

● संभल जाएं...

## खतरनाक है मेयोनीज

भारत में पिछले कुछ सालों में हार्ट अटैक और हार्ट संबंधी बीमारियों के मामले तेजी से बढ़े हैं। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ की एक रिपोर्ट बताती है कि देश में 2022 में 32, 457 लोगों की मौत हार्ट अटैक से हुई थी। चिंताजनक बात यह है कि देश में हार्ट संबंधी बीमारियों के आंकड़ों में हर साल 12.5 प्रतिशत की वृद्धि हो रही है। हार्ट की बीमारियां होने के पीछे लाइफस्टाइल, खानपान में पोषक तत्वों की कमी के साथ-साथ आपका फेवरेट मेयोनीज भी है।

► मेयोनीज में हाई फैट, सोडियम और कैलोरी होती है, जो ब्लड प्रेशर को बढ़ाकर हार्ट प्रॉब्लम का कारण बनती है।

► बाजार में मिलने वाले मेयोनीज को बनाने के लिए ट्रांस फैट और वेजिटेबल ऑयल का इस्तेमाल किया जाता है। ट्रांस फैट शरीर में सूजन को बढ़ाते हैं, जिससे दिल को नुकसान पहुंचता है। ट्रांस फैट का अधिक सेवन करने से दिल की कार्यक्षमता को कमजोर होती है।

► मेयोनीज में संतुष वसा की अधिक मात्रा होती है, जो खून में बैड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकती है। बैड कोलेस्ट्रॉल शरीर के ब्लड फ्लो को प्रभावित करता है।

► हार्ट हेल्थ एक्सपर्ट का कहना है कि पैकेज्ड मेयोनीज में हाई कैलोरी पाई जाती है। 1 टेबलस्पून मेयोनीज में लगभग 90-100 कैलोरी हो सकती हैं। ज्यादा मात्रा में कैलोरी का सेवन करने से मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज जैसी समस्याएं हो सकती हैं, जो अंततः हृदय स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं।

► रेडी-टू-ईट ब्रांडेड मेयोनीज में नमक का इस्तेमाल किया जाता है। जिसके कारण इसमें हाई सोडियम पाया जाता है। ज्यादा मात्रा में सोडियम का सेवन करने से ब्लड प्रेशर बढ़ता है, जिससे हार्ट पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। इन कारणों से हार्ट अटैक और हार्ट फेल्योर का खतरा होता है।

► मेयोनीज में मोनोसोडियम ग्लूटामेट और अन्य कई प्रकार के केमिकल्स होते हैं। यह केमिकल्स शरीर में टॉक्सिन्स की मात्रा को बढ़ाते हैं, जिसकी वजह से हार्ट पर बुरा प्रभाव पड़ता है। डॉक्टर की मानें, तो हार्ट और सेहत के लिए कभी भी मेयोनीज याइससे बनने वाले अन्य खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।

► अगर आपको सैंडविच, सलाद या अन्य चीजों में मेयोनीज का स्वाद लुभाता है, तो बाजार में मिलने वाले प्रोडक्ट की बजाय इसे घर पर ही तैयार करें। आप मेयोनीज की जगह अपने सैंडविच और पिज्जा में ह्यूमस, ग्रीक योगर्ट और एवोकाडो स्प्रेड का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। ये दिल को स्वस्थ रखने वाले हेल्दी फैट से भरपूर होते हैं और हार्ट को किसी प्रकार का नुकसान नहीं पहुंचाते हैं।

● संपादकीय...

## विश्व कैंसर दिवस



कैंसर एक गंभीर बीमारी है, जो दुनियाभर में चिंता का विषय बनी हुई है। यह बीमारी हर साल कई लोगों को अपना शिकार बनाती है और कई लोगों की जान तक छिन लेती है। बावजूद इसके आज भी लोगों में इस बीमारी को लेकर जागरूकता की कमी है। यह शरीर के किसी भी भाग में हो सकता है। हाल ही में आई एक रिपोर्ट के मुताबिक, कैंसर के मामलों में 77 प्रतिशत बढ़ोतरी की संभावना जताई गई है। इसलिए इस बीमारी के प्रति लोगों को अधिक से अधिक जागरूक बनाने के लिए हर साल 4 फरवरी को वर्ल्ड कैंसर डे मनाया जाता है। इसके पीछे का उद्देश्य, लोगों में इस जानलेवा बीमारी के बारे में जागरूकता फैलाना है। इस दिन कैंसर के बारे में जानकारी, इसके लक्षणों की पहचान कर, जल्द से जल्द इसका इलाज करवाना और इससे बचाव के तरीकों के बारे में लोगों को जानकारी देने की कोशिश की जाती है। अगर इस बीमारी से जुड़ी सभी जरूरी बातों के बारे में लोगों को पता होगा, इसकी रोक-थाम करने में काफी मदद मिल सकती है। वर्ल्ड कैंसर डे का इतिहास काफी पुराना नहीं है। साल 1999 में, वर्ल्ड सॉलिट एगेंसट कैंसर, पेरिस, में इस दिन को मनाने का प्रस्ताव दिया गया था। इसके बाद साल 2000 में 4 फरवरी को पहली बार वर्ल्ड कैंसर डे मनाया गया था। आनुवांशिकता, पर्यावरणीय, लाइफस्टाइल में गड़बड़ी, रसायनों के अधिक संपर्क के कारण कैंसर होने का जोखिम बढ़ जाता है। महिलाओं में सर्वाइकल और ब्रेस्ट कैंसर जबकि पुरुषों में फेफड़े-प्रोस्टेट और कोलन कैंसर का खतरा सबसे अधिक देखा जाता रहा है। अनुमान है कि 2045 तक वैश्विक स्तर पर कैंसर के नए मामलों की संख्या लगभग 30 मिलियन तक बढ़ जाएगी, जिसमें सबसे अधिक वृद्धि निम्न और मध्यम आय वाले देशों में होगी। जीवनशैली की कुछ गड़बड़ आदतें जैसे धूम्रपान-शराब का सेवन, सूरज के अत्यधिक संपर्क में रहना, मोटापा और असुरक्षित यौन संबंध कैंसर के खतरे को बढ़ाने वाले हो सकते हैं। आनुवांशिकी भी कैंसर के प्रमुख जोखिम कारकों में से एक है। जिन लोगों के परिवार में पहले से किसी को कैंसर रह चुका है, उनमें कैंसर होने का खतरा अधिक हो सकता है। इस दिन को मनाने के पीछे का उद्देश्य कैंसर के खिलाफ, दुनिया के सभी देशों का साथ मिलकर युद्ध करें और इस जानलेवा बीमारी को खत्म करने में अपना पूरा संयोग दें।

■ अनल पत्रवाल  
संपादक, हिमाचल अभी अभी

● गुणकारी...

## गाजर



गाजर, जो हमारी सेहत के लिए फायदेमंद होने के कारण अक्सर हमारे खाने का हिस्सा बनती है, असल में एक सुपरफूड है। सुपरफूड वह होते हैं, जो हमारे शरीर को जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर करते हैं। गाजर में फाइबर, पोटेशियम, और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो हृदय के लिए फायदेमंद होते हैं। यह कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है और दिल की बीमारियों से बचाव में सहायक होता है। इसके सेवन से रक्त संचार बेहतर होता है और हृदय की सेहत मजबूत रहती है। गाजर में कम कैलोरी होती है, लेकिन यह फाइबर से भरपूर होती है, जिससे पेट जल्दी भरता है और ज्यादा खाने का मन नहीं करता। इससे वजन घटाने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा, गाजर का सेवन शरीर की मेटाबॉलिज्म को सुधारने में भी मदद करता है, जो वजन घटाने के लिए जरूरी होता है।



हाइपोथायरायडिज्म की समस्या में एनर्जी लेवल डाउन हो सकता है। इस समस्या में थायराइड ग्लैंड हार्मोन कम प्रड्यूस करता है। इस कारण मेटाबॉलिज्म और बाँडी के फंक्शन धीमे हो सकते हैं। इससे ग्रस्त कई महिलाओं में थकावट, सुस्ती और कमजोरी बनी रहती है।

एस्ट्रोजन महिलाओं में पाए जाने वाला आवश्यक हार्मोन है। यह हार्मोन बाँडी में एनर्जी रेगुलेट करने में मदद करता है। पेरिमेनोपॉज के दौरान एस्ट्रोजन इंबैलेंस होने में से थकान हो सकती है...

## दिनभर थकान का कारण हार्मोन्स की गड़बड़ी

महिलाओं को हार्मोनल बदलाव के कारण कई समस्याओं से गुजरना पड़ता है। अगर महिलाओं में हार्मोन्स इंबैलेंस हो जाते हैं, तो इसके कारण उन्हें पीसीओएस और पीसीओडी जैसी समस्याओं से गुजरना पड़ता है। इतना ही नहीं, बढ़ती उम्र के साथ थायराइड और डायबिटीज जैसी समस्याएं भी हार्मोन्स इंबैलेंस के कारण होती हैं। इतना ही नहीं, अगर किसी महिला को कमजोरी और थकावट ज्यादा रहती है, तो इसका कारण हार्मोन्स इंबैलेंस होना भी हो सकता है। लेकिन क्या आप जानते हैं महिलाओं में कौन-से हार्मोन्स इन समस्याओं का कारण बन सकते हैं?

हार्मोनल इश्यूज के कारण महिलाओं में एनर्जी की कमी क्यों होती है?

हमारी हार्मोनल हेल्थ बाँडी के एनर्जी लेवल से सीधी तौर पर जुड़ी होती है। इसलिए ये हार्मोन्स एनर्जी कम करने की वजह बन सकते हैं-

● थायराइड हार्मोन- हाइपोथायरायडिज्म की समस्या में एनर्जी लेवल डाउन हो सकता है। इस समस्या में थायराइड ग्लैंड हार्मोन कम प्रड्यूस करता है। इस कारण मेटाबॉलिज्म और बाँडी के फंक्शन धीमे हो सकते हैं। इससे ग्रस्त कई महिलाओं में थकावट, सुस्ती और कमजोरी बनी रहती है।

● एस्ट्रोजन इंबैलेंस-एस्ट्रोजन महिलाओं में पाए जाने वाला आवश्यक हार्मोन है। यह हार्मोन बाँडी में एनर्जी रेगुलेट करने में मदद करता है। पेरिमेनोपॉज के दौरान एस्ट्रोजन इंबैलेंस होने में से थकान हो सकती है। इसके कारण मूड में बदलाव, नींद में परेशानी और बाँडी में एनर्जी लो हो सकती है।

● प्रोजेस्टेरोन इंबैलेंस-प्रोजेस्टेरोन हार्मोन महिलाओं की ओवरऑल के लिए जरूरी है। यह स्लीप साइकिल रेगुलेट करता है, जिससे एनर्जी लेवल पर असर पड़ सकता है। प्रोजेस्टेरोन इंबैलेंस होने से इनसोमनिया या स्लीप क्रालिटी खराब होने जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

● इंसुलिन रेजिस्टेंस होना- महिलाओं में हार्मोन्स इंबैलेंस होने से इंसुलिन रेजिस्टेंस हो सकता है। इस समस्या के कारण ब्लड शुगर लेवल पर असर पड़ता है। ब्लड शुगर लेवल इंबैलेंस होने के कारण एनर्जी की कमी महसूस हो सकती है।

● कोर्टिसोल इंबैलेंस होना-बाँडी में कोर्टिसोल हार्मोन इंबैलेंस होने से भी एनर्जी की कमी हो सकती है। इसके कारण दिनभर थकावट, कमजोरी और सुस्ती महसूस हो सकती है।

अन्य कारण  
● महिलाओं में पोषक तत्वों की कमी होने से भी एनर्जी लेवल कम हो सकता है। कुछ खास मिनरल्स और विटामिन्स महिलाओं में एनर्जी लेवल डाउन कर सकते हैं।

● महिलाओं में आयरन की कमी होने या एनीमिया होने से भी एनर्जी लेवल की कमी हो सकती है। इसके अलावा, कुछ स्वास्थ्य समस्याओं के कारण

भी महिलाओं में हार्मोन्स की कमी हो सकती है।  
● इन हार्मोन्स के इंबैलेंस होने के कारण महिलाओं में एनर्जी की कमी हो सकती है। अगर आपको लंबे समय से थकावट और कमजोरी की समस्या बनी हुई है, तो एक्सपर्ट से संपर्क जरूर करें। इससे समय पर समस्या का पता लगाया जा सकता है।

■ साभार: ओमाहे



● पालक...

पालक के साथ सबसे अच्छी बात यह है कि आप इसे जितना पका कर खाएंगे इसमें मौजूद न्यूट्रिएंट्स जैसे आयरन की मौजूदगी और अधिक बढ़ जाती है। आप पालक को फाई करके जरूर खाएं। आप इसे स्टीम, सूप बनाकर खाएंगे तो इसमें मौजूद पोषक तत्व आपके शरीर को जितना ही फायदा पहुंचाएगा। पालक में पोटेशियम होता है, जो रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकता है।

