक तत्व होने जरूरी हैं। उदाहरण के लिए फाइबर पाचन के लिए जरूरी है, तो कैल्शियम हड्डियों के लिए। इसी तरह हेल्दी फैट्स बॉडी में एनर्जी बनाए रखने के लिए जरूरी माना जाता है। सुबह-सुबह हेल्दी फैट्स लेना यांत्रों पायदेमंद है-

► ब्लड शुगर बैलेंस रहती है- अगर आप सुबह कार्बोस से पहले फैट्स लेते हैं, तो इससे आपकी ब्लड शुगर कंट्रोल रहती है। इसके कारण आपकी शुगर अचानक स्पाइक नहीं होती है। साथ ही आपका ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी कम रहता है।

► जल्दी भूख नहीं लगती है- अगर आप सुबह की शुरुआत हेल्दी फैट्स से करते हैं, तो इससे आपको जल्दी भूख नहीं लगती है। इससे आपकी क्रेविंग कंट्रोल रहती है और आप ज्यादा कैलोरी इंटेक नहीं करते हैं। वजन घटाने में मदद करता है-सुबह की शुरुआत में हेल्दी फैट्स लेने से आपको जल्दी भूख नहीं लगती है। इससे आपकी भूख कंट्रोल रहती है और आप अगले मील में कम कैलोरी लेते हैं। इससे आप ओवरईंटिंग नहीं करते हैं और पॉर्शन का ध्यान रखकर खाते हैं। यह आदत धीरे-धीरे वजन घटाने में भी मदद करती है।

► मूड बेहतर रहता है- डाइट में हेल्दी फैट्स बढ़ाने से आपका मूड बूस्ट होता है। शुगर स्पाइक होने से आप चिड़चिड़े और परेशान हो सकते हैं। लेकिन अगर आप फैट्स लेते हैं, तो इससे आपकी शुगर कंट्रोल रहती है। यह मूड स्विंग्स कंट्रोल करने और मूड बूस्ट करने में मदद करता है।

► हेल्दी फैट्स के लिए क्या खाएं- हेल्दी फैट्स लेने के लिए आप धीरे वाली कॉफी या चाय का सेवन कर सकते हैं।

एक चम्मच नारियल तेल या धी को गर्म पानी में मिलाकर लेना भी आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। हेल्दी फैट्स के लिए आप पिस्ता, अखोरोट या अन्य डाइट फूट्स ले सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें कि डाइट फूट्स को आप पानी में धिंगोकर ही सेवन करें। फैट्स लेने के बाद नाशे में प्रोटीन और कार्बोस जरूर लें। इससे आपका दिनभर का मील बैलेंस रहेगा।

• फायदेमंद...**दालचीनी का पानी**

बीमार पड़ने पर लोग अक्सर यूरिक एसिड की जांच करते हैं। दरअसल यूरिक एसिड शरीर में मौजूद कार्बनिक पदार्थ है जो किडनी द्वारा फिल्टर कर शरीर से बाहर निकल जाता है। शरीर में बढ़े यूरिक एसिड को कम करने के दालचीनी का इस्तेमाल खाने का स्वाद और जायका बढ़ाने के लिए मसाले के रूप में किया जाता है। लेकिन इसमें मौजूद औषधीय गुणों के कारण आयुर्वेद में इसका इस्तेमाल कई तरह की समस्याओं और बीमारियों में भी किया जाता है। दालचीनी में एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-फंगल समेत कई गुण होते हैं, जो यूरिक एसिड को कम करने में मदद करते हैं। इसका नियमित रूप से सेवन शरीर में जमा गंदगी और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। जोड़ों में दर्द और सूजन से राहत पाने के लिए भी दालचीनी के पानी का सेवन फायदेमंद होता है। इसमें एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इन्फ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज होती हैं, जो सूजन और दर्द को कम करने में मदद करती हैं। गठिया और हड्डियों से जुड़ी अन्य परेशानियों में भी इसका सेवन बहुत फायदेमंद होता है।



आधि आधि

कुछ लोगों को खाने के बाद काफी स्लीपी महसूस होता है।

ऐसे में वे खाने के तुरंत बाद लेट जाते हैं और नैप लेते हैं। हालांकि, ऐसा करना बिल्कुल भी उचित नहीं माना जाता है।

जब आप खाना खाने के तुरंत बाद सोते हैं तो इससे आपके भोजन को सही तरह से डाइजेस्ट होने का मौका नहीं मिलता है। जिसके कारण आपको इनडाइजेशन, पेट

**खाना खाने के बाद...**

ल्टी रहने के लिए हम सभी अपनी डाइट पर फोकस करते हैं। लेकिन सिर्फ खाने पर ध्यान देना ही काफी नहीं होता है। बल्कि आप अपना खाना किस तरह लेते हैं, यह भी बेहद अहम है।

कई बार हम हेल्दी फूड तो खाते हैं तो मील लेने के बाद अक्सर काफी स्लीपी महसूस होता है या फिर एक कप चाय पीने की इच्छा होती है। आपको भले ही इसमें कई बुराई नजर ना आती हो, लेकिन इन छोटी-छोटी गलतियों के कारण आपका शरीर खाने से मिलने वाले पोषक तत्वों को अब्जॉर्ब नहीं कर पाता है। ऐसे में आपकी सेहत को बहुत अधिक नुकसान होता है। तो चलिए, आज इस लेख में हम आपको एसी ही कुछ मिस्टेक्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें आपको मील लेने के बाद करने से बचना चाहिए-

● सोने की गलती- कुछ लोगों को खाने के बाद काफी स्लीपी महसूस होता है। ऐसे में वे खाने के तुरंत बाद लेट जाते हैं और नैप लेते हैं। हालांकि, ऐसा करना बिल्कुल भी उचित नहीं माना जाता है। जब आप खाना खाने के तुरंत बाद सोते हैं तो इससे आपके भोजन को सही तरह से डाइजेस्ट होने का मौका नहीं मिलता है। जिसके कारण आपको इनडाइजेशन, पेट



फूलना, एसिडिटी व हार्ट बर्न जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

● ना लें चाय- हो सकता है कि आप एक टी लवर हों और नाशे के साथ या फिर लंच में मील लेने के बाद आप चाय लेना पसंद करते हों। हालांकि, ऐसा करना आपकी सेहत के लिए बिल्कुल भी अच्छा नहीं है। चाय आपकी पाचन प्रक्रिया को प्रभावित करती है। यदि आप भोजन में प्रोटीन का सेवन करते हैं, तो चाय से निकलने वाला एसिड प्रोटीन सामग्री को सख्त कर देगा, जिससे इसे पचाना मुश्किल हो जाएगा। खाने के तुरंत बाद चाय पीने से भी शरीर द्वारा आयरन के अवशोषण में बाधा उत्पन्न होती है। इसलिए खाने के एक घंटे पहले और बाद में चाय से परहेज करें।

● ना पीएं पानी- यूं तो पानी का सेवन सेहत के लिए बेहद ही अच्छा माना जाता है। लेकिन खाना खाने के बाद पानी पीने की सलाह नहीं दी जाती है। जब आप खाना खाने के बाद पानी पीते हैं तो इससे आपका पाचन तंत्र कमज़ोर होता है। साथ ही साथ, ऐसा करने के कारण खाने में मौजूद पोषक तत्व पानी में घुल जाते हैं और फिर वे यूरिन के साथ बाहर निकल आते हैं। इस तरह आप भले ही हेल्दी खाना खाएं, लेकिन फिर भी आपके शरीर को उसका लाभ नहीं मिल पाता है।



■ साभार: बोस

● ज्वार का दूध हार्ट और किडनी हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद होता है। ज्वार के दूध में थायमिन, राइवोफलेविन, फोलेट, नियासिन, कैल्शियम, आयरन, और विटामिन बी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर और स्किन को हेल्दी रखने में मदद करते हैं। डाइटिशियन पूजा सिंह की मानें तो ज्वार के दूध में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इफ्लामेटरी गुण होते हैं, जो हार्ट को हेल्दी रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा ज्वार के दूध का सेवन करने से ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखने में मदद मिलती है।