• ठीक नहीं...

सिर्फ ब्रेकफास्ट और डिनर

जितना जरूरी ब्रेकफास्ट करना होता है, उतना ही जरूरी लंच करना भी होता है। हां, अगर आप दिन भर में छोटी-छोटी मील्स कई बार लेते हैं, तो लंच को लाइट रख सकते हैं। लेकिन, दोपहर का खाना पूरी तरह छोड़ना बिल्कुल सही नहीं होता है।

अगर कोई व्यक्ति दिन में भर में सिर्फ तीन हैवी मील लेता है, तो ऐसे लोगों को लंच नहीं छोड़ना चाहिए। दिव्या गांधी कहती हैं, 'नाश्ता और लंच के बीच काफी गैप होता है। नाश्ता करने के बाद सीधा डिनर किया जाए, तो इससे व्यक्ति लो एनर्जी फील कर सकता है। इससे दोपहर के समय किए जाने वाले काम की प्रोडक्टिविटी गिर सकती है। यहां तक कि फोकस होकर काम करने में भी दिक्कतें आ सकती हैं।'

नियमित रूप से नाश्ता, लंच और डिनर करने से न सिर्फ हेल्थ सही रहती है, बल्कि इसका बहुत अच्छा असर आपकी मेटाबॉलिज्म रेट पर भी पड़ता है। अगर आप रेगुलरी लंच नहीं करते हैं, तो इससे मेटाबॉलिज्म का स्तर गिर सकता है। इससे आपकी ओवर ऑल हेल्थ पर नेगेटिव असर दिख सकता है। कई लोगों को लगता है कि एक समय का मील मिस करने से वे अपने वजन को संतुलित कर सकेंगे। जबकि, ऐसा कभी नहीं होता है। किसी भी समय का खाना स्किन करना स्वास्थ्य को बिगाड़ सकता है। जैसे, अगर आप नियमित रूप से लंच मिस करते हैं, तो शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो सकती है। यही नहीं, पोषक तत्वों कमी के कारण शरीर की इम्यूनिटी वीक हो जाती है, जिससे बीमार होने का रिस्क बढ़ जाता है।'

अगर आप लंच के समय खाना नहीं खाएंगे, तो इससे कुछ समय बाद भूख बढ़ जाती है। जब ज्यादा भूख लगती है, तो व्यक्ति न चाहते हुए भी ओवर ईटिंग कर बैठते हैं। कई लोग भूख बढ़ने की वजह से अनहेल्दी चीजों का सेवन अधिक कर लेते हैं, जिससे वजन ब?ने और पेट से जुड़ी अन्य समस्याओं का रिस्क बढ़ जाता है।

अगर आपको किसी तरह की मेडिकल कंडीशन है, तो लंच स्किप करना बिल्कुल सही नहीं है। विशेषक, डायबिटीज के मरीजों की तबीयत बिगड़ सकती है।

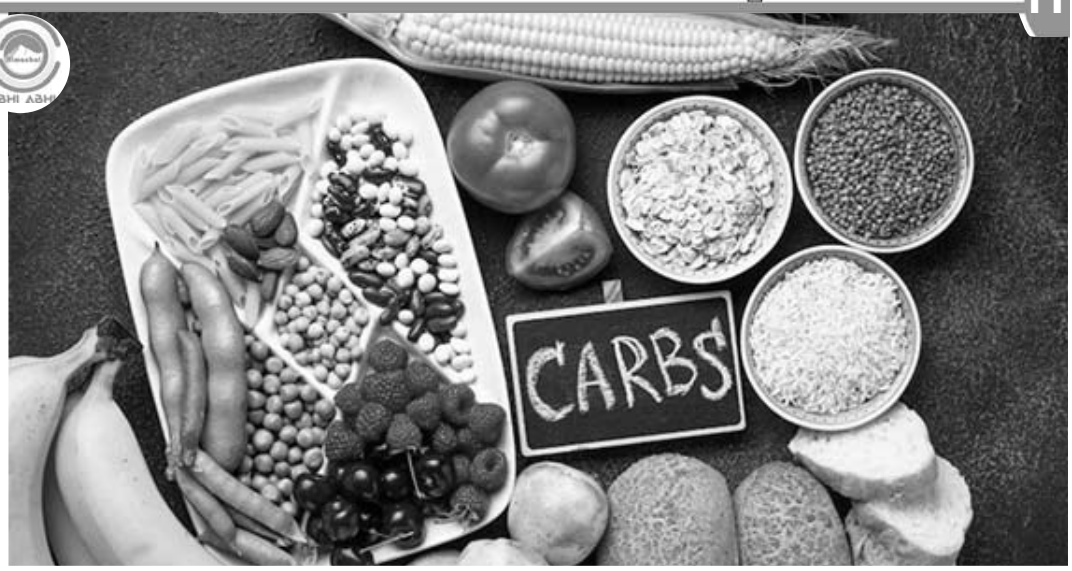
दरअसल, लंच स्किप करने से ब्लड ग्लूकोज का स्तर में उतार-चढ़ाव हो सकता है। यह ओवर ऑल हेल्थ के लिए भी सही नहीं है।'

• हेल्दी लाइफ...

जरूरी है रात को 7-8 घंटे सोना

सेहतमंद रहने के लिए रात में अच्छी और पर्याप्त नींद लेना अत्यधिक जरूरी होता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो वयस्कों को रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद लेनी चाहिए। यह हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। रात में नींद न पूरी होने की वजह से न केवल हमारी दिनचर्या प्रभावित होती है बल्कि कई तरह की गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं भी हो सकती हैं। नींद की कमी के कारण मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज और हार्ट डिजीज जैसी कई बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। अक्सर लोगों के मन में यह सवाल उठता है कि रात में 7-8 घंटे सोना क्यों जरूरी है? या 7-8 घंटे सोने के क्या फायदे हैं? आइए, जानते हैं इसके बारे में विस्तार से -

- रात को सोते समय शरीर की मांसपेशियों और ऊतकों की मरम्मत होती है और नई कोशिकाएं बनती हैं। यह प्रक्रिया शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करती है।
- दिन के दौरान मस्तिष्क के कामकाज के लिए रात की अच्छी नींद महत्वपूर्ण है। रात में 7-8 सोने से एकाग्रता, उत्पादकता, अनुभूति और प्रदर्शन में सुधार होता है। वहीं, नींद की कमी इन सभी कार्यों पर नकारात्मक प्रभाव डालती है।
- रात को 7-8 घने की नींद लेने से मेटाबोलिज्म सही तरीके से काम करता है, जिससे वजन को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। अगर आप रात में पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं, तो इससे आपका वजन बढ़ सकता है।
- सोने के दौरान कई तरह के हार्मोन जैसे मेलाटोनिन और ग्रोथ हार्मोन का उत्पादन बढ़ता है, जो शारीरिक विकास, प्रतिरक्षा प्रणाली और चयापचय को नियंत्रित करते हैं।
- रात को 7-8 घंटे की गहरी नींद लेने से शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है, जिससे शरीर संक्रमण और बीमारियों से लड़ने में अधिक सक्षम होता है।
- रात को 7-8 घंटे सोने से दिल और रक्त वाहिकाओं पर दबाव कम होता है, जिससे हृदय रोगों का खतरा घटता है।
- नियमित और पर्याप्त नींद मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करती है, जिससे तनाव, अवसाद, और चिंता के स्तर को कम किया जा सकता है।



कार्ब्स पूरी तरह छोड़ देना...

कार्ब्स में कटौती करना सेहत के लिए नुकसानदायक नहीं होता है। लेकिन, पूरी तरह कार्ब्स को छोड़ने की सलाह नहीं दी जाती है। इस संबंध में एक्सपर्ट की राय है कि पूरी तरह कार्ब्स को छोड़ देना सही नहीं है।

विशेषकर, उन लोगों के लिए कार्ब्स का सेवन छोड़ना किसी भी तरह से सही नहीं है, जिन्हें मिर्गी से जुड़ी परेशानी है। वहीं, अगर किसी को मेटाबॉलिज्म से जुड़ी समस्या है...

आमतौर यही माना जाता है कि आप जितना कार्ब्स और कैलोरी का इनटेक बढ़ाते हैं, उतना ही ज्यादा वजन बढ़ने का रिस्क रहता है। यही कारण है कि ज्यादातर लोग वेट लॉस जर्नी में अपना कार्ब्स और कैलोरी लेने से बचते हैं। कई लोग तो अपनी डाइट से पूरी तरह कार्ब्स को निकाल बाहर करते हैं। तो यहां सवाल उठता है कि क्या वाकई पूरी तरह कार्ब्स छोड़ देना सेहत के लिए फायदेमंद होता है? क्या कार्ब्स का सेवन करने से वजन घटता है या फिर इसका सेहत पर कोई निगेटिव असर भी पड़ सकता है।

कार्ब्स में कटौती करना सेहत के लिए नुकसानदायक नहीं होता है। लेकिन, पूरी तरह कार्ब्स को छोड़ने की सलाह नहीं दी जाती है। इस संबंध में एक्सपर्ट की राय है कि पूरी तरह कार्ब्स को छोड़ देना सही नहीं है। विशेषकर, उन लोगों के लिए कार्ब्स का सेवन छोड़ना किसी भी तरह से सही नहीं है, जिन्हें मिर्गी से जुड़ी परेशानी है। वहीं, अगर किसी को मेटाबॉलिज्म से जुड़ी समस्या है, तो उन्हें भी कार्ब्स न छोड़ने की सलाह नहीं दी जाती है। वैसे भी कार्ब्स एनर्जी का मुख्य स्रोत है। खासकर मस्तिष्क और मांसपेशियों के लिए। बहरहाल, आगे लेख में जानें कि आखिर पूरी तरह कार्ब्स छोड़ने से किस तरह के नुकसान हो सकते हैं।

- **एनर्जी की कमी**-कार्बोहाइड्रेट शरीर की ऊर्जा का सबसे महत्वपूर्ण सोर्स है। अगर आप पर्याप्त मात्रा में कार्ब्स नहीं लेते हैं, तो इससे अक्सर थकान, कमजोरी और आलस से भरे हुए महसूस हो सकते हैं।

पोषक तत्वों की कमी-कई ऐसे कार्ब्स बेस्ड फूड हैं, जिनमें फाइबर, विटामिन, मिनरल्स जैसे पोटेशियम, मैग्नीशियम मौजूद होते हैं। अगर आप कार्ब्स छोड़ रहे हैं, तो ऐसी चीजों से भी दूरी बना लेंगे, जो आपकी हेल्थ के लिए आवश्यक होते हैं। इस तरह, शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो सकती है।

- **गट हेल्थ में परेशानी**-फाइबर युक्त कार्ब्स, जैसे कि साबुत अनाज, फल और सब्जियां, गट हेल्थ के लिए काफी अच्छी होती हैं। इनका सेवन करने से मल त्याग की प्रक्रिया सहज होती है और कब्ज जैसी समस्या दूर होती है। फाइबर की कमी वाले आहार से पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।
- **ब्रेन का सही तरह से काम न करना**-ब्रेन अपने प्राथमिक ईंधन के रूप में ग्लूकोज (कार्ब्स से प्राप्त एक प्रकार की शुगर) पर निर्भर करता है। अगर आप पर्याप्त मात्रा में कार्ब्स नहीं लेते हैं, तो ब्रेन को प्रॉपर तरीके से फंक्शन करेन में दिक्कत आ सकती है। यहां तक कि आपकी मेंटल हेल्थ पर भी इसका निगेटिव असर पड़ सकता है।
- **ओवर ऑल हेल्थ पर असर**-अगर आप अपनी डाइट को मैक्रोन्यूट्रिएंट मैनेजमेंट करते हैं और बहुत इंपॉर्टेंट न्यूट्रिएंट्स को मिस करते हैं, तो यह आपकी ओवर ऑल हेल्थ को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे बॉडी में पोषक तत्वों का संतुलन बिगड़ सकता है।

■ **साभार: हेसा**

• हाइड्रेंट रखे...

जीरा सौंफ का पानी...

गर्मी बढ़ने के साथ-साथ शरीर से पानी की मात्रा कम होने लगती है। ऐसे में शरीर को हाइड्रेट रखने और पाचन तंत्र को स्वास्थ्य बनाए रखना आवश्यक हो जाता है। इसके लिए जीरा और सौंफ का पानी आपके लिए रामबाण इलाज हो सकता है। जीरा सौंफ का पानी पेट को ठंडा करता है। शरीर के तापमान को भी कम करने में मदद करता है, जिससे यह गर्मी से राहत पाने के लिए एक बेहतर पेय बन जाता है। गर्मियों में निर्जलीकरण को रोकने के लिए शरीर में उचित पानी की मात्रा जरूरी है। जीरा और सौंफ पानी स्वाद के साथ-साथ शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है। जीरा और सौंफ दोनों में वातहर गुण पाए जाते हैं, जो पाचन एंजाइमों के स्राव को बढ़ाकर पाचन में सहायता करते हैं। इसके अलावा सूजन, गैस और अपच को कम करने में मदद करते हैं।

• करी पत्ता ...

■ ***शरीर में बढ़े हुए ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए करी पत्ते का सेवन बहुत फायदेमंद हो सकता है। जी हां, इसका सेवन करने से डायबिटीज को नियंत्रित रखने में काफी मदद मिल सकती है। दरअसल, करी पत्ता में एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी-हाइपरग्लाइसेमिक गुण मौजूद होते हैं, जो ब्लड शुगर लेवल को कम करने में मदद करते हैं। इसके अलावा, इसके फाइबर भरपूर मात्रा में मौजूद होता है, जो ग्लूकोज के अवशोषण को धीमा कर सकता है, जिससे ब्लड शुगर के स्तर को कंट्रोल करने में मदद मिलती है।***