

● लाइफ स्टाइल...

ऑफिस में बैठे-बैठे



वर्किंग प्रोफेशनल्स के बीच मोटापे और लाइफस्टाइल डिजिजेज का रिस्क काफी हाई दिखायी देता है। घंटों एक ही जगह पर बैठकर काम करने और फिजिकल एक्टिविटीज की कमी के कारण लोगों के शरीर का वजन बढ़ने लगता है और कमर के आसपास फैट जमा होने लगता है। बता दें कि बेली फैट और कमर के आसपास की चर्बी कई तरह की बीमारियों का रिस्क सीधे-सीधे बढ़ा देती है। हार्ट डिजिजेज, हाई ब्लड प्रेशर, थायरॉइड और डायबिटीज जैसी क्रोनिक बीमारियों का रिस्क बढ़ाने और उनसे जुड़ी कॉम्प्लिकेशन्स बढ़ाने के लिहाज से मोटापा एक बड़ा रिस्क फैक्टर है।

▶ ऑफिस पहुंचने की जल्दबाजी में लोग या तो सुबह



नाश्ता नहीं करते या बहुत कम या अनहेल्दी चीजें नाश्ते में खा लेते हैं। इससे उन्हें दिन में बार-बार भूख लगती है और चिप्स, बिस्किट, चाय, समोसे जैसी चीजें खाना शुरू कर देते हैं। क्रेविंग्स से बचने के लिए सुबह अच्छी तरह नाश्ता करें और उसके बाद ही ऑफिस के लिए निकलें। इससे आपका पेट देर तक भरा रहेगा और आप अनहेल्दी फूड्स नहीं खाएंगे।

▶ दिन की शुरुआत नारियल पानी पीकर करें। इसकी जगह आप कोई शर्बत भी पी सकते हैं या कोई फल का सकते हैं। इससे आपकी थकान, सुस्ती और पेट फूलने की समस्याएं कम हो सकेंगी।

▶ काम के बीच हल्की-फुल्की भूख लगने पर चिप्स खाने की बजाय आप ऐसी चीजों का सेवन करें जो हेल्दी हों, पौष्टिक हों और जिससे आपका पेट भरे। भूनी हुई मूंगफली के दाने, आम, घर पर बनी मठरी या केला खाएं। इससे भूख शांत होगी और आपको एनर्जी भी मिलेगी।

● सेहत...

सुबह उवाली पेट उवाएं ये



आधुनिक समय में हम में से कई लोग अपने बढ़ते शुगर लेवल से काफी ज्यादा परेशान हैं। शरीर में शुगर लेवल बढ़ने से कई तरह की समस्याएं होने का खतरा रहता है, जिसमें शारीरिक और मानसिक दोनों ही समस्याएं शामिल होती हैं। अगर आप शुगर लेवल को कंट्रोल करना चाहते हैं, तो आपके लिए हेल्दी आहार का सेवन करना सबसे अच्छा विकल्प माना जाता है। इन हेल्दी आहार में कुछ भीगे ड्राई फ्रूट्स भी शामिल हैं। जी हां, रोजाना कुछ ड्राई फ्रूट्स को भिगोकर खाने से आपका शुगर लेवल कंट्रोल में रहेगा। इन ड्राई फ्रूट्स में भीगे अंजीर भी शामिल हैं। जी हां, भीगे अंजीर का सेवन करने से आप अपने शरीर में काफी हद तक शुगर लेवल को कंट्रोल कर सकते हैं। आइए विस्तार से जानते हैं इस बारे में-

▶▶ रात भर पानी में भिगोए हुए अंजीर का सुबह खाली पेट सेवन करने से शरीर में काफी हद तक ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल किया जा सकता है। यह डायबिटीज के मरीजों के लिए काफी अच्छा विकल्प होता है।

▶▶ दरअसल, भीगे हुए अंजीर का ग्लाइसेमिक इंडेक्स काफी कम होता है। साथ ही यह हाई फाइबर का अच्छा स्रोत है। जब आप अंजीर को रात भर पानी में भिगोते हैं, तो उनमें फाइबर की मात्रा बढ़ सकती है। यह पाचन और शरीर में ब्लड सर्कुलेशन के लिए अच्छा माना जाता है। यह ब्लड में ग्लूकोज की रिहाई को धीमा कर देता है। ऐसे में शुगर को कंट्रोल करने में यह काफी प्रभावी हो सकता है।

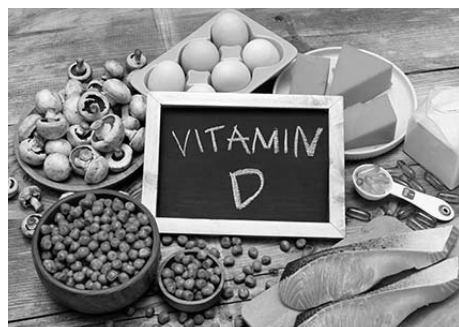
▶▶ कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि अंजीर इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ा सकते हैं। यह ब्लड शुगर को कंट्रोल करने और इंसुलिन प्रतिरोध से बचने में मदद कर सकता है। हालांकि, इसपर और अधिक रिसर्च की आवश्यकता है। रात भर पानी में भिगोए गए अंजीर खाने से ब्लड शुगर के स्तर को प्रबंधित करने में भी काफी फायदा हो सकता है।

▶▶ रात भर पानी में अंजीर को भिगोकर खाने से काफी लाभ हो सकता है। इसके लिए 2 से 3 अंजीर लें। इसे रात भर पानी में भिगोकर छोड़ दें। सुबह इसे खाली पेट खाएं। इससे काफी हद तक शुगर को कंट्रोल किया जा सकता है।



● शरीर के लिए...

विटामिन डी...



विटामिन डी शरीर में न्यूरोट्रांसमीटर की तरह कार्य करता है। यह शरीर को मैसेज भेजने का काम करता है। विटामिन डी की मदद से दिमाग शरीर के अलग-अलग हिस्सों को संदेश भेजने का काम करता है। इसीलिए जब शरीर में विटामिन डी का लेवल कम हो जाता है तो मेंटल हेल्थ पर भी इसका असर दिखायी देने लगता है। विटामिन डी कम हो जाने से शरीर में डोपामाइन केमिकल का स्तर कम होने लगता है। इससे डिप्रेशन की समस्या बढ़ सकती है। जिन लोगों को तनाव और डिप्रेशन की समस्या होती है उनके लिए विटामिन डी की कमी बहुत परेशानी भरी हो सकती है। कुछ स्टडीज में पाया गया है कि विटामिन डी की कमी से अल्जाइमर की बीमारी का रिस्क बढ़ सकता है।

ऑफिस और घर के काम के बढ़ते प्रेशर के कारण जब वह अपने शरीर की तरफ ज्यादा ध्यान नहीं दे पाई और फिजिकल एक्टिविटी के लिए समय नहीं निकाल पाए तो शरीर का वजन बढ़ना शुरू हो गया।

साथ ही ऑफिस के काम के प्रेशर में ठीक से खाना न खाना और फिर कभी दोस्तों के साथ मिलकर बाहर का खाना खा लेना, जिसके कारण शरीर का वजन बढ़ते-बढ़ते मोटापे की तरफ चला गया...

शरीर का बढ़ता वजन...

आजकल लाइफस्टाइल हर किसी का खराब होता जा रहा है, ना तो लोग शारीरिक मेहनत इतनी कर पा रहे हैं और न ही अच्छा खाना खा पा रहे हैं। जब ये समस्याएं होने लगती हैं, तो इसके कारण सबसे पहले शरीर का वजन बढ़ने लगता है और अगर समय रहते इस पर रोकथाम न लगाई जाए तो ये बढ़ता हुआ वजन एक समय पर आकर मोटापा बन जाता है। ऐसा ही कुछ जया (बदला हुआ नाम) के साथ हुआ। ऑफिस और घर के काम के बढ़ते प्रेशर के कारण जब वह अपने शरीर की तरफ ज्यादा ध्यान नहीं दे पाई और फिजिकल एक्टिविटी के लिए समय नहीं निकाल पाए तो शरीर का वजन बढ़ना शुरू हो गया। साथ ही ऑफिस के काम के प्रेशर में ठीक से खाना न खाना और फिर कभी दोस्तों के साथ मिलकर बाहर का खाना खा लेना, जिसके कारण शरीर का वजन बढ़ते-बढ़ते मोटापे की तरफ चला गया। लेकिन ऐसा भी नहीं है कि जब मोटापा हद से ज्यादा बढ़ जाए तो इसे कंट्रोल करना नामुमकिन हो जाता है। लाइफस्टाइल और डाइट से जुड़ी कुछ खास बातों को ध्यान में रखते हुए कुछ चीजों का ध्यान रखकर बढ़ते वजन पर कंट्रोल पाया जा सकता है।

● शरीर के लिए रोज एक घंटा निकालना- अगर शरीर को फिट रखना है तो यह आदत डालनी सबसे ज्यादा जरूरी है। जिस प्रकार रोजाना खाने खाने के लिए हम अपनी दिनचर्या से 3

अलग-अलग समय निकालते हैं, उसी प्रकार हमें फिजिकल एक्टिविटी के लिए भी अलग से समय निकालना होगा। ऐसा खासतौर पर उन लोगों को जरूर करना चाहिए, जो डेस्क जॉब करते हैं या फिर जिनके काम में ज्यादातर समय बैठने का होता है।

● मेडिटेशन और योग भी जरूरी-जिस प्रकार शारीरिक फिटनेस जरूरी है, उसी प्रकार शरीर की मानसिक फिटनेस भी जरूरी है। अगर आप शरीर का वजन कम करना चाहते हैं, तो उसके लिए सिर्फ शारीरिक मेहनत नहीं बल्कि मानसिक मेहनत करना भी जरूरी है। सरल शब्दों में कहें तो बाँडी को फिट रखे के लिए मेंटल हेल्थ को फिट रखना भी जरूरी है। इसलिए रोजाना मेडिटेशन व योग जरूर करना चाहिए।

● घर पर बनी सारी चीजें हेल्दी नहीं-जब भी शरीर का वजन कम करने की बात आती है, तो उसे बाहर का खाना छोड़कर घर का खाना खाने की सलाह दी जाती है। लेकिन जरूरी नहीं है कि घर पर बनी सारी चीजें हेल्दी हों। क्योंकि रिफाईंड ऑयल और रिफाईंड शुगर (चीनी) से बनी ज्यादातर चीजें अनहेल्दी होती हैं, जो आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकती हैं। इसलिए इनका सेवन कम ही मात्रा में करना चाहिए।

● बाहर खाने की आदत छोड़ना-मोटापा बढ़ने का सबसे ज्यादा कारण आमतौर पर बाहर का खाना ही होता है। जब आप घर से बाहर खा खाना खाने लग जाते हैं, तो उसमें फैट ज्यादा होता है। क्योंकि बाहर का खाना आमतौर पर डीप फ्राइड और ज्यादा मसाले वाला होता है, जो शरीर का वजन तेजी से बढ़ाता है। शरीर का वजन पर रोक लगाने के लिए इन फूड्स का सेवन नहीं करना चाहिए।

■ साभार : हेसा

● होममेड ड्रिंक्स...

■ गर्मियों के मौसम में शरीर को गर्मी से बचाने के लिए सही डाइट का होना भी जरूरी है और हेल्थ एक्सपर्ट्स भी कहते हैं कि जब गर्मियों में ज्यादा लिक्विड डाइट पर ध्यान देना चाहिए। गर्मियों में भी बार-बार पानी पीने से हम बोर हो जाते हैं और पानी सिर्फ तभी अच्छा लगता है जब हमें प्यास लगी होती है। लेकिन साधारण पानी पीने की बजाय कुछ खास होममेड ड्रिंक्स हैं जिनका सेवन किया जा सकता है।

