



• **ऐसे करें...**

दिन की शुरुआत



कार्बोहाइड्रेट्स हमारे शरीर के लिए फ्यूएल की तरह काम करते हैं। कार्ब्स का सेवन करने से शरीर को एनर्जी मिलती है। मुख्य रूप से कार्ब्स दो प्रकार के होते हैं, सिंपल कार्ब्स और कॉम्प्लेक्स कार्ब्स। मिठाई, फल और एल्कोहल जैसी चीजों में सिंपल कार्ब्स पाया जाता है। अनाज, सब्जियों और दालों में कॉम्प्लेक्स कार्ब्स पाया जाता है। अनहेल्दी कार्ब्स का सेवन करने से सेहत बिगड़ जाती है। कई ऐसी चीजें हैं जिसमें अनहेल्दी कार्ब्स पाया जाता है। जैसे- सोडा, केक, कुकीज, नमकीन, पोटैटो चिप्स, आलू फ्राइज, बिस्किट और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ आदि। रिफाईंड गेहूं आटा, ब्रेड, पास्ता, नूडल्स आदि सफेद अनाजों में भी कार्ब्स होता है। अधिक मात्रा में अनहेल्दी कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन करने से वजन बढ़ता है, डायबिटीज की समस्या हो सकती है और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। कुछ एक्सपर्ट्स ऐसा मानते हैं कि कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन सुबह के समय या नाश्ते में नहीं किया जाना चाहिए। इस लेख में हम जानेंगे सुबह कार्ब्स खाने के नुकसान के बारे में।

सुबह कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन क्यों नहीं करना चाहिए?

डाइटिशियन सना गिल ने बताया कि सुबह कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन करने के कुछ नुकसान हो सकते हैं-

- ▶ सुबह कार्ब्स का सेवन करने से ब्लोटिंग की समस्या हो सकती है।
- ▶ सुबह कार्ब्स खाने से शुगर लेवल बढ़ जाता है और थकान व कमजोरी महसूस होने लगती है।
- ▶ सुबह के वक्त कार्ब्स खाएंगे, तो भूख बढ़ेगी और भूख के बगैर कुछ न कुछ खाने की क्रेविंग होती रहेगी।
- ▶ सुबह कार्ब्स खाने से वजन बढ़ने की समस्या हो सकती है। कार्ब्स के कारण बेली फैट तेजी से बढ़ता है।
- ▶ सुबह कार्ब्स का सेवन करने से डोपामाइन, इंसुलिन और कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर बिगड़ जाता है। इससे तनाव और चिड़चिड़ापन महसूस हो सकता है।
- ▶ सुबह प्रोटीन रिच डाइट लें- अगर आप वजन कम करना चाहते हैं या डायबिटीज को कंट्रोल करना है, तो डाइट पर गौर करें। खुद को सेहतमंद रखने के लिए डाइट एक अहम भूमिका निभाती है। डाइटिशियन सना गिल ने बताया कि आपको पूरे दिन ओवरईटिंग और बिज ईटिंग से बचना है, तो प्रोटीन को अपनी डाइट में शामिल करें। बिस्किट्स की जगह नट्स खाएं, परांठे की जगह बेसन का चीला खाएं और अंडे का सेवन भी कर सकते हैं। सुबह उठकर करीब 300 से 400 एमएल पानी पिएं। इसके बाद बादाम, अखरोट, किशमिश जैसे नट्स खाएं। सुबह-सुबह मोरिंगा वाटर या मेथी के बीज का पानी पिएं। प्रोटीन रिच ब्रेकफास्ट करें जिसमें चिया सीड्स पुडिंग, मिलेट चीला, बेसन चीला, वेजिटेबल ओट्स, मूंग दाल चीला आदि खा सकते हैं। नाश्ते से पहले एक केला या पपीता खा सकते हैं।

• **कम करें...**

पेट की चर्बी...



सरसों के छोटे-छोटे बीज में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। इनमें विटामिन ए, बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन सी, कई मिनिरल्स, कैल्शियम और मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ये सभी मेटाबोलिज्म को तेज कर एनर्जी प्रोडक्शन को बढ़ाने का काम करते हैं। लहसुन सिर्फ खाने का स्वाद ही नहीं बढ़ाता बल्कि पेट की चर्बी को भी कम करने का काम करता है। इसे खाने में शामिल कर आप कई तरह के फायदा पा सकते हैं। लहसुन में पाया जाने वाला एलीसिन कंपाउंड मेटाबोलिज्म को तेजी से बूस्ट करता है और फैट को एनर्जी में बदलने का काम करता है। अदरक कई गुणों से भरपूर होता है। इसमें मौजूद गुण पोषक तत्व को तेजी से अवशोषित कर मेटाबोलिज्म को बढ़ाते हैं। थर्माजोनेसिस होने के चलते अदरक भी शरीर के तापमान को बढ़ाने का काम करता है। इससे कैलोरी ज्यादा बर्न होती है और भूख कम लगती है। कोलेस्ट्रॉल, शुगर, ब्लड प्रेशर कम करने में भी यह मददगार होता है।

हाथों-पैरों में झुनझुनी और अक्सर थकान की समस्या का कारण विटामिन-बी12 की कमी हो सकती है। नसों, रक्त कोशिकाओं और डीएनए में भी इस विटामिन की भूमिका काफी महत्वपूर्ण होती है। इस विटामिन की कमी से कई अन्य समस्याएं भी हो सकती हैं।

इसलिए जब भी ऐसे संकेत मिले तो तुरंत सावधान हो जाना चाहिए।
य हाथ-पैरों में सुन्नता-विटामिन बी12 की कमी होने पर हाथ और पैरों में सुन्नता या झुनझुनी महसूस होने लगती है...

हाथ-पैर हो जाते हैं सुन्न...

शरीर को स्वस्थ रखने में विटामिन का अहम रोल होता है। इनकी कमी से शरीर कई समस्याओं का शिकार हो जाता है। हर विटामिन का अपना-अपना काम होता है। किसी एक की कमी भी दिक्कतें पैदा कर सकती हैं। विटामिन B12 भी सेहत के लिए बेहद जरूरी है। इसकी कमी से हाथों-पैरों के झुनझुनी, सुन्नता, हार्ट बीट बढ़ना, स्किन से जुड़ी समस्याएं और कई दुष्प्रभाव हो सकते हैं। इसलिए खाने में विटामिन बी12 को भरपूर रूप से लेना चाहिए।

● **विटामिन B12 की कमी-हाथों-पैरों में झुनझुनी और अक्सर थकान की समस्या का कारण** विटामिन-बी12 की कमी हो सकती है। नसों, रक्त कोशिकाओं और डीएनए में भी इस विटामिन की भूमिका काफी महत्वपूर्ण होती है। इस विटामिन की कमी से कई अन्य समस्याएं भी हो सकती हैं। इसलिए जब भी ऐसे संकेत मिले तो तुरंत सावधान हो जाना चाहिए।

● **हाथ-पैरों में सुन्नता-विटामिन B12 की कमी होने पर हाथ और पैरों में सुन्नता या झुनझुनी महसूस होने लगती है।** इसे पेरिफेरल न्यूरोपैथी की समस्या भी कहते हैं। दरअसल, विटामिन बी12 तंत्रिकाओं के लिए बेहद जरूरी है। इसलिए जिनमें इसकी कमी होती है, उन्हें नर्वस सिग्नलिंग और सेंसेशन जैसी कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए शरीर को स्वस्थ रखने के लिए खाने में इस विटामिन वाली चीजों को शामिल करना चाहिए।

● **टैकीकार्डिया का रिस्क-हार्ट बीट बढ़ना** यानी टैकीकार्डिया एक बेहद गंभीर स्वास्थ्य समस्या है, जो ओवरऑल हेल्थ के लिए नुकसानदायक माना जाता है। ऐसा विटामिन-बी12 की कमी से होती है। दरअसल, यह विटामिन जैसे ही शरीर में कम होता है तो महत्वपूर्ण अंगों तक ऑक्सीजन ले जाने के लिए पर्याप्त लाल रक्त कोशिकाओं की भी कमी हो जाती है, जिससे हार्ट रेट बढ़ जाता है।

● **शरीर का संतुलन बनाने में दिक्कतें-विटामिन बी12 की कमी से शरीर का संतुलन बनाना भी परेशानी वाला हो जाता है।** इसे विटामिन बी12 की कमी से जुड़े न्यूरोलॉजिकल लक्षणों का संकेत भी माना जाता है। इस जरूरी विटामिन की कमी से

कार्ब्स का सेवन

हम स्वस्थ आहार का पालन करना चाहते हैं, लेकिन हमारे पास इस पर ध्यान देने के लिए पर्याप्त समय नहीं है। इससे हमें या तो कुछ पोषक तत्वों की कमी हो जाती है या हम इसका अधिक सेवन कर लेते हैं। जिससे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होती हैं। जिन पोषक तत्वों से हमें सावधान रहना चाहिए उनमें से एक कार्बोहाइड्रेट है। कार्ब्स के बारे में अक्सर लोग बहुत नकारात्मक फीडबैक देते हैं। पर असल में कार्ब्स आपका दुश्मन नहीं हैं।

▶ कार्ब्स दो प्रकार के होते हैं; सरल और जटिल। साधारण कार्ब्स चीनी होते हैं, और जटिल कार्ब्स स्टार्च और फाइबर होते हैं। आपको साधारण कार्ब्स के बजाय अपने नियमित आहार में अधिक जटिल कार्ब्स की आवश्यकता होती है। क्योंकि सिंपल कार्ब्स शुगर होते हैं और अगर इनका अधिक मात्रा में सेवन किया जाए, तो इसके साइड इफेक्ट हो सकते हैं। तो आपको कैसे पता चलेगा कि आपके आहार में जरूरत से ज्यादा कार्ब्स हैं?

▶ सबसे पहले, हमें यह समझने की आवश्यकता है कि प्रत्येक खाद्य स्रोत में विभिन्न प्रकार के कार्ब्स होते हैं। इसलिए, हमें विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए विशिष्ट प्रकार के कार्बोहाइड्रेट चाहिए। जिसके लिए विशिष्ट खाद्य स्रोतों का चुनाव करना होगा।

▶ हर तरह के कार्बोहाइड्रेट में ऊर्जा देने के लिए अलग-अलग तरह के अणु होते हैं। इन गुणों के कारण हम यह नहीं कह सकते कि कार्बोहाइड्रेट खराब हैं या अस्वस्थ। लेकिन हमें अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए सही विकल्पों का चुनाव करना चाहिए। हमें वजन घटाने के लिए अधिक जटिल कार्बोहाइड्रेट चुनने चाहिए।

▶ कार्ब्स का उपयोग शरीर के कार्य और शारीरिक गतिविधि का समर्थन करने के लिए ऊर्जा देने के लिए किया जाता है, लेकिन हमें अधिक जटिल कार्बोहाइड्रेट खाद्य स्रोतों जैसे साबुत अनाज, फल, ताजी सब्जियां आदि का चयन करना चाहिए। तंत्रिकाओं और मांसपेशियों में कमजोरी हो जाती है, जिससे कई समस्याएं होने लगती हैं।

■ साभार: एबप

• **रोटियां...**

कुछ लोग नॉन स्टिक तवे का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन आपकी जानकारी के लिए बता दें कि यह सेहत के लिए ठीक नहीं है। अगर आप भी ऐसे करते हैं यह आदत आज ही बदल लें। लोग गर्मी को देर तक गर्म रखने के लिए हॉटकेस में रखते हैं या एल्युमिनियम फॉयल का इस्तेमाल करते हैं ऐसा करना भी ठीक नहीं है। आजकल लोग चक्की का पिसा हुआ आटा नहीं खाते हैं बल्कि पैकेट बंद आटा खाते हैं जो सेहत के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। आजकल लोग गेहूँ के बजाय मटीग्रेट का आटा खाएं। क्योंकि यह सेहत के लिए ज्यादा सही है।

