

• ठीक नहीं...

फ्राइड फूड और हार्ट हेल्थ

आजकल मानसून के दिनों में लोग बारिश का लुप्त उठाते हुए फ्राइड फूड्स यानि तला-भुना आहार खाना ज्यादा पसंद करते हैं। ऐसे में कुछ लोग बाहर का जंक फूड खाते हैं, जो आपको बीमार बनाने के लिए काफी है। आमतौर पर भी तली-भुनी चीजें खाना सेहत के लिए कई तरीकों से नुकसानदायक होती हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो फ्राइड फूड्स खाने का सबसे ज्यादा प्रभाव आपके हार्ट पर पड़ता है। अगर आप लंबे समय तक फ्राइड फूड्स खाते हैं, तो संभव है कि आपकी कार्डियोवैस्कुलर हेल्थ खराब हो सकती है। आइये जानते हैं फ्राइड फूड्स खाने से हार्ट को कितना नुकसान होता है।



▶ फ्राइड फूड्स खाने से हार्ट को सीधे तौर पर नुकसान पहुंचता है। इससे आर्टीज ब्लाक होने के साथ हार्ट फेलियर और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। दरअसल, फ्राइड फूड्स खाने से सबसे पहले शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ जाता है, जिससे रक्त वाहिकाओं में फैट जमा होने लग जाता है। इससे ब्लड वेसल्स खून की सफाई ठीक तरह से करने में असमर्थ हो जाती हैं। इस कारण आपको हार्ट अटैक और स्ट्रोक आने से खतरा बढ़ने लगता है। फ्राइड फूड्स खाने से हार्ट को होने वाले नुकसान-यह कहना पूरी तरह से ठीक नहीं है कि फ्राइड फूड्स खाने से हार्ट को कितना नुकसान पहुंचता है। लेकिन ऐसा करने से हार्ट से जुड़ी समस्याएं धीरे-धीरे बढ़ने लगती हैं।

▶ इसे लेकर की गई एक स्टडी में 750,000 लोगों को शामिल किया गया था। इस स्टडी में कुछ लोगों को हर हफ्ते फ्राइड फूड्स खाने के लिए दिए गए। जिसके बाद उनमें हार्ट से जुड़ी समस्याओं का खतरा 28 प्रतिशत ज्यादा देखा गया था।

▶ हार्ट की बीमारियां धीरे-धीरे कोलेस्ट्रॉल और मोटापे से शुरू होती हैं, जो आगे चलकर हार्ट अटैक में बदल सकती हैं। हार्ट को हेल्दी रखने के तरीके-हार्ट को हेल्दी रखने के लिए आपको अपने लाइफस्टाइल में बदलाव करना चाहिए। इसके लिए आपको शारीरिक रूप से एक्टिव रहने के साथ ही एक्सरसाइज करनी चाहिए। फ्राइड और जंक फूड्स खाने से बचें।

• समस्या...

मां नहीं बन पाने का कारण

मा बनना हर महिला के जीवन का सबसे बड़ा सुख होता है। यह एक ऐसा अनुभव है जिसे शब्दों में बयां करना मुश्किल है। लेकिन, दुर्भाग्यवश कई महिलाएं नहीं बनने की समस्या से जूझती हैं, जिसके कारण वे इस सुख से वंचित रह जाती हैं। लंबे समय तक कोशिश करने के बाद भी महिला गर्भधारण नहीं कर पाती। इसका एक कारण एंडोमैट्रियोसिस बीमारी है। यह बीमारी धीरे-धीरे महिलाओं में आम होती जा रही है, लेकिन इसके बारे में जानकारी कम ही लोगों को होती है। तो आइए जानते हैं एंडोमैट्रियोसिस क्या है, इसके लक्षण, कारण और इलाज के बारे में।

▶ एंडोमैट्रियोसिस क्या है-एंडोमैट्रियोसिस एक ऐसी बीमारी है जिसमें गर्भाशय की अंदरूनी परत (एंडोमेट्रियम) गर्भाशय के बाहर बढ़ने लगती है। यह परत आमतौर पर अंडाशय, फैलोपियन ट्यूब्स, और पेट के अन्य हिस्सों पर बढ़ सकती है। इससे उन जगहों पर सूजन और दर्द होता है। जब महिलाओं को मासिक धर्म (पीरियड्स) होता है, तो यह परत टूटती है और खून के रूप में बाहर निकल जाती है। लेकिन एंडोमैट्रियोसिस के मामले में यह परत अंदर ही रहती है और आसपास के अंगों पर दबाव डालती है। इससे तेज दर्द, भारी पीरियड्स, और कई बार बांझपन की समस्या हो सकती है।

▶ पेट और पीठ में दर्द- पीरियड्स के दौरान और उसके पहले पेट और पीठ में तेज दर्द होता है। भारी पीरियड्स- पीरियड्स के दौरान बहुत ज्यादा खून का बहना।

▶ बांझपन- लंबे समय तक कोशिश करने के बाद भी गर्भधारण न होना।

▶ थकान और कमजोरी- हमेशा थकान महसूस करना और कमजोरी रहना।

▶ पेशाब और मलत्याग में परेशानी- पेशाब और मलत्याग के दौरान दर्द और परेशानी होना।

▶ जानें कारण- अभी तक एंडोमैट्रियोसिस के सही कारणों का पता नहीं चल पाया है, लेकिन कुछ संभावित कारण हो सकते हैं।

▶ हॉर्मोनल असंतुलन- एस्ट्रोजन हॉर्मोन की अधिकता।

▶ परिवारिक इतिहास- अगर किसी के परिवार में यह बीमारी पहले से है तो उसे भी हो सकती है।

▶ प्रतिरक्षा प्रणाली की कमजोरी- प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होने से भी यह बीमारी हो सकती है।

▶ सर्जरी के बाद- कुछ सर्जरी के बाद भी यह समस्या हो सकती है।

▶ जानें इसका इलाज-एंडोमैट्रियोसिस का इलाज पूरी तरह संभव नहीं है, लेकिन इसके लक्षणों को कम किया जा सकता है।

▶ दवाइयां- दर्द और सूजन कम करने के लिए दवाइयां दी जा सकती हैं।

▶ हॉर्मोनल थेरेपी- हॉर्मोनल संतुलन के लिए थेरेपी दी जा सकती है।

▶ सर्जरी- गंभीर मामलों में सर्जरी की जरूरत हो सकती है।



• बेस्ट है...

दूध में भीगे काजू



हार्टबर्न और फेफड़ों के कैंसर को समझने के लिए आपको इनके कार्यों को समझना होगा। सीने में जलन की समस्या तब होती है, जब निचला एसोफेगियल स्फिंक्टर, एसोफैगस के निचले हिस्से में मांसपेशियों के साथ जुड़ा वाल्व ठीक तरह से बंद नहीं हो पाता है।

सीने में जलन...

सीने में जलन एक आम स्थिति है, जो दुनिया भर में लाखों लोगों को प्रभावित करती है। यह समस्या अक्सर खाने के बाद होती है। यह परेशानी पेट के एसिड के एसोफैगस (आहार नली) में वापस आने के कारण होती है। एसोफैगस, वह नली जो मुंह से पेट तक भोजन ले जाने का काम करती है। जंक फूड या मासलेदार खाना खाने के बाद सीने में जलन होने के लक्षण देखने को मिल सकते हैं। लेकिन, कुछ मामलों में सीने में जलन गंभीर स्वास्थ्य समस्या से जुड़ी हो सकती है।

▶ सीने में जलन और लंग कैंसर के बीच संबंध- हार्टबर्न और फेफड़ों के कैंसर को समझने के लिए आपको इनके कार्यों को समझना होगा। सीने में जलन की समस्या तब होती है, जब निचला एसोफेगियल स्फिंक्टर, एसोफैगस के निचले हिस्से में मांसपेशियों के साथ जुड़ा वाल्व ठीक तरह से बंद नहीं हो पाता है। ऐसे में पेट का एसिड एसोफैगस से वापस आने लगता है। इससे जलन और सूजन हो सकती है। क्रोनिक हार्टबर्न, जिसे गैस्ट्रोएसोफेगल रिफ्लक्स डिजीज (जीईआरडी) के रूप में भी जाना जाता है, अधिक डैमेज का कारण बन सकता है।

▶ विशेषज्ञ के अनुसार सीने में जलन और लंग कैंसर के बीच संबंध हो सकते हैं। क्रोनिक एसिड रिफ्लक्स माइक्रोएस्पिरेशन का कारण बन सकता है, जहां पेट के एसिड और अन्य गैस्ट्रिक जूस की छोटी मात्रा फेफड़ों में चली जाती है। समय के साथ, यह फेफड़ों के टिशू में सूजन और डैमेज का कारण बन सकता है, जिससे कैंसर विकसित होने का जोखिम बढ़ सकता है।

▶ धूम्रपान-धूम्रपान GERD और लंग के कैंसर दोनों के लिए एक जाना-माना जोखिम कारक है। यह निचला एसोफेगियल स्फिंक्टर (LES) को कमजोर कर सकता है, जिससे एसिड रिफ्लक्स की संभावना बढ़ जाती है। यह सीधे तौर पर लंग के टिसू फेफड़ों के ऊतकों को नुकसान पहुंचाता है, जिससे कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

▶ मोटापा-अधिक वजन पेट पर दबाव डाल सकता है, जिससे पेट का एसिड वापस आहारनली में चले जाता है। मोटापा भी कई प्रकार के कैंसर के लिए एक जोखिम कारक है, जिसमें फेफड़ों का कैंसर भी शामिल है। आहार-ज्यादा अधिक फैट, मसालेदार या अम्लीय खाद्य पदार्थ युक्त आहार



गर्मियों में खीरा खाना किसे पसंद नहीं होता। ये हेल्दी होने के साथ-साथ शरीर को हाइड्रेट रखने में भी मदद करता है। लेकिन सिर्फ खीरा ही क्यों आप इस के जूस से भी फायदा उठा सकते हैं। रोजाना खीरे का जूस पीने से शरीर को डिहाइड्रेशन से बचाने के साथ-साथ आप शरीर को डिटॉक्सिफाई भी कर सकते हैं। लौकी की सब्जी जितनी फायदेमंद है उससे कहीं ज्यादा इसका जूस हेल्दी है। ये भले ही आप को स्वादिष्ट ना लगे। लेकिन ये डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों के लिए रामबाण से कम नहीं है। गर्मियों में इसे पीने से डिहाइड्रेशन की समस्या भी नहीं होती और आपका पेट भी ठीक रहता है। करेले के जूस के फायदे से हम सब वाकिफ हैं। करेले के जूस को डायबिटीज का दुश्मन माना जाता है। जिन लोगों का ब्लड शुगर कंट्रोल नहीं होता है, तो वो कुछ हफ्तों के लिए रोजाना करेले का जूस पी सकते हैं। इसके अलावा करेले का जूस पीने से पेट से जुड़ी अन्य बीमारियां भी ठीक हो जाती है। मुंहासे की समस्याओं को भी ठीक किया जा सकता है। ये बॉडी को डिटॉक्सिफाई करने में भी मदद कर सकता है।

सीने में जलन का कारण बन सकते हैं। खराब आहार भी कैंसर के बढ़ते जोखिम से जुड़ा हुआ हो सकता है।

▶ जेनेटिक्स-जेनेटिक्स कारक GERD और फेफड़ों के कैंसर दोनों के प्रति संवेदनशीलता को प्रभावित कर सकते हैं, हालांकि इसमें शामिल विशिष्ट जीन का अभी भी अध्ययन किया जा रहा है।

▶ कैंसर की समय रहते पहचान के लिए आपको कुछ टेस्ट करवाने पड़ सकते हैं। इससे कैंसर का इलाज करने में तेजी आती है। साथ ही, रोगी को अन्य संभावित समस्याओं का खतरा कम होता है। यदि आपको कुछ समय से फेफड़ों से जुड़ी समस्या हो रही है, तो ऐसे में आप डॉक्टर संपर्क कर सकते हैं।



• नमक ..

■ अध्ययन में बताया गया है कि ज्यादा नमक का लेवल स्किन की प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को बदलने का काम कर सकता है। नमक साइटोकिन्स का प्रोडक्शन बढ़ा देता है। यह प्रोटीन है जो इम्यून सिस्टम को किसी खराब प्रतिक्रिया शुरू करने का संकेत देता है। एक्जिमा से पीड़ितों में बढ़ी हुई प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया स्थिति को खराब कर सकती है। बहुत ज्यादा नमक खाने से स्किन डिहाइड्रेशन की समस्या हो सकती है। इससे स्किन में ड्राइनेस, परतदार और झुर्रियां हो सकती हैं।

सेहत के लिए सूखे मेवे खाना काफी फायदेमंद बताया जाता है। काजू, बादाम, अखरोट और किशमिश स्वाद तो देते हैं, साथ ही सेहत को भी ढेर सारे लाभ देते हैं। आपने भीगे हुए बादाम और किशमिश खाने के फायदे सुने होंगे, लेकिन भीगे हुए काजू भी जबरदस्त तौर पर फायदा करते हैं। फर्क इतना है कि काजू को पानी में नहीं दूध में भिगोकर खाना चाहिए। चलिए आज जानते हैं कि अगर आप एक हफ्ते तक काजू को रात भर दूध में भिगोकर सुबह के समय खाएं तो आपको क्या क्या लाभ मिल सकते हैं। काजू कैल्शियम की खान कहा जाता है। इसमें आयरन, जिंक और ढेर सारे विटामिन पाए जाते हैं। काजू दिल के लिए भी अच्छा होता है क्योंकि मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड पाया जाता है। अगर आप रात भर काजू को दूध में भिगोकर रखें और सुबह इसका सेवन करें तो आपकी हड्डियां हमेशा मजबूत रहेंगी।