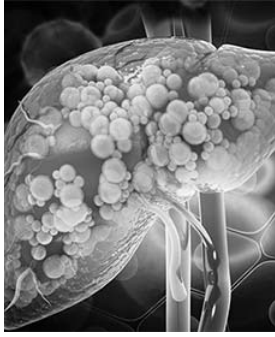


● खानपान...

फैटी लिवर की समस्या



आज के समय में छोटा हो या बड़ा हर किसी को फास्ट फूड खाना पसंद है। हालांकि सेहत के लिहाज से इसे अच्छा नहीं माना जाता है। खानपान की गलत आदतों के चलते कई बीमारियां खड़ी हो सकती हैं, इन्हीं में से एक है फैटी लिवर की समस्या। फैटी लिवर की समस्या चुपचाप विकसित हो सकती है। ऐसे में समय पर इसका पता नहीं चल पाता है और बाद में ये घातक रूप ले लेती है। समय पर पता न लगने से लिवर सिरोसिस, लिवर विफलता और लिवर कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। ऐसे में आज हम आपको अपने लेख में बताएंगे फैटी लिवर के दौरान होने वाले आम लक्षणों के बारे में।

▶ लगातार थकान : भरपूर



आराम करने के बावजूद हर समय अत्यधिक थकान महसूस करना खतरे घंटी हो सकती है। ये फैटी लिवर का इशारा हो सकता है। ऐसे में हमेशा थकान लगने पर तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

▶ भूख में कमी : हम में अधिकतर लोग ऐसे होते हैं, जिनकी भूम में अचानक कमी आ जाती है, जिसके चलते उनका वजन अचानक गिने लगेगा है। ऐसे में इसे आम समझकर इग्नोर न करें ये फैटी लिवर का संकेत हो सकता है।

▶ मतली और उल्टी : बार-बार मतली या उल्टी लगना खासकर भोजन के बाद या उल्टी में खून आना लिवर की बीमारी का संकेत हो सकता है।

▶ पेट में परेशानी : ऊपरी दाहिने पेट में दर्द या बेचैनी होना खतरे का इशारा हो सकता है। ऐसा फैटी लिवर के कारण भी हो सकता है।

▶ सूजन : कई बार हमारे पेट या पैरों में अचानक सूजन होने लगती है, जिसे हम आम समझ बैठते हैं। हालांकि ध्यान देने योग्य सूजन आपके लिवर की समस्या का संकेत हो सकती है।

● आदत...

खाने के बाद कॉफी



कुछ लोगों को कॉफी पीने की बहुत ज्यादा आदत होती है। इतनी कि वो अपने दिन की शुरुआत भी कॉफी पीकर करना पसंद करते हैं। लेकिन जरूरी है कि कॉफी का सेवन मात्रा के मुताबिक किया जाए, अन्यथा यह सेहत को भी नुकसान कर सकती है। सेहत के लिए दिन में दो बार कॉफी पीना फायदेमंद माना जाता है। इसी तरह अगर आप खाने के बाद कॉफी पीते हैं, तो यह भी सेहत के लिए फायदेमंद होता है। खाने के बाद कॉफी लेने से स्वास्थ्य को कई लाभ मिलते हैं। तो आइये आज इसी विषय पर बात करते हुए जानें इस बारे में।

▶ खाने के बाद कॉफी का सेवन करने के फायदे- हमेशा खाने के बाद ही कॉफी का सेवन करना चाहिए। क्योंकि इसमें प्राकृतिक रूप से भूख कंट्रोल करने वाले गुण पाए जाते हैं। अगर आप खाने से पहले कॉफी लेते हैं, तो इससे आपको भूख रुक जाती है। इसलिए इसे हमेशा खाने के बाद लेना चाहिए।

▶ ब्लड शुगर बैलेंस रहती है- कॉफी का सेवन करने से खाना आराम से पचता है। इससे पहले शरीर में ग्लूकोज भी धीमे बनता है, जो शुगर कंट्रोल रखता है। इससे शरीर में ब्लड शुगर बैलेंस रहती है। साथ ही आप दिन भर एक्टिव महसूस करते हैं।

▶ पाचन स्वस्थ बनाए रखे- कॉफी के सेवन से कॉलन की मसल्स में खिंचाव होता है। इससे पूरे पाचन तंत्र को फायदा होता है और खाना अच्छे से पचता है।

क्रेविंग कंट्रोल करती है-खाने के बाद कॉफी लेने से आपको काफी देर तक भूख नहीं लगती है। इससे आपकी क्रेविंग कंट्रोल रहती है और आपको वजन घटाने में मदद मिलती है।

▶ वेट लॉस में मदद करती है- अगर आप खाने के एक घंटे बाद ब्लैक कॉफी का सेवन करते हैं, तो इससे आपको वजन घटाने में मदद मिल सकती है। इससे कैलोरी बर्न होने में मदद मिलती है। साथ ही मेटाबॉलिज्म भी बढ़ता है जो वजन घटाने में मदद करता है।

इन बातों का रखें ध्यान

▶ खाने से पहले कॉफी लेने से आपकी भूख कम हो सकती है, इसलिए हमेशा खाने के बाद कॉफी का सेवन करें।

▶ कॉफी को हमेशा नेचुरल स्वीटनर के साथ ही लें। अन्यथा यह वजन बढ़ने का कारण बन सकती है। अगर आप किसी स्वास्थ्य समस्या के लिए दवा कर रहे हैं, तो इस पर एक्सपर्ट से सलाह जरूर लें।

● उपाय...

सौंफ वाला पानी



वजन घटाने के लिए लोग तरह-तरह के उपाय करते हैं। एक बार मोटापा शरीर पर चढ़ जाए तो कम करना मुश्किल हो जाता है। एक्सरसाइज, डाइट और कई नुस्खे अपनाने के बाद वजन कम होता है। गर्मी में मोटापा घटाने के लिए आप सौंफ वाला पानी शामिल कर सकते हैं। सौंफ मोटापा कम करने में हेल्प करती है और साथ ही पेट को ठंडा रखने में मदद करती है। सौंफ का पानी लिवर को डिटॉक्स करता है जिससे शरीर में फैट कम जमा होता है। अगर आप सुबह सौंफ वाला पानी पीते हैं तो इससे आपका पाचन मजबूत होता है और डाइजेशन में मदद मिलती है। सौंफ का पानी लिवर को

स्टीमिंग तकनीक की मदद से खाने का नेचुरल स्वाद बना रहता है। स्टीमिंग के लिए अतिरिक्त तेल डालने की जरूरत नहीं पड़ती। हार्ट को हेल्दी रखने के लिए यह कुकिंग का एक बेहतरीन तरीका है। इडली को भी स्टीमिंग तकनीक से तैयार किया जाता है।

खाने को पकाने के लिए डीप फ्राई करने के बजाय ग्रिलिंग तकनीक का इस्तेमाल कर सकते हैं। अतिरिक्त तेल के बिना सब्जी और मीट को पकाने का यह एक अच्छा उपाय है...

हेल्दी हार्ट

आजकल हार्ट के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। छोटे बच्चे से लेकर बड़े आदमी तक को हार्ट की समस्याएं हो रही हैं। बीते कुछ सालों से कई बड़ी हस्तियों की मौत भी हार्ट अटैक रहा है। हार्ट की सेहत खराब होने के कारण शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है, उच्च रक्तचाप की समस्या होती है और हार्ट की अन्य समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में सवाल उठता है कि आखिर हार्ट को हेल्दी रखने के लिए क्या कर सकते हैं? दरअसल खानपान के गलत तरीकों के कारण हार्ट की सेहत खराब हो जाती है। अगर आप हार्ट को हेल्दी रखना चाहते हैं, तो ज्यादा तेल, मिर्च, नमक और मसालों से बचें। इन सभी चीजों का ज्यादा सेवन करने से हार्ट बीमार हो सकता है। हार्ट को हेल्दी रखने के लिए हेल्दी कुकिंग मेथड्स अपनाएं। इन उपायों की मदद से आप, खाने को ज्यादा पौष्टिक बना सकते हैं।

● स्टीमिंग तकनीक की मदद से खाने का नेचुरल स्वाद बना रहता है। स्टीमिंग के लिए अतिरिक्त तेल डालने की जरूरत नहीं पड़ती। हार्ट को हेल्दी रखने के लिए यह कुकिंग का एक बेहतरीन तरीका है। इडली को भी स्टीमिंग तकनीक से तैयार किया जाता है।

● खाने को पकाने के लिए डीप फ्राई करने के बजाय ग्रिलिंग तकनीक का इस्तेमाल कर सकते हैं। अतिरिक्त तेल के बिना सब्जी और मीट को पकाने का यह एक अच्छा उपाय है। चिकन या सैंडविच को आप ग्रिल करके खा सकते हैं। ध्यान



रखें कि हार्ट को हेल्दी रखने के लिए हेल्दी इंफ्रीडिण्ट्स का ही इस्तेमाल करें।

● हार्ट को हेल्दी रखने के लिए बेकिंग तकनीक का इस्तेमाल कर सकते हैं। इस तकनीक में ब्रेड, मीट या अन्य चीज को फुलकर पकने के लिए उसे माइक्रोवेव में डाल दिया जाता है। बेकिंग मेथड में तापमान का ख्याल रखना पड़ता है और फिर एक स्वादिष्ट डिश तैयार हो जाती है।

● स्टर फ्राई तकनीक में, तेल की कम मात्रा में खाने को हाई हीट पर पकाया जाता है। इस तकनीक में तेल का इस्तेमाल होता है इसलिए आप कनोला ऑयल या ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इस तकनीक की मदद से आप लो-फैट चिकन, टोफू, ब्राउन राइस और अन्य चीजें बनाकर खा सकते हैं।

● पोचिंग एक कुकिंग मेथड है जिसमें उबलते हुए पानी या ग्रेवी में खाने को पकाया जाता है। यह एक लो-फैट कुकिंग मेथड है। इस मेथड से आप फिश या चिकन बना सकते हैं। पोचिंग तकनीक की

मदद से खाने में पर्याप्त नमी रहती है और इसमें अलग से तेल भी नहीं डालना पड़ता। यह हार्ट के लिए एक हेल्दी ऑप्शन है।

● इन 5 कुकिंग मेथड्स की मदद से आप सेहतमंद खाना बनाकर खा सकते हैं।

इन कुकिंग मेथड्स को अपनाने के साथ-साथ हार्ट को हेल्दी रखने के लिए शुगर, नमक और अनहेल्दी फैट्स की मात्रा कम रखें। आपके इस छोटे कदम से न सिर्फ हार्ट हेल्दी रहेगा बल्कि पूरी सेहत के लिए यह एक पॉजिटिव कदम साबित होगा।

■ साभार : टाइना

● नारियल पानी...

▶ नारियल पानी पीने से जो सबसे पहला और महत्वपूर्ण फायदा है, वह है हाइड्रेशन। नारियल पानी शरीर में पानी की कमी को दूर करता है। इसलिए अगर आपको धूप में कहीं बाहर जाना है, तो बीच में नारियल पानी पीने से हाइड्रेशन मिलेगा। इसमें शुगर नहीं होता, जिससे यह सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। नारियल पानी में एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो इन्फ्लेमेटरी को मजबूत बनाते हैं। इससे इन्फेक्शन आदि का खतरा कम होता है। इसलिए इसे पीने से सीजनल इन्फेक्शन से बचने में काफी मदद मिलती है।



डिटॉक्सिफाई और क्लीन करता है। जिससे शरीर में ज्यादा फैट जमा नहीं हो पाता है। अगर किसी को कब्ज की समस्या रहती है या फिर किसी को गैस बहुत होती है तो ऐसे लोगों को सुबह सौंफ वाला पानी पीने से फायदा होता है। सौंफ का पानी पीने से ब्लड प्रेशर ठीक रहता है और बीपी को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। सौंफ में बहुत ज्यादा मात्रा में फाइबर होता है, जो आपके पेट को स्वस्थ रखने में मदद करता है। सौंफ का पानी शरीर और दिमाग को शांत करने का काम करता है। जिन लोगों को ऑफिस या काम में स्ट्रेस रहता है उन्हें दिनभर सौंफ का पानी पीने से आराम मिलेगा।