



















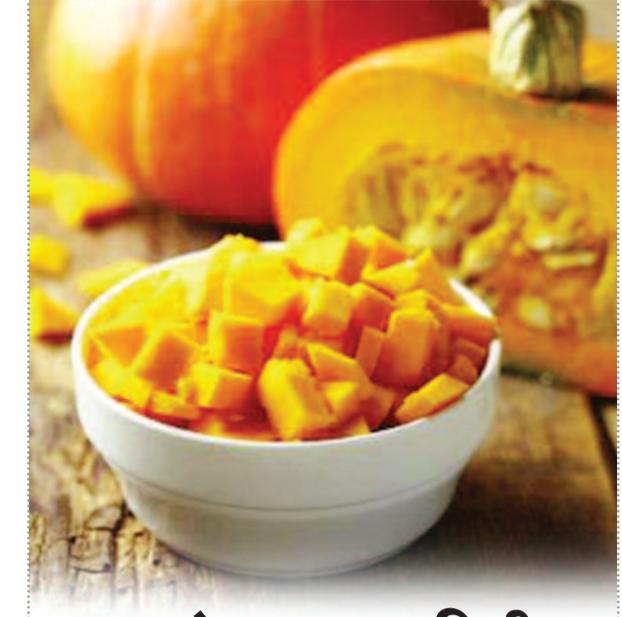


## रोजाना पिए एक गिलास नोनी फ्रूट जूस

यंग दिखने के लिए अब आपको रैप्पनेल के बालों की जरूरत नहीं है। इसके बजाय, एक गिलास नोनी फ्रूट जूस आपकी मदद कर सकता है। हम जानते हैं कि यह फल आपके लिए न्याय है, लेकिन आयुर्वेद में भी इस अद्भुत फल का उल्लेख किया गया है।

आजकल जहां रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने पर जार दिया जा रहा है, वहां नोनी फल आपकी मदद कर सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह फल पोषक तत्वों से भरा हुआ है जो न केवल शरीर की कार्यालयों के पुनर्जीवन में मदद करता है, बल्कि विभिन्न वायरस द्वारा हुए नुकसान की मरम्मत में भी मदद करता है। नोनी फल विटामिन ए, विटामिन डी, विटामिन डीआर और आयरन जैसे एंटीऑक्सिडेंट का एक पावरहाउस है। यह सब न केवल आपके अंतरिक कल्पणा के लिए बल्कि बाहरी सुंदरता के लिए भी फायदेमद है।

- नोनी फ्रूट जूस पीने से ब्लड शुगर लेवल बनाए रखने में मदद मिलती है
- नोनी फल में एंटीऑक्सिडेंट के साथ-साथ जीवाणुरोधी और एंटीफंगल गुण होते हैं जो इसे आपकी त्वचा के लिए बहुत अच्छा बनाते हैं। नोनी फ्रूट जूस पीने से न केवल आपके रक्त को डिटॉक्स करने में मदद मिलती है, बल्कि यह आपके पेट के स्वास्थ्य को भी नियंत्रित रखता है। यह सब बेहतर कांशिक संरचना और चिरस्थायी सोंदर्य की ओर ले जाता है।
- जोड़ों की धूमिया
- गर्भावास्था से जुड़ा रखें लोग दर्द का सही अर्थ जानते हैं। अखिलकार, वे दिन-ब-दिन इससे गुजरते हैं। इसके अलावा, इस रोग से सबैबिंद विकृतियां और भी अधिक समस्याएँ जुड़ते हैं। लेकिन अगर आप अपने दैनिक आहार में नोनी फ्रूट जूस को शामिल करते हैं, तो आप इस समस्या से अच्छी तरह निपट सकते हैं, जैसा कि फ्रूट्स जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन से पता चलता है।
- बालों के लिए अच्छा
- परीनी और नमी आपके स्कैल्प में बैक्टीरिया के विकास का कारण बन सकते हैं। यह बालों के रोग को नुकसान पहुंचा सकता है, जिसकी वजह से आपको स्कैल्प में खुलाली, रुसी और बालों का झाड़ना जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। लेकिन आप नोनी फ्रूट जूस का सेवन करके, इसके जीवाणुरोधी और एंटीफंगल गुणों के कारण इसे कम कर सकते हैं।
- यूरिक एसिड को कम करता है
- उच्च यूरिक एसिड बुजुर्गों में सबसे आम समस्याओं में से एक है। यह समस्या न केवल पूरी प्रतिरक्षा प्रणाली को बाधित करती है, बल्कि यह पूरी तरह से दर्दनाक भी है। अगर आपके घंटे में कोई ऐसा ही है, तो बिना समय बर्बाद किए उनकी डाइट में एक गिलास नोनी जूस शामिल करें और बदलाव देवें।



## ब्लड प्रेशर व डायबिटीज के मरीजों के लिए वरदान है कद्दू

कद्दू एक ऐसी सब्जी के जिसे बच्चे से लेकर बड़े तक हर खाने में मुह बनाता है। मगर एक्सपर्ट्स के अनुसार, यह गुणों से भरपूर होती है। इसमें कैल्शियम, आयरन, फाइबर, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट आदि गुण होते हैं। ऐसे में इसका सेवन करने से इम्युनिटी स्ट्रोंग होने से लेकर वजन घटाने में मदद मिलती है। इसके साथ ब्लड प्रेशर व डायबिटीज के मरीजों के लिए यह वरदान एवंलप है। चलिए जानते हैं इसे खाने के बेहतरीन गुणों के बारे में।

डायबिटीज में फायदेमंद एक्सपर्ट्स के अनुसार, टाइप 2 डायबिटीज के मरीजों के लिए कद्दू बेहद फायदेमंद मानी गई है। इसका सेवन करने से शुगर लेवल कंट्रोल रहता है। ऐसे में डायबिटीज के मरीजों को इसका सेवन जरूर करना चाहिए।

### हाई बीपी रखे कंट्रोल

कद्दू में पौटीशियम भरपूर होता है। ऐसे में यह ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में कारगर माना जाता है। इसलिए ब्लड प्रेशर के मरीजों को इसका सेवन जरूर करना चाहिए।

### इम्युनिटी करे स्ट्रोंग

कद्दू में विटामिन-ए, सी, ई आदि गुण होते हैं। इसके सेवन से तेजी से इम्युनिटी बढ़ती है। ऐसे में शरीर की बीमारियों से लड़ने की अंदर से मजबूती मिलती है। साथ ही सर्दी, जुकाम, मौसमी व अन्य बीमारियों की चेप्ट में आने का खतरा कई गुण कम रहता है।

### कब्ज से दिलाए राहत

गलत खानापान के चलते बहुत से लोगों को कब्ज की शिकायत रहती है। ऐसे में इस समस्या से राहत पाने के लिए कद्दू का सेवन करना फायदेमंद माना जाता है। इसके बीजों में फाइबर होने से बचन सेवन तेज होती है। ऐसे में कब्ज से दिलाए राहत पेट संबंधी अन्य समस्याओं से बचाव रहता है।

### आंखों के लिए फायदेमंद

इसमें बीटा कैरोटीन होता है। ऐसे में यह आंखों के लिए स्वस्थ माना जाता है। इसके सेवन से आंखों की रोशनी बढ़ने के साथ इससे जुड़ी समस्याएँ होने से बचाव रहता है।

### हाइड्रियों होगी मजबूत

कद्दू में कैल्शियम उचित मात्रा में होता है। ऐसे में इसका सेवन करने हाइड्रियों मजबूत होती है। इसके साथ ही ऑस्ट्रियोपोरोसिस का खतरा कम रहता है। इसलिए ब्लड प्रेशर के लोगों को इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

### वजन घटाए

इसका सेवन करने से वजन कम करने में भी मदद मिलती है। ऐसे में मोटापे से परेशान लोगों को इसे अपनी डेली डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

### पिस्ता

पिस्ता स्वाद से भरपूर है और रेनक्स के लिए सबसे अच्छा है। अगर आपको आयरन की कमी है तो एक मुट्ठी पिस्ता खाएं। एक मुट्ठी पिस्ता में 111 मिली ग्राम आयरन होता है।

### बादाम

भिंग बादाम खाने से शरीर को कई तरह के पोषक तत्व मिलते हैं। अगर आप एक मुट्ठी बादाम का सेवन करते हैं तो आपको 1.05 मिली ग्राम मिलता है। कई लोग बादाम का दूध और बादाम के बटर का सेवन करते हैं। ऐसे आपको रोजाना बादाम का सेवन करना चाहिए।

### मुङ्गफली

अगर आप मेवा नहीं खा सकते हैं, तो आप मुङ्गफली का सेवन कर सकते हैं। एक मुट्ठी मुङ्गफली में 13 मिली ग्राम मिलता है।

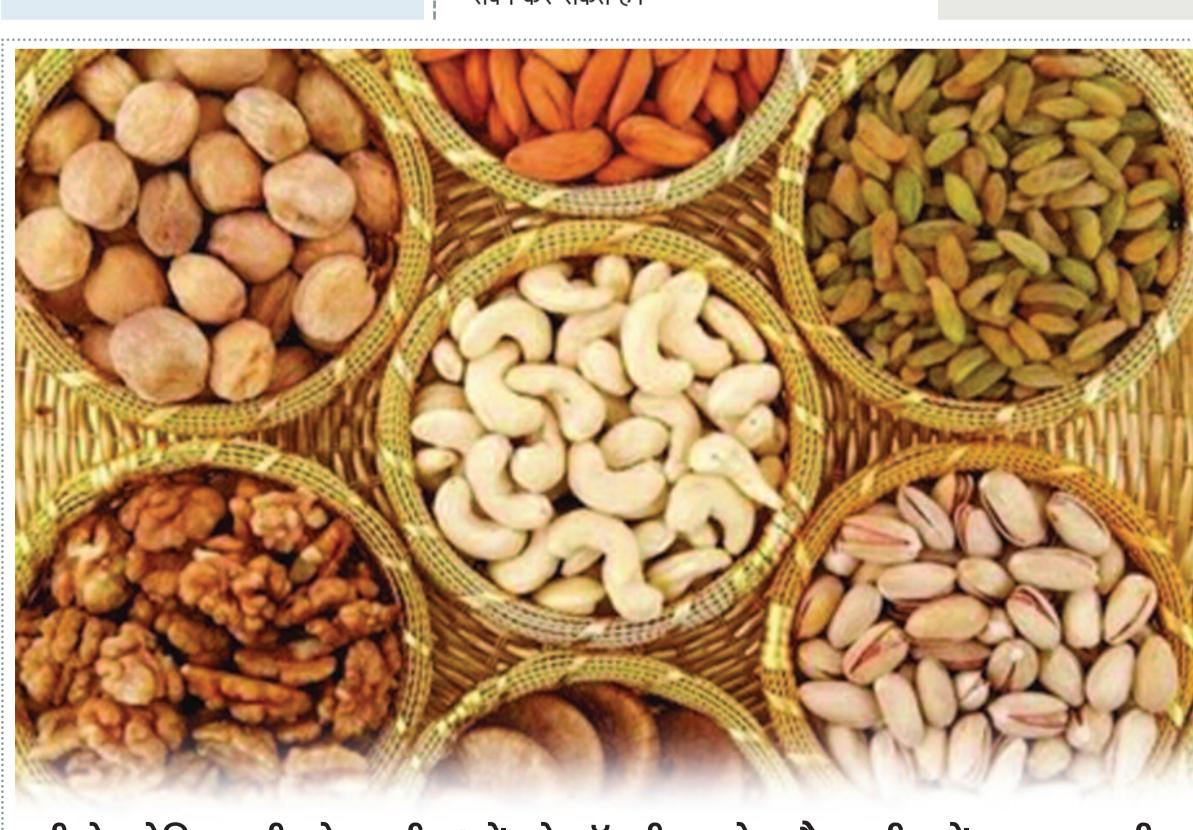
## शरीर में आयरन की मात्रा को तुरंत बढ़ाएंगे ये नट्स

शरीर को फिट रखने में भरपूर मात्रा में न्यूट्रिएंट्स खाना बेहद जरूरी है। यदि किसी भी पोषक तत्व की कमी हो जाती है, तो यह शरीर के लिए परेशानी का कारण बनने लगता है। अक्सर लोगों में हीमोग्लोबिन बनाने के लिए आयरन की मात्रा होती है। शरीर में आयरन की मात्रा बढ़ाने के लिए यह अपने आयरन में दूध, दही, पीनी, अंडे, खाए जाने वाले समुद्री शैवाल, आयोडीनयुक्त नमक, झींगा आदि का सेवन कर सकते हैं।

शामिल किया जा सकता है।

### काजू

अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है तो आप काजू खा सकते हैं। ये आपकी भूख को कम करता है। साथ ही शरीर को पोषक तत्व मिलते हैं। एक मुट्ठी काजू में 189 मिली ग्राम आयरन होता है। ऐसे में जंक फूड खाने से अच्छा है कि आप नेक्स में कई सारी चीजों को डाइट में



हीमोग्लोबिन शरीर के सभी अंगों को ऑक्सीजन देता है। शरीर में आयरन की मात्रा बढ़ाने के लिए कई सारी चीजों को डाइट में शामिल किया जा सकता है। तो चलिए जानते हैं ऐसे नेक्स के बारे में जो आयरन की कमी को पूरा करेंगे और आपके हीमोग्लोबिन को तुरंत बढ़ाएंगे।





