

• सेहत...

सेहत के लिए खतरनाक है मेयोनीज

फास्ट फूड सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। खासकर बच्चे अक्सर फास्ट फूड के साथ मेयोनीज खाते हैं। एक जमाना था जब लोग ब्रेकफास्ट में ओट्स, पराठा सब्जी खाते थे। लेकिन आज के जमाने में लोग सैंडविच और पास्ता के साथ मेयोनीज खाते हैं। आजकल के लोगों की फूड हैबिट्स बदल रही है। खाने में फास्ट फूड कितनी ही टेस्टी क्यों न हो लेकिन यह सेहत के लिए काफी ज्यादा नुकसानदायक साबित हो सकता है।

क्या आपने कभी सोचा है कि जिस मेयोनीज को आप हर फास्ट फूड के साथ चाव से खाना पसंद करते हैं, वो आपकी सेहत को कितना नुकसान पहुंचा सकता है? मेयोनीज खाने से न सिर्फ ब्लड शुगर का लेवल बढ़ सकता है, बल्कि वजन भी तेज से उछाल मार सकता है। इसका सेवन करने से दिल से जुड़ी बीमारियों और ब्लड प्रेशर बढ़ने का भी खतरा रहता है। एक रिपोर्ट के मुताबिक, एक चम्मच मेयोनीज में लगभग एक ग्राम तक शुगर होता है।

ऐसे अगर आप इसका ज्यादा मात्रा में सेवन करेंगे तो आपके ब्लड शुगर का लेवल तेजी से बढ़ सकता है। यही वजह है कि डायबिटीज के मरीजों को मेयोनीज खाने से परहेज करना चाहिए। मेयोनीज में ओमेगा-6 फैटी एसिड्स भी ज्यादा मात्रा में होता है। यही वजह है कि इसको ज्यादा खाने से आपका ब्लड प्रेशर अचानक बढ़ सकता है। मेयोनीज खाने से हार्ट अटैक और स्ट्रोक का भी गंभीर रूप से खतरा रहता है। मेयोनीज में कैलोरी की मात्रा भी बहुत अधिक होती है। इसमें फैट भी बहुत ज्यादा होता है। इसलिए इसका ज्यादा सेवन करने से आपका वजन बढ़ सकता है और अगर आपने सावधानी नहीं बरती तो आप मोटापे का शिकार भी हो सकते हैं।

► मेयोनीज को ज्यादा खाया जाए तो यह सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। या इसे ठीक से तैयार करके न खाया जाए तो यह अनहेल्दी साबित हो सकता है।

► मेयोनीज में कैलोरी और वसा की मात्रा अधिक होती है, जिसमें प्रति चम्मच लगभग 90 कैलोरी होती है। इससे वजन बढ़ सकता है और मोटापा हो सकता है।

► स्टोर से खरीदे गए मेयोनीज में अक्सर अतिरिक्त चीनी, नमक और संरक्षक होते हैं।

► अगर इसे ठीक से तैयार करके न खाया जाए तो घर का बना मेयोनीज बैक्टीरिया के लिए प्रजनन स्थल बन सकता है।

• संपादकीय...

विश्व मधुमेह दिवस



डायबिटीज एक साइलेंट किलर बीमारी है। एक बार जो इसकी चपेट में आ गया, उसका शरीर धीरे-धीरे बेजान और खोखला बनता चला जाता है। शुगर की बीमारी का कोई इलाज नहीं है। इसे सिर्फ कंट्रोल रखा जा सकता है। अगर आप अपनी जीवनशैली में बदलाव करते हैं और डॉक्टर के बताए मुताबिक चलते हैं तो आप लंबे समय तक स्वस्थ रह सकते हैं। इसके साथ ही इस बीमारी में कई लोग घरेलू उपचार भी करते हैं, लेकिन सही तरीके से नहीं अपनाने पर इसका कोई फायदा नहीं होता। इसलिए जरूरी है कि आपको किसी भी उपचार के लिए सही तरीके से उसका पालन करना चाहिए। हम सभी लोगों को इस बात का पता है कि मधुमेह के मरीजों को लाइफस्टाइल के साथ-साथ खानपान का काफी अच्छी तरह से ध्यान रखना पड़ता है। अगर डायबिटीज के रोगी संतुलित खानपान लेंगे तो निश्चित तौर पर उन्हें मधुमेह कंट्रोल करने में मदद मिलती है। लेकिन वहीं अगर आप खानपान पर सही तरीके से ध्यान नहीं दे रहे तो इससे आपके स्वास्थ्य को और भी ज्यादा नुकसान हो सकता है। खानपान पर कंट्रोल करने पर और सही डाइट लेने पर शरीर में ग्लूकोज को उपापचित करने में आसानी होती है। डायबिटीज से बचने और ब्लड शुगर को कंट्रोल रखने के लिए आपको हेल्दी डाइट लेनी चाहिए। आपको खाने में फाइबर वाली चीजों का अधिक सेवन और फैट व कैलोरी वाली चीजों का कम सेवन करना चाहिए। आपको ज्यादा से ज्यादा फल-सब्जियों का सेवन करना चाहिए। इनके अलावा साबुत अनाज का अधिक सेवन करें। साबुत अनाज में गेहूं, बाजरा, मकई, दलिया, ब्राउन राइस, चावल और किनोआ आदि शामिल हैं। ऐसा खाना जो तला हुआ हो और उसमें संतृप्त वसा और ट्रांस वसा हो, नहीं खाना चाहिए। इसके अलावा मिठाइयां, कैंडी, आइसक्रीम, शक्कर युक्त जूस-शेक आदि से भी दूर रहना चाहिए। अपनी कॉफी या चाय में चीनी की बजाए शुगर फ्री का इस्तेमाल करें।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

• परेशानी...

आंखों का इंफेक्शन



आंखों के इंफेक्शन को ठीक करने के लिए मरीज को एलोवेरा जेल दिया जाता है। इलाज में एलोवेरा के पत्तों का फ्रेश जेल निकालकर इस्तेमाल किया जाता है। इस जेल को आंखों के किनारे या आस-पास के हिस्सों पर इस्तेमाल किया जाता है। इससे आंखों को ठंडक मिलती है और सूजन के साथ-साथ बैक्टीरियल और फंगल इंफेक्शन से भी राहत मिलती है। त्रिफला आई वॉश का भी इस्तेमाल किया जाता है। यह एक प्रकार का पाउडर होता है, जो आंवला, हरिटाकी और बिभटाकी से मिलकर बना होता है। इसमें एंटीमाइक्रोबियल और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो आंखों के इंफेक्शन को कम करते हैं। इस पाउडर को पानी में मिलाकर आंखों को साफ कराया जाता है। आयुर्वेद के अनुसार आंखों की शुद्धी करना जरूरी होता है। कई घरेलू उपचार देने के बाद आंखों को शुद्ध किया जाता है ताकि आंखों में मौजूद टॉक्सिन्स और गंदगी आसानी से निकल सके।

शहर में बढ़ते प्रदूषण की वजह से हवा का स्तर बेहद खराब हो चुका है। बढ़ता पॉल्यूशन फेफड़ों और हृदय रोगियों के लिए जोखिम कारक बन सकता है।

ऐसे में हवा में मौजूद कई हानिकारक तत्व जैसे कि धूल के छोटे कण, कार्बन मोनोऑक्साइड, और नाइट्रोजन डाइऑक्साइड, सीधे तौर पर व्यक्ति के रेस्पिरट्री टैक्ट और हृदय प्रणाली को नुकसान पहुंचा सकती है। ये हानिकारक तत्व सांस के जरिए ब्लड में मिल सकते हैं...
■ साभार- ओमाहे

हार्ट के मरीजों के लिए खतरनाक है प्रदूषण

दिल्ली-एनसीआर सहित देश के अन्य बड़े शहरों में इन दिनों प्रदूषण का पारा अपने खतरे के निशान से काफी ऊपर चला गया है। ऐसे में लोगों को सांस लेने में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। इस दौरान बुजुर्गों, बच्चों, सांस के मरीजों और हार्ट पेशेंट को अपनी सेहत का विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। डॉक्टर्स और एक्सपर्ट्स की मानें तो बढ़ते पॉल्यूशन का स्तर हार्ट के मरीजों के लिए जोखिम को बढ़ा सकता है। ऐसे में उन्हें बाहर जाते समय कई तरह की सावधानियां बरतने की आवश्यकता हो सकती है। आंखों पर नजर डालें तो पता चला है कि प्रदूषण की वजह से हृदय रोग से प्रभावित होते मरीजों की संख्या में लगातार इजाफा हो रहा है। इस लेख में नारायणा अस्पताल के इंटरनल मेडिसिन सीनियर कंसल्टेंट डॉक्टर गौरव जैन से जानते हैं कि हार्ट के मरीजों के लिए बढ़ता प्रदूषण किस तरह से खतरनाक हो सकता है। साथ ही, इससे बचाव के लिए हार्ट पेशेंट को क्या उपाय अपनाने चाहिए?

शहर में बढ़ते प्रदूषण की वजह से हवा का स्तर बेहद खराब हो चुका है। बढ़ता पॉल्यूशन फेफड़ों और हृदय रोगियों के लिए जोखिम कारक बन सकता है। ऐसे में हवा में मौजूद कई हानिकारक तत्व जैसे कि धूल के छोटे कण, कार्बन मोनोऑक्साइड, और नाइट्रोजन डाइऑक्साइड, सीधे तौर पर व्यक्ति के रेस्पिरट्री टैक्ट और हृदय प्रणाली को नुकसान पहुंचा सकती है। ये हानिकारक तत्व सांस के जरिए ब्लड में मिल सकते हैं, जो नसों और शरीर में सूजन का कारण बन सकते हैं। यह सूजन नसों के मार्ग को छोटा कर सकती है। इससे ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होता है। ब्लड सर्कुलेशन में आए बदलाव की वजह से हार्ट को ब्लड को पंप

करने में अधिक मेहनत करनी पड़ सकती है। साथ ही, हार्ट को पर्याप्त ऑक्सीजन युक्त ब्लड न मिलने से हार्ट अटैक का जोखिम बढ़ सकता है।

बढ़ते प्रदूषण में हार्ट के मरीजों को बचाव के लिए क्या करना चाहिए?

- बाहर निकलने के समय को कम करें। जब तक ज्यादा जरूरी न हो तब तक बाहर न निकलने।
- बढ़ते पॉल्यूशन में हार्ट पेशेंट को बाहर जाते समय मास्क का उपयोग करना चाहिए। इसके लिए वह N95 या N99 मास्क का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- घर के अंदर के एयर क्लिलिटी बेहतर करने के लिए आप एयर प्यूरीफायर का उपयोग कर सकते हैं।
- सैर के लिए निकलना आवश्यक हो तो ऐसे में सुबह सेवरे या लेट इवनिंग में ही निकलें।

● त्योहारों में ज्यादा तली-भूनी चीजों का सेवन न करें। इस दौरान मीठा या हाई कैलोरी युक्त आहार को भी लेने से बचें।

● डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियां, सलाह और संतुलित आहार को शामिल करें।

● कुछ दिनों के लिए धूम्रपान और शराब का सेवन बिल्कुल न करें।

● वायु प्रदूषण से हृदय रोगियों की सेहत पर गंभीर प्रभाव पड़ सकता है। हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाकर, नियमित जांच करवाकर और कुछ उपायों को अपनाकर इस खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है। हृदय रोगियों को किसी भी तरह के लक्षण को अनदेखा नहीं करना चाहिए। किसी भी तरह की परेशानी में तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

• मोटापा...

■ मोटापा अन्य समस्याओं के साथ ही किडनी स्टोन के खतरे को भी बढ़ाता है। मोटापा या शरीर में वजन बढ़ने पर किडनी में पत्थर या स्टोन बनने लगता है।

दरअसल, मोटापा बढ़ने से मेटाबोलिज्म की प्रक्रिया धीमी हो जाती है या फिर कई बार मेटाबोलिज्म से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। इसके चलते धीरे-धीरे गुर्दे में पथरी का निर्माण होने लगता है।

