• महिलाएं...

## ये 3 काम करने से बचें

महिलाओं के शरीर में पेल्विक मसल्स कमजोर होने पर गर्भावस्था के दौरान कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा पेल्विक मांसपेशियों के कमजोर होने पर कमर और पीठ में दर्द के साथ खांसते या छींकते वक्त महिलाओं को अचानक यूरिन निकल जाने की शिकायत भी बढ़ जाती है। महिलाओं के शरीर में पेल्विक मांसपेशियां शरीर के बाकी अंगों को बांधे रखने का काम करती हैं लेकिन उम्र बढ़ने के साथ-साथ और कुछ रोजमर्रा के काम ऐसे होते हैं, जिनके कारण पेल्विक मसल्स कमजोर हो सकती हैं। पेल्विक मसल्स कमजोर होने का क्या कारण है? -

▶ **भारी वजन उठाना** - आजकल महिलाएं फिटनेस को लेकर जागरुक हो रही हैं और हैवी वेट लिफ्टिंग करती हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हैवी वेट लिफ्टिंग एक्सरसाइज के कारण आपका पेल्विक फ्लोर कमजोर हो सकता है। खिंचाव और दबाव के कारण पेल्विक मांसपेशियों पर जोर पड़ता है, जिसके कारण अन्य स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा कुछ महिलाएं घर में रोजमर्रा के कामों में भारी वजन जैसे कि 10 या 15 किलो के डिब्बे उठाती हैं, जिसके कारण भी पेल्विक फ्लोर कमजोर हो सकता है।

हाई इंटेंसिटी एक्सरसाइज - महिलाओं को हाई इंटेंसिटी एक्सरसाइज किसी एक्सपर्ट की देखरेख में करनी चाहिए। ऐसा इसलिए, क्योंकि कई बार महिलाएं बिनी किसी एक्सपर्ट की मदद के हाई इंटेंसिटी एक्सरसाइज करना शुरू कर देती हैं, जिसके कारण पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियां कमजोर हो सकती हैं।

▶ हाई इंटेंसिटी एक्सरसाइज करने से पेल्विक मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है। अगर इसे सही तरीके से न किया जाए, तो यह महिलाओं के लिए कई समस्याओं का कारण बन सकता है। अगर आपको हाई इंटेंसिटी एक्सरसाइज करनी है तो एक्सपर्ट की देखरेख में करें और डाइट में सही मात्रा में प्रोटीन जरूर शामिल करें, जिससे कि मांसपेशियां मजबूत हो सकें।

▶ **कठोर मूवमेंट्स** -आजकल महिलाएं पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर काम करती हैं। लेकिन इसके लिए उन्हें दोगुनी मेहनत करनी पड़ती है। ऐसा इसलिए, क्योंकि महिलाओं को ऑफिस के साथ घर भी संभालना होता है। ऐसे में कई बार महिलाएं जल्दबाजी में काम खत्म करने के चक्कर में तेजी से सीढ़ियां चढ़ने या तेजी से काम करने के चक्कर में अपने शरीर का ध्यान नहीं रखती हैं। जिसके कारण भी पेल्विक मसल्स कमजोर हो सकती हैं। महिलाओं को अपनी सेहत का ध्यान रखना चाहिए।

**साभार: ओमाहे**

• हानिकारक...

## लो फैट फूड का सेवन

अधिकांश लोग फैट को ओबेसिटी और कई क्रॉनिक डिजीज का कारण मानते है। और यही कारण है कि कई फिटनेस प्रेमी वजन बढ़ने और इसके साथ आने वाली कई खतरनाक बीमारियों के खतरे से बचने के लिए फैट का सेवन हर तरह से छोड़ रहे हैं। जबकि एक्सपर्ट की मानें तो लो फैट भी उतना ही हानिकारक हो सकता है जितना कि हाई फैट। ऐसे में शरीर पर उनके प्रभाव को समझने के लिए हेल्दी और अनहेल्दी फैट के बीच अंतर को समझना महत्वपूर्ण है। क्यूंकि हेल्दी फैट का सेवन ब्रेन फंक्शन, हार्ट हेल्थ, बोन हेल्थ और मेटाबॉलिज्म के अलावा स्किन और हेयर की हेल्थ के लिए आवश्यक है। दरअसल, हेल्दी फैट की कुछ मात्रा कोलेस्ट्रॉल के मैनेजमेंट के लिए भी महत्वपूर्ण है। रिसर्च से साबित हुआ है कि पौधों से मिलने वाला मोनोअनसैचुरेटेड फैट बैड कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा सकता है। हेल्दी फैट ज्यादातर प्लांट बेस्ड खाद्य पदार्थों से प्राप्त होते हैं और ओमेगा-3 फैटी एसिड का भंडार होते हैं। मेवे और बीज, घी, एवोकाडो, जैतून, फैटी फिश, तिल, सोयाबीन तेल, डार्क चॉकलेट सभी हेल्दी फैट के स्रोत हैं। यहां हम आपको बताएंगे कि हेल्दी फैटस लेने के क्या लाभ है। हेल्दी फैट आपकी ब्रेन पॉवर में सुधार कर सकती है और याददाश्त से लेकर मूड तक के कार्यों को मैनेज करने में मदद कर सकती है। कोग्निटिव वर्क, मेमोरी और मूड स्टेबलाइजेशन को बढ़ाने के लिए अपने माइंड को हेल्दी फैट से भरना आवश्यक है। इसलिए अपनी डाइट में हेल्दी फैट की खुराक जोड़ने और अपने ब्रेन की देखभाल के लिए मुट्ठी भर भीगे हुए बादाम या फैटी फिश का सेवन करें।

▶▶ हेल्दी फैट का नियमित सेवन आपके हार्ट की हेल्थ को बेहतर बनाने में सहायता कर सकता है। आपको डीप फ्राइड फूड, शुगर और क्रीमी व्यंजनों का सेवन करने से बचना चाहिए, लेकिन आपको बतादें कि आपकी दाल के साथ घी का एक चम्मच आपके शरीर को पोषण देने और कार्डियोवस्कुलर हेल्थ को बेहतर बना सकता है। हेल्दी फैट सक्रिय रूप से बैड कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करते हैं, जिससे हार्ट डिज़ीज का खतरा कम होता है। फुल एनर्जी का डोज पूरे दिन निरंतर एनर्जी बनाए रखने और अनवांटेड क्रेविंग पर अंकुश लगाने के लिए, अपनी डाइट में पर्याप्त मात्रा में हेल्दी फैट को शामिल करना महत्वपूर्ण है। फैट का सेवन आपको तृप्त रख सकता है, शुगर लेवल को कंट्रोल कर सकता है और अनहेल्दी स्नैक्स खाने की आदत पर लगाम लगा सकता है।

▶▶ हेल्दी फैट को जब कुछ खाद्य पदार्थों के साथ मिलाया जाता है तो बेहतर न्यूट्रीशंस के समावेश से उनके लाभ बढ़ जाते हैं। इसलिए अपने भोजन में हेल्दी फैट को शामिल करके आवश्यक विटामिन ए, डी, ई और के प्राप्त करें। ग्लोइंग स्कीन हेल्दी फैट का सेवन ग्लोइंग स्कीन और हेल्दी हेयर से भी जुड़ा है। क्यूंकि अगर आप हेल्दी फैट का सेवन करते है तो ना सिर्फ आपकी स्किन ग्लोइंग बनेगी, बल्कि इससे स्कीन की इलास्टिसिटी यानि स्किन की लोच, रंगत में सुधार और सूजन कम करने में भी मदद मिलेगी।

## लाल या हरी मिर्च...

इंडियन रसोई में मिर्च की बहुत बड़ी भूमिका है। खाने में हम हरी मिर्च और लाल मिर्च दोनों का ही इस्तेमाल किया जाता है। जहां लाल मिर्च अधिकतर पाउडर के रूप में इस्तेमाल किया जाता है, वहीं हरी मिर्च को सब्जी में या फिर साबुत काटकर खाया जाता है। लेकिन क्या आप जानती हैं कि इन दोनों में अंतर क्या है? और कौन सी मिर्च आपके लिए अधिक लाभदायी है? हेल्थलाइन के मुताबिक लाल और हरी मिर्च दोनों कैप्सिकम और टोमैटो प्लांट की फैमिली से आते हैं। जिनका फ्लेवर काफी तीखा होता है।

बता दें कि दोनों मिर्च में सिर्फ रंग के अंतर नहीं होता है बल्कि पौष्टिकता और गुणों के आधार पर भी अंतर होता है, आइए जानते हैं कि दोनों में से कौन सी मिर्च सेहत के लिए बेहतर है?

**हरी मिर्च के फायदे**

● हरी मिर्च में पानी की मात्रा अधिक होती है और शून्य कैलोरी होती है जो उन्हें उन लोगों के लिए एक अच्छा विकल्प बनाती है जो वजन कम करने की कोशिश कर रही हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि इसमें कैलोरी न के बराबर होती है। हरी मिर्च सेहत के लिए इसलिए भी फायदेमंद माना जाता है। पेट के लिए अच्छी है हरी मिर्च इसमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है और इसलिए यह आपके पाचन तंत्र के लिए बेहद फायदेमंद है। यह कब्ज आदि की समस्या को दूर करने में सहायक है। साथ ही साथ यह आपके मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाकर कैलोरी बर्न करने में मदद करती है। यह आपकी स्किन के लिए भी काफी अच्छा है। इसमें विटामिन ई और विटामिन सी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसके अलावा इसमें पाया जाने वाला बीटा-कैरोटीन आपकी हृदय प्रणाली को बेहतर बनाने में मदद करता है। लाल मिर्च के फायदे लाल मिर्च में विटामिन सी की मात्रा काफी अधिक होती है। विटामिन सी आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करती है और शरीर को बीमारियों से लड़ने में मदद करती है। वहीं, इसमें मौजूद एंटीऑक्सिडेंट रक्त वाहिकाओं और धमनियों में रुकावटों को दूर करने में मदद करते हैं।

● लाल मिर्च आपके मेटाबॉलिज्म के लिए भी काफी अच्छा माना जाता है। लाल मिर्च में कैप्साइसिन नामक एक यौगिक पाया जाता है, जो फैट बर्न करने में बेहद सहायक होता है। लाल मिर्च (लाल मिर्च पाउडर बनाने की विधि) में पोटेशियम की भी उच्च मात्रा होती है, जिसके कारण यह रक्तचाप के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करती है। इस तरह अगर देखा जाए तो लाल मिर्च सेहत के लिए काफी अच्छी है, हालांकि इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए। अधिक मात्रा में सेवन करने पर लाल मिर्च आंतरिक सूजन का कारण बनती है और इसके परिणामस्वरूप अल्सर हो जाता है। न्यूट्रिशियन वैल्यू एक चम्मच लाल मिर्च का यूज करने का मतलब है कैलोरी 6, 88 प्रतिशत पानी, 0.3 ग्राम प्रोटीन, 1.3 ग्राम कार्ब, 0.8 ग्राम शुगर, 0.2 ग्राम फाइबर और 0.1 ग्राम फैट पाया जाता है. इसके अलावा इसमें विटामिन सी, विटामिन बी6, विटामिन के 1, पोटैशियम, कॉपर और विटामिन ए भी होता है। जो सेहत के हिसाब से काफी अच्छा है। वहीं हरी मिर्च में न्यूट्रिशनल वैल्यू की बात जाए तो उसमें एक कप हरी मिर्च में 29 कैलोरी, 52.76 प्रतिशत विटामिन सी, 36. 80 प्रतिशत सोडियम और विटामिन बी6 और बी9 पाया जाता है। साथ ही इसमें ए, बी, सी, ई, पी, मैग्नेशियम, पोटैशियम, फाइबर भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

● वैसे तो सीमित मात्रा में लाल मिर्च और हरी मिर्च दोनों का ही सेवन स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना गया है। हरी मिर्च आपके ब्लड शुगर को भी मैनेज करता है। साथ ही इससे आपका इंसुलिन भी कंट्रोल में रहता है। यह आपके पेट और स्किन को भी हेल्दी रखता है। बीटा-कैरोटीन की वजह से यह हार्ट को भी हेल्दी रखता है। यह आपके इम्युनिटी को भी बढ़ाता है। यह मेटाबॉलिज्म को तेज करने के साथ-साथ वजन को भी कम करता है। वैसे भी इन दिनों लाल मिर्च पाउडर में सिंथेटिक कलर का इस्तेमाल किया जाता है, जो आपके स्वास्थ्य को कई मायनों में नुकसान पहुंचाता है।

■ **साभार: बोस**

**हरी मिर्च में पानी की मात्रा अधिक होती है और शून्य कैलोरी होती है जो उन्हें उन लोगों के लिए एक अच्छा विकल्प बनाती है जो वजन कम करने की कोशिश कर रही हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि इसमें कैलोरी न के बराबर होती है।**

**हरी मिर्च सेहत के लिए इसलिए भी फायदेमंद माना जाता है। पेट के लिए अच्छी है हरी मिर्च इसमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है और इसलिए यह आपके पाचन तंत्र के लिए बेहद फायदेमंद है...**

• खून की कमी...

## एनीमिया

एनीमिया को शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी या खून की कमी के नाम से भी जाना जाता है। इस समस्या में शरीर के ऊतकों और अंगों तक ऑक्सीजन पहुंचाने के लिए पर्याप्त लाल रक्त कोशिकाएं नहीं रहती हैं। पुरुषों में 13.0 ग्राम/डीएल और महिलाओं में 12.0 ग्राम/डीएल से कम हीमोग्लोबिन का स्तर एनीमिया माना जाता है। हार्ट से जुड़ी बीमारियों का एनीमिया से कोई सीधा कनेक्शन तो नहीं है, लेकिन लंबे समय से एनीमिया का शिकार होने के कारण दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इसकी वजह से हार्ट अटैक और फेलियर जैसी स्थितियों का खतरा रहता है। एनीमिया में हार्ट से पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन की सप्लाई नहीं हो पाती है, इसकी वजह से परेशानियां पैदा होती हैं। एनीमिया के कारण भी मरीज को सांस लेने में तकलीफ, चलने-फिरने में दिक्कत और कमजोरी जैसी समस्याएं होती हैं, जो हार्ट अटैक के लक्षणों से मिलती हैं।

• विटामिन सी ...

**बदलते मौसम में स्किन को हेल्दी रखने के लिए विटामिन सी सीरम का उपयोग किया जा सकता है। विटामिन सी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है, जो दाग-धब्बों को दूर करने के साथ एजिंग की समस्या से भी राहत देती है। रात को सोने से पहले विटामिन सी सीरम से चेहरे की हल्के हाथ से मसाज करें। इस मौसम में स्किन की केयर करने के लिए उसे एक्सफोलिएट करना भी जरूरी होता है। एक्सफोलिएट करने से डेड स्किन साफ होती है और स्किन चमकदार बनती है।**