

[illegible]



कच्चे आम के बेशकीमती लाभ इस मौसम में जरूर फायदा उठाएं

गर्मियों में कच्चे आम की भरपूर आवक होती है और इन दोनों के अपने अलग फायदे हैं। कच्चे आम की चटनी हो या पन्ना, गर्मी के मौसम में स्वाद और सेहत दोनों के लिए बेहद लाभदायक है। जानिए कच्चे आम यानि कैरी के यह 7 बेहतरीन फायदे

- कच्चे आम का प्रयोग सिर्फ भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिए ही नहीं बल्कि स्वस्थ रहने के लिए भी किया जा सकता है। कच्चे आम के सेवन से रक्त संबंधी विकारों से बचा जा सकता है।
- अगर आपको एसिडिटी, गैस या अपच जैसी समस्या हो रही है, तो कच्चे आम का सेवन आपके लिए काफी लाभदायक होगा। यह कब्ज और पेट के सभी विकारों से निपटने में आपकी मदद करेगा।
- ऊल्टी आना या फिर जी मचलाने की समस्या में कच्चे आम का काले नमक के साथ सेवन करना आपको निजात दिला सकता है। कुछ ही देर में यह आपको सामान्य महसूस कराने में मदद करेगा।
- कच्चे आम का नियमित सेवन कर न केवल आप अपने बालों को काला बनाए रख सकते हैं, बल्कि बेदाग और दमकती हुई त्वचा आसानी से पा सकते हैं। इससे त्वचा में कसाव भी बना रहता है।
- शुगर की समस्या होने पर इसका प्रयोग आपके शुगर लेवल को कम करने में बेहद सहायक होगा। इसका प्रयोग कर आप शरीर में आयरन की पूर्ति भी आसानी से कर सकते हैं।
- इसमें विटामिन सी अच्छी खासी मात्रा में मौजूद है, जो आपकी खूबसूरती का ध्यान तो रखता ही है, रोग प्रतिरोधक क्षमता में भी इजाफा करता है। इसका प्रयोग आंखों के लिए भी फायदेमंद है।
- अगर आपको अत्यधिक पसीना आता है, तो कच्चे आम का पन्ना या फिर किसी भी रूप में इसका प्रयोग आपकी इस समस्या को आसानी से दूर करने में कारगर साबित होगा।



हेल्दी सैक्स भी बढ़ा सकते हैं कोलेस्ट्रॉल मिसलीडिंग फूड लेबल्स ऐसे करते हैं स्वास्थ्य को प्रभावित

हम लोग हेल्दी फूड्स समझकर कुछ ऐसी चीजें ले लेते हैं, जो हमारी हेल्थ को नुकसान पहुंचा सकते हैं। आइए आपको बताएं कि मिसलीडिंग फूड लेबल्स कैसे आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

आज के समय में, लोग काफी-ज्यादा हेल्थ कॉन्शियस हो रहे हैं। वे लोग बाजार से ऐसी चीजें लेना पसंद करते हैं, जिनके लेबल में No Sugar, Low Fat or No Cholesterol जैसे व्लेम होते हैं। ये फूड लेबल हमारी डाइट्री चॉइस में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मगर क्या आपको पता है कि ये लेबल्स कितने भ्रामक हो सकते हैं। ऐसे व्लेम करने वाले फूड लेबल्स असल में स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। सभी लेबल समान नहीं होते हैं। नो शुगर और लो फैट जैसे शब्दों का इस्तेमाल अक्सर उत्पादों को स्वस्थ विकल्पों के रूप में बेचने के लिए किया जाता है, लेकिन ये दावे सच को छुपा सकते हैं। न्यूट्रिशनलिस्ट ने इस बारे में काफी बढ़िया जानकारी अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर शेयर किया है। आइए आपको बताएं कि इन व्लेम का सच क्या होता है।

लो फैट फूड का सच



वजन को मैनटेन या कम करने वाले लोग अक्सर ऐसे फूड्स की तलाश करते हैं, जिनमें लो फैट होता है। हालांकि, ये लो फैट फूड्स में हाई कैलोरी हो सकती है। ऐसा इसलिए क्योंकि इनमें शुगर डाली जाती है और रिफाइनड आटे का इस्तेमाल होता है। फैट को हटाने पर स्वाद प्रभावित हो

सकता है, इसलिए निर्माता अक्सर शुगर या रिफाइनड कार्बोहाइड्रेट मिलाते हैं। ये एडेड शुगर वजन, टाइप 2 मधुमेह के जोखिम को बढ़ाने और अन्य मेटाबोलिज्म संबंधी समस्याओं को जन्म दे सकती हैं। आवश्यक पोषक तत्व - प्राकृतिक फैट एसेशियल पोषक तत्वों का स्रोत है, जैसे कि विटामिन-ए, डी, ई और के, जो विभिन्न शारीरिक कार्यों के लिए महत्वपूर्ण हैं। ऐसे लो फैट फूड आइटम्स में इन पोषक तत्वों की कमी हो सकती है। इसलिए ऐसे फूड आइटम्स चुनते हुए कैलोरी कॉन्टेंट के साथ एसेशियल न्यूट्रिएंट्स का भी ध्यान रखें।

शुगर-फी व्लेम का सच



चीनी का सेवन कम से कम करने के लिए हम शुगर फ्री चीजों की ओर भागते हैं। क्या आपको इस फूड लेबल का सच पता है? डायबिटीज से पीड़ित लोगों को ध्यान में रखकर ये प्रोडक्ट तैयार किए जाते हैं, लेकिन ये असल में नुकसानदेय हो सकते हैं। इन फूड्स में फैट्स की मात्रा ज्यादा होती है। ये कैलोरी के लोड को बढ़ा देता है। शुगर-फी प्रोडक्ट्स में आर्टिफिशियल स्वीटनर्स या शुगर अल्कोहल होते हैं। ये सब्स्टीट्यूट भले ही ब्लड शुगर लेवल को न बढ़ाएं, लेकिन अन्य हेल्थ संबंधी समस्याओं को बढ़ा सकते हैं। कुछ शुगर अल्कोहल के कारण पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसके लॉन्ग-टर्म इफेक्ट्स भी होते हैं। कैलोरी कॉन्टेंट - शुगर फ्री होने का मतलब यह नहीं है कि फूड आइटम्स में कैलोरी भी कम हो। ये फैट्स की भरपूर मात्रा के साथ आते हैं, इसलिए ऐसे किसी भी तरह की चीज को लेने से पहले उसके लेबल को जांचें और कैलोरी कॉन्टेंट पर ध्यान दें।

नो कोलेस्ट्रॉल व्लेम का सच



किसी डिब्बे में नो कोलेस्ट्रॉल देखकर ही मन खुश हो जाता है कि यह हेल्थ के लिए अच्छा है मगर ऐसा नहीं होता है। इसे हेल्दी हार्ट के लिए अच्छा माना जाता है। आमतौर पर प्लांट-बेस्ड ऑयल्स इसका व्लेम करते हैं, लेकिन उनमें फैट्स की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। कई सारे प्लांट-बेस्ड और प्रोसेस्ड फूड्स में ट्रांस फैट या सेचुरेटेड फैट्स का हाई लेवल हो सकता है, जो बैड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा सकता है। इससे दिल संबंधी बीमारियां उत्पन्न हो सकती हैं। न्यूट्रिशन प्रोफाइल - जरूरी है कि आप अपने प्रोडक्ट के न्यूट्रिशनल प्रोफाइल पर गौर करें। उसमें कोलेस्ट्रॉल है या नहीं सिर्फ ये न देखें। हाइड्रोजेनेटेड ऑयल्स और सोडियम के हाई लेवल के कारण आपकी हेल्थ को नुकसान पहुंच सकता है।

फूड लेबल देखते हुए ध्यान रखें ये बातें

इंग्रीडिएंट लिस्ट पढ़ें
फूड लेबल में इंग्रीडिएंट लेबल को गौर से पढ़ें। अनहेल्दी फैट और आर्टिफिशियल एडिटिव्स की जांच करें।

पोषण संबंधी फैक्ट्स को एनालाइज करें
टोटल फैट, सेचुरेटेड फैट, ट्रांस फैट, अतिरिक्त शुगर और सोडियम के बारे में जानकारी के लिए पोषण फैक्ट पैनल को पढ़कर एनालाइज जरूर करें। इससे आपको उत्पाद में स्पष्टता से पता चलेगा।

भाग के आकार को समझें
लेबल अक्सर प्रति सर्विंग पोषण संबंधी जानकारी के बारे में बताते हैं। सर्विंग साइज के बारे में सावधान रहें। अब अगर आप भी इन फूड लेबल्स को देखें, तो ध्यान रखें कि यह भ्रामक लेबल्स आपके लिए कितने हानिकारक हो सकते हैं। ऐसे किसी भी व्लेम वाले फूड को आहार में शामिल करने से पहले अपने सलाहकार से बात करें।



सेहतमंद रहने के लिए डाइट में शामिल करें ये 5 बीज, जानें खाने का सही समय और तरीका

सेहतमंद रहने के लिए हेल्दी डाइट बहुत जरूरी है। अगर आप न्यूट्रिएंट्स से भरपूर डाइट लेती हैं, तो बीमारियों से बची रहती हैं। हमारे किचन में भी कई ऐसे मसाले और हर्ब्स मौजूद होते हैं, जिन्हें अगर आप सही तरह से डाइट में शामिल करेंगे, तो सेहतमंद रहने में मदद मिल सकती है।

इसके अलावा कुछ नट्स और सीड्स भी गुणों से भरपूर होते हैं। सीड्स में कई तरह के न्यूट्रिएंट्स होते हैं। महिलाओं की फर्टिलिटी, पीरियड्स और अन्य कई तरह की दिक्कों को दूर करने में सीड्स मदद कर सकते हैं। खाने, आपका इसे खाने के सही तरीके के बारे में पता होना चाहिए। यहां हम आपको 5 सीड्स और उन्हें खाने के सही तरीके व समय के बारे में बता रहे हैं।

- एक्सपर्ट के मुताबिक, सौंफ के बीज सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। ये कब्ज दूर करते हैं। इनसे डाइजेशन सुधरता है और वजन कम करने में भी मदद मिलती है।
 - जिन लोगों को खाने के बाद पेट में गैस या एसिडिटी होती है, उन्हें इसका सेवन जरूर करना चाहिए। लंच के बाद आप 1 चम्मच सौंफ को पानी में उबालकर पिएं।
 - कटू के बीजों में मैग्नीशियम होता है। ये इंसुलिन सेंसिटिविटी को सुधारते हैं। ये कोलेस्ट्रॉल कम करने में भी मदद करते हैं और महिलाओं की हेल्थ के लिए काफी फायदेमंद होते हैं।
 - आप मिड-मील में फल खाएं। उनके ऊपर कुछ कटू के बीजों को छिड़क लें।
 - सूरजमुखी के बीज सेलेनियम से भरपूर होते हैं। ये एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं और इनमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं। ये दिल के रोगियों के लिए फायदेमंद होते हैं। इनसे शरीर को ताकत मिलती है, कब्ज दूर होती है और बालों का झड़ना कम होता है।
 - शाम के वक्त 1 टीस्पून सूरजमुखी के बीज खाएं।
 - चिया सीड्स में ओमेगा-3 फैटी एसिड्स होते हैं। ये बालों और स्किन के लिए बहुत जरूरी होते हैं।
 - चिया सीड्स में फाइबर, प्रोटीन और एंटी-ऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं। इनसे वजन कम होता है, शुगर कंट्रोल होती है और एजिंग के साइन्स भी कम होते हैं।
 - मिड मील में 1 गिलास चिया सीड्स का पानी पिएं।
 - धनिये के बीज थायराइड में बहुत फायदेमंद होते हैं। ये थायराइड फंक्शन को बूस्ट करते हैं, मेटाबोलिज्म को सुधारते हैं और वॉटर रिटेंशन को कम करते हैं। इनसे खून की कमी भी दूर होती है। खाली पेट धनिये के बीजों की 1 कप चाय पिएं।
- सेहतमंद रहने के लिए इन 5 बीजों को एक्सपर्ट के बताए तरीके से डाइट में शामिल करें। अगर आपको स्वास्थ्य से जुड़ी कोई समस्या है, तो हमें आर्टिकल के ऊपर दिए गए कमेंट बॉक्स में बताएं। हम अपने आर्टिकल्स के जरिए आपकी समस्या को हल करने की कोशिश करेंगे।



बच्चों में डाइजेशन से जुड़ी दिक्कतें हो सकती हैं किडनी की बीमारी का संकेत, न करें नजरअंदाज

बच्चों की सेहत का ख्याल रखना माता-पिता और घर के बड़ों की जिम्मेदारी होती है क्योंकि बच्चों को इस बारे में ज्यादा जानकारी नहीं होती है। इसलिए, बच्चों की हेल्थ के लिए माता-पिता पूरी तरह से सजग रहते हैं और किसी भी तरह की लापरवाही नहीं बरतते हैं।

बच्चों में डाइजेशन से जुड़ी दिक्कतें काफी आम होती हैं। कई बार बच्चे बाहर का खाने पर बीमार हो जाते हैं। वहीं, कई बार उनका डाइजेशन सिस्टम हेवी चीजों को नहीं पचा पाता है। इसलिए, ज्यादातर पैरेंट्स, बच्चों में डाइजेशन से जुड़ी परेशानियों को आम समझते हैं। लेकिन, कई बार ये किडनी की बीमारी का संकेत हो सकती हैं। इसलिए, अगर आपके बच्चे को लंबे समय से डाइजेशन से जुड़ी दिक्कतें हैं, तो इस पर ध्यान दें।

- एक्सपर्ट का कहना है कि डाइजेशन सिस्टम और किडनी एक-दूसरे से कनेक्टेड होते हैं। किडनी खून से वेस्ट पदार्थों को बाहर निकालती है और शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स व पानी का बैलेंस बनाती है।
- किडनी खराब होने पर शरीर में टॉक्सिन्स जमा होने लगते हैं और इसके कारण भी डाइजेशन से जुड़ी दिक्कतें हो सकती हैं।
 - कई लोग जिनका किडनी फंक्शन कमजोर होता है, उन्हें डाइजेशन से जुड़ी दिक्कतें ज्यादा परेशान करती हैं।
 - अगर आपके बच्चे को लगातार उल्टी हो रही है, तो यह किडनी की परेशानी का संकेत हो सकता है।
 - किडनी खराब होने पर, शरीर से गंदगी बाहर नहीं निकल पाती है और इस वजह से डाइजेशन सिस्टम में इम्यूनिटी बढ़ती है और उल्टी आती है।
 - किडनी स्टोन या इन्फेक्शन की वजह से कमर के निचले हिस्से और पेट के साइड में दर्द हो सकता है।
 - अगर बहुत तेज पेट दर्द हो, तो इसे नजरअंदाज न करें।
 - किडनी की परेशानी होने पर डायरिया या कब्ज हो

- सकती है।
- किडनी फंक्शन सही न होने पर शरीर में फ्लूइड कंटेंट में इंबैलेंस होता है और इसकी वजह से कब्ज होती है।
- बच्चे की भूख कम हो जाना या खाना खाने की इच्छा न होना भी किडनी की परेशानी का संकेत हो सकता है।
- अगर आपके बच्चे को लगातार पाचन में दिक्कत आ रही है, कमजोरी महसूस हो रही है और यूरिन के रंग में भी बदलाव है, तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।



