

● कैसे बनें...

## मजबूत हड्डियां

जब भी हमारे ओवरओल हेल्थ की बात आती है तो उसमें हड्डियों का मजबूत होना भी शामिल होता है। कम उम्र में हड्डियों में कैल्शियम और फॉस्फोरस आसान होता है, लेकिन अगर ज्यादा उम्र बढ़ने के बाद हड्डियों में कोई समस्या आती है तो उसे ठीक करना मुश्किल हो जाता है। इसलिए बढ़ती उम्र के साथ सभी लोगों को अपनी हड्डियों को मजबूत रखने की कोशिश करनी चाहिए। हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए हेल्दी डाइट और विटामिन, कैल्शियम और मैग्नीशियम से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करना जरूरी है।

► **कैल्शियम**-हड्डियों की कमजोरी का अहम कारण शरीर में कैल्शियम की कमी होती है, जिसे दूर करने के लिए आप कैल्शियम सप्लीमेंट्स का सेवन कर सकते हैं, जिसमें डेयरी उत्पाद, पनीर और दही के साथ-साथ केल और ब्रोकोली जैसी पत्तेदार सब्जियां भी शामिल कर सकते हैं।

► **विटामिन डी**- विटामिन डी से भरपूर फूड्स का सेवन आपके शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाने में मदद करता है, जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं और जोड़ों का दर्द कम होता है। इसलिए आप अपनी डाइट में कैल्शियम रिच फूड्स के साथ सैल्मन, मैकेरल जैसी मछलियां, फोर्टिफाइड डेयरी प्रोडक्ट्स को शामिल कर सकते हैं।

► **विटामिन K2**- हड्डियों के खनिजकरण और कैल्शियम को बढ़ावा देने के लिए विटामिन K2 से भरपूर फूड्स जैसे पालक, केल और ब्रसेल्स स्प्राउट्स जैसी पत्तेदार सब्जियां का सेवन करना जरूरी है।

► **मैग्नीशियम**-मैग्नीशियम हड्डियों के स्ट्रक्चर को बढ़ावा देता है और हड्डी के प्रोटीन के संश्लेषण में मिलता है। इसलिए हड्डियों को मजबूत करने और जोड़ों के दर्द से राहत पाने के लिए आप नट्स, सीड्स, साबुत अनाज और पत्तेदार सब्जियों का सेवन कर सकते हैं।

► **फॉस्फोरस**- फॉस्फोरस हड्डियों और दांतों के निर्माण के लिए और इन्हें बेहतर बनाए रखने के लिए कैल्शियम के साथ मिलकर काम करता है। इसलिए आप अपनी हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए मांस, मुर्गी, मछली और डेयरी उत्पादों से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन कर सकते हैं।

► **ओमेगा-3** फैटी एसिड - हड्डियों से जुड़ी समस्याओं के कारण जोड़ों में सूजन बढ़ सकती है, जिससे चलना फिरना मुश्किल हो जाता है, जिससे राहत पाने के लिए आप फैटी मछली, अलसी, चिया बीज और अखरोट जैसे ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर फूड्स का सेवन कर सकते हैं।

● कब पीएं...

## चिया सीड्स का पानी

चिया सीड्स हेल्थ के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स भी स्वस्थ रहने के लिए डाइट में चिया सीड्स शामिल करने की सलाह देते हैं। चिया सीड्स पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। इनमें



विटामिन सी, विटामिन बी3, सेलेनियम और मैग्नीज पाए जाते हैं। चिया सीड्स में एंटीऑक्सीडेंट्स भी अधिक मात्रा में होते हैं। चिया

सीड्स, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा, चिया सीड्स डायबिटीज रोगियों के लिए भी फायदेमंद होते हैं। इतना ही नहीं, चिया सीड्स वजन घटाने में बेहद मददगार होते हैं। अगर आप नियमित रूप से चिया सीड्स ड्रिंक का सेवन करेंगे, तो इससे वजन घटाने में मदद मिलेगी। वेट लॉस के लिए कई डाइटिशियन भी चिया सीड्स खाने की सलाह देते हैं। हालांकि, वजन घटाने के लिए चिया सीड्स का पानी कब पीना चाहिए? या फिर चिया सीड्स वजन घटाने में कैसे मददगार होते हैं?

► चिया सीड्स में प्रोटीन और फाइबर अधिक मात्रा में पाए जाते हैं। अगर आप चिया सीड्स का पानी पिपेंगे, तो इससे पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस होगा। इसे पीने से लंबे समय तक भूख का अहसास नहीं होता है। इसलिए यह वेट लॉस में मदद करता है। यानी चिया सीड्स का पानी पीने से आपको भूख कम लगती है और ओवरइंटेज से बचाव होता है। इस तरह से चिया सीड्स आपका वजन घटाने में मदद कर सकते हैं।

### वजन घटाने के लिए चिया सीड्स का पानी कब पीना चाहिए?

► जैसे तो आप चिया सीड्स ड्रिंक का सेवन किसी भी समय कर सकते हैं।

► अगर आप वजन घटाना चाहते हैं, तो चिया सीड्स के पानी का सेवन सुबह खाली पेट कर सकते हैं। आप रातभर चिया सीड्स को पानी में भिगोकर रखें, सुबह इस पानी को खाली पेट पी लें। इससे वजन घटाने में काफी मदद मिलेगी।

► आप चाहें तो चिया सीड्स को फलों के साथ ब्रेकफास्ट में भी ले सकते हैं। ब्रेकफास्ट में दलिया के साथ चिया सीड्स लेना भी फायदेमंद होता है।

► आप चाय या कॉफी के बजाय इस ड्रिंक को ले सकते हैं।

► अगर हेल्दी डाइट और वर्कआउट के साथ चिया सीड्स का पानी पिपया जाए, तो इससे काफी फायदा मिल सकता है। इस ड्रिंक को पीने से शरीर में पोषक तत्वों की कमी नहीं होती है। इसमें प्रोटीन, मैग्नीशियम, कैल्शियम अधिक मात्रा में पाए जाते हैं। इस ड्रिंक को पीने से शरीर में ताकत बनी रहती है। यह कोलेस्ट्रॉल को भी कम करने में मदद करता है। अगर आप इसका सेवन नियमित तौर पर करेंगे, तो आपको काफी अच्छा रिजल्ट मिल सकता है।

● वात दोष...

## गन्ने का जूस ...



मानसून में गन्ने का जूस पीने से वात दोष बढ़ सकता है। दरअसल, बारिश का मौसम वात दोष को बढ़ा सकता है। ऐसे में अगर आप गन्ने का जूस पिपेंगे, तो इससे वात प्रकृति वाले लोगों को नुकसान पहुंच सकता है। गन्ने का जूस ठंडा होता है, इससे वात दोष से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। मानसून में गन्ने का जूस पीने से कफ दोष भी बढ़ सकता है। कफ प्रकृति के लोगों को मानसून में गन्ने का जूस पीने से बचना चाहिए। गन्ने का जूस पीने से डायरिया या दस्त की समस्या बढ़ सकती है। जैसे तो गन्ने का जूस पीना फायदेमंद होता है। लेकिन मानसून में गन्ने का जूस पीने से बचना चाहिए। अगर आपकी पित्त प्रकृति है, तो आप मानसून में गन्ने का जूस पी सकते हैं। गन्ने का जूस, पित्त दोष को संतुलित करने में मदद करता है। अगर पित्त दोष असंतुलित है, तो गन्ने का जूस पीना फायदेमंद हो सकता है।

## डेस्क जॉब करने वाले

लोगों की संख्या में इजाफा हुआ है, घंटों कंप्यूटर के आगे बैठकर काम करने से लोग की शारीरिक गतिविधियों में कमी आई है, यही कारण है कि लोग मोटापे का शिकार होने लगे हैं। इसके अलावा, डाइट भी वजन को कंट्रोल करने में मदद करती है। डाइटिशियन के अनुसार डाइट के जरिए आप फैट, विटामिन, प्रोटीन, मिनरल्स और कार्ब्स यानी कार्बोहाइड्रेट को लेते हैं। वजन कम करने वाले लोग कार्ब्स पर बहुत ध्यान देते हैं। एक्सपर्ट वजन कम करने वाले लोगों को डाइट में सिंपल कार्ब्स की कम और कॉम्प्लेक्स कार्ब्स की अधिक मात्रा को डाइट में शामिल करने की सलाह देते हैं। लेकिन इस सभी बातों को लेकर लोगों के मन में हमेशा से ही कई प्रश्न रहते हैं। इस लेख में आगे जानते हैं कि सिंपल कार्ब्स और कॉम्प्लेक्स कार्ब्स में से क्या लेना ज्यादा फायदेमंद हो सकता है।

► **वजन कम करने के लिए सिंपल कार्ब्स और कॉम्प्लेक्स कार्ब्स में क्या फायदेमंद है-** जानने से पहले आपको वजन कम करने में ग्लाइसेमिक इंडेक्स को समझना होगा। ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) इस बात का माप है कि खाने के बाद कोई खाद्य पदार्थ कितनी जल्दी ब्लड शुगर के स्तर को बढ़ाता है। हाई जीआई वाले खाद्य पदार्थ ब्लड शुगर में तेजी से वृद्धि करते हैं, जबकि कम जीआई वाले खाद्य पदार्थ धीमी गति से और धीरे-धीरे वृद्धि करते हैं।

सिंपल कार्ब्स में आम तौर पर जीआई की अधिक मात्रा होती है, जिससे ब्लड शुगर में तेजी से वृद्धि हो सकती है। हाई जीआई वाले आहार आपकी भूख और भूख की इच्छा को बढ़ा सकते हैं, जिससे कैलोरी सेवन को नियंत्रित करना और वजन घटाने या उसे कंट्रोल करना मुश्किल हो सकता है।

## सिंपल कार्ब्स या कॉम्प्लेक्स कार्ब्स...

आज के समय में वजन को कंट्रोल में रखना एक बड़ी चुनौती बन गया है। एक्सपर्ट की मानें तो लाइफस्टाइल में हुए बड़े बदलाव मोटापे और बढ़ते वजन का कारण मानी जा सकती है। डेस्क जॉब करने वाले लोगों की संख्या में इजाफा हुआ है, घंटों कंप्यूटर के आगे बैठकर काम करने से लोग की शारीरिक गतिविधियों में कमी आई है, यही कारण है कि लोग मोटापे का शिकार होने लगे हैं। इसके अलावा, डाइट भी वजन को कंट्रोल करने में मदद करती है। डाइटिशियन के अनुसार डाइट के जरिए आप फैट, विटामिन, प्रोटीन, मिनरल्स और कार्ब्स यानी कार्बोहाइड्रेट को लेते हैं। वजन कम करने वाले लोग कार्ब्स पर बहुत ध्यान देते हैं। एक्सपर्ट वजन कम करने वाले लोगों को डाइट में सिंपल कार्ब्स की कम और कॉम्प्लेक्स कार्ब्स की अधिक मात्रा को डाइट में शामिल करने की सलाह देते हैं। लेकिन इस सभी बातों को लेकर लोगों के मन में हमेशा से ही कई प्रश्न रहते हैं। इस लेख में आगे जानते हैं कि सिंपल कार्ब्स और कॉम्प्लेक्स कार्ब्स में से क्या लेना ज्यादा फायदेमंद हो सकता है।

► **वजन कम करने के लिए सिंपल कार्ब्स और कॉम्प्लेक्स कार्ब्स में क्या फायदेमंद है-** जानने से पहले आपको वजन कम करने में ग्लाइसेमिक इंडेक्स को समझना होगा। ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) इस बात का माप है कि खाने के बाद कोई खाद्य पदार्थ कितनी जल्दी ब्लड शुगर के स्तर को बढ़ाता है। हाई जीआई वाले खाद्य पदार्थ ब्लड शुगर में तेजी से वृद्धि करते हैं, जबकि कम जीआई वाले खाद्य पदार्थ धीमी गति से और धीरे-धीरे वृद्धि करते हैं।

सिंपल कार्ब्स में आम तौर पर जीआई की अधिक मात्रा होती है, जिससे ब्लड शुगर में तेजी से वृद्धि हो सकती है। हाई जीआई वाले आहार आपकी भूख और भूख की इच्छा को बढ़ा सकते हैं, जिससे कैलोरी सेवन को नियंत्रित करना और वजन घटाने या उसे कंट्रोल करना मुश्किल हो सकता है।

● **कॉम्प्लेक्स कार्ब्स**-अधिकांश कॉम्प्लेक्स कार्ब्स में लो या मीडियम लेवल में जीआई होता है। यह ब्लड सर्कुलेशन में ग्लूकोज को धीमा और निरंतर रिलीज करता है, जिससे भूख को नियंत्रित करने और पूरे दिन एनर्जी के लेवल को मॉन्टर करने में मदद मिलती है। अपने आहार में कम-जीआई वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करने से भूख को कम करने और भूख की इच्छा को कंट्रोल करने में मदद होती है, इससे वजन घटाने में सहायता मिल सकती है।

● **संतुलित डाइट लें** -आप अनप्रोसेस्ड फूड को डाइट का हिस्सा बन सकते हैं। यह आहार कॉम्प्लेक्स कार्ब्स से भरपूर होते हैं, जैसे कि साबुत अनाज, फलियां और सब्जियां। ये खाद्य पदार्थ न केवल अधिक पौष्टिक होते हैं, बल्कि जल्द पेट भरने वाले भी होते हैं, जिससे आपको कम कैलोरी पर संतुष्ट रहने में मदद मिलती है।

● **चीनी का सेवन कम करें**-अतिरिक्त चीनी वाले खाद्य पदार्थों और ड्रिंक्स का सेवन कम करें। इनमें

कैंडी, कोल्ड ड्रिंक्स और डेसर्ट शामिल हैं, जिनमें सिंपल कार्ब्स अधिक और पोषण कम होते हैं।

● **लीन प्रोटीन का सेवन करें** -डाइट में लीन प्रोटीन को शामिल करें। भूख कम लगने और ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखने के लिए आप कॉम्प्लेक्स कार्ब्स जैसे लीन प्रोटीन और हेल्दी फैट से युक्त चीजों का सेवन अधिक करें।

● **हाइड्रेट रहें** - पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से भूख को नियंत्रित करने और ज्यादा खाने से बचने में मदद मिल सकती है। कभी-कभी, प्यास को भूख समझ लिया जाता है, जिससे अनावश्यक कैलोरी की खपत होती है।

● जब वजन घटाने की बात आती है, तो कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट आम तौर पर सिंपल कार्बोहाइड्रेट की तुलना में बेहतर विकल्प माने जा सकते हैं। उनकी उच्च फाइबर सामग्री, कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स और पोषक तत्व भूख की इच्छा को कम करते हैं, इससे ब्लड शुगर के स्तर को स्थिर करने में मदद मिलती है।

■ साभार- ओमाहे

● काली मिर्च ...

■ **हाई बीपी वाले लोगों को काली मिर्च का पानी पीने से परहेज करना चाहिए।** इसमें मौजूद तत्व, बीपी को बढ़ा सकते हैं। काली मिर्च का पानी जैसे तो सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। लेकिन इन लोगों को काली मिर्च का पानी पीने से बचना चाहिए। अगर आपको इनमें से कोई समस्या नहीं है, तो फिर भी एक्सपर्ट की राय पर ही काली मिर्च के पानी का सेवन करें। अगर किसी व्यक्ति को पेट से जुड़ी कोई समस्या है, तो उसे काली मिर्च का पानी नहीं पीना चाहिए। पेट से संबंधित समस्याएं जैसे-गैस्ट्रिक अल्सर, एसिडिटी, कब्ज या गैस आदि होने पर काली मिर्च से पूरी तरह परहेज करें।

