

—
C
M
Y



शरीर में विटामिन सी की मात्रा बढ़ने से क्या होगा?

विटामिन सी शरीर के लिए बेहद जरूरी है, कई बार लोग इसके लिए साल्टीमेट्स लेते लगते हैं, जिससे शरीर में इसकी मात्रा बढ़ जाती है और शरीर को नुकसान होने लगता है।

विटामिन सी हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी है। यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट जो प्रतिरक्षा प्रणाली को सशक्त बनाता है। इसके अलावा भी इसके कई फायदे हैं। जैसे यह त्वचा के लिए फायदेमंद है। बालों को भी फायदा पहुंचता है लेकिन क्या होगा जब इसी विटामिन सी की मात्रा शरीर में बढ़ने से कोई परेशानी होती है?

शरीर में विटामिन सी की मात्रा बढ़ने से क्या होगा?

- एयरसर्पट के मुताबिक विटामिन सी के अत्यधिक सेवन से पाचन संबंधित समस्याएं हो सकती हैं, जैसे दस्त, मतली, उल्टी, पेट में दर्द, ऐंठन। यह लक्षण आमतौर पर साल्टीमेट्स के सेवन से जुड़े होते हैं ना कि विटामिन सी वाले खाद्य पदार्थ से।
- विटामिन सी का अधिक सेवन शरीर में अन्य जरूरी खनिजों जैसे तांबा और विटामिन बी12 के अवशोषण को प्रभावित कर सकता है। इससे अलगा विटामिन सी गैर हम आयरन के अवशोषण को बढ़ाता है, यह उन लोगों में आयरन की अधिकता का कारण बनता है जो इसे रोकने नहीं चाहते हैं।
- बहुत लंबे दस्त तक उच्च विटामिन सी का सेवन कुछ गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का भी खतरा बढ़ा सकता है जैसे किडनी स्टोन विटामिन सी के उच्च स्तर से ऑक्सीडेंट और यूरिक एसिड में उत्पन्न होते हैं, जिससे किडनी स्टोन बनने की संभावना बढ़ जाती है। जिन लोगों को किडनी स्टोन की हिस्ट्री रही है वह खास करके इस समस्या के प्रति सावधान रहना हो सकता है।
- इसके अलावा विटामिन सी कुछ दवाओं के साथ इंटरैक्ट कर सकता है। रक्त पतला करने वाली दवा की क्रिया को प्रभावित कर सकता है।
- इसके अलावा कुछ एंटीवायरस दवाओं की प्रभावशीलता को कम कर सकता है। ऐसे में अगर आप कुछ खास दवाएं ले रहे हैं तो विटामिन सी साल्टीमेट्स लेने से बचें अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें।



भूख के संकेतों को समझें तभी खाएं खाना

तीन तक का खाना बेहद जरूरी है और हम इसे बखूबी खाते भी हैं, लेकिन कुछ ऐसे भी लोग हैं जो सही खान-पान के बावजूद सेहतमंद महसूस नहीं करते हैं। दरअसल इसके पीछे हमारी कुछ खराब खाने पीने की आदतें जिम्मेदार होती हैं। खाने के दौरान हम कुछ ऐसी गलतियां करते हैं जिसके कारण हमारी सेहत पर असर पड़ता है आज हम आपको एक्सपर्ट से जानते हैं।

डॉ. एक्सपर्ट बताती है कि हम में से कई लोग ऐसे होते हैं जो बेवकूफ बिना भूख के भी खाना खाते हैं। ऐसे खाने से डजन भी बढ़ता है और पचन की समस्या हो सकती है। जरूरी है कि आप अपने शरीर के भूख के संकेतों को समझें और तभी खाएं, जब आपको वास्तव में भूख लगे। ऐसा करने से आपका पाचन तंत्र भीजने को अधिक प्रभावी ढंग से प्रोसेस करने में मदद करता है। सच्ची भूख लगने पर ही आप पौष्टिक तत्वों को बेहतर अवशोषण करते हैं इससे ओवरऑल हेल्थ को फायदा पहुंचता है। एक्सपर्ट बताती है कि हम लोग खाना अचानक से

जल्दबाजी खाने लगते हैं, जो की विल्कुल भी सही नहीं है। खाना शुरू करने से पहले 5 से 6 बार गहरी सांस लेना जरूरी होता है, ताकि आप शांत अवस्था में आ सकें। इस तकनीक से आप पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम को सक्रिय करते हैं जो आराम और पचन क्रिया के लिए जरूरी होता है। इससे ऑक्सीजन आपके सेल तक पहुंचती है, इस तरह आप अपने मन और शरीर को शांत करते हैं और अपने शरीर की पोषक तत्व को अवशोषित करने की क्षमता को बढ़ाते हैं। इससे पाचन क्रिया को भी सुधारने में मदद मिलती है। और खरबे बड़ी गलती यह है कि अक्सर हम भोजन को लेकर शिकायत करते हैं। जैसे खाना खराब बना है, यह तो मैं खाता ही नहीं हूँ, यह तो कल ही खाया था। भोजन के बारे में शिकायत करने की बजाय अभाव व्यक्त करें। अपने भोजन को सही, इससे पाचन और मानसिक कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। आप खाना खाने के बाद अच्छा पील करते हैं और खुश रहने से शरीर में खाना लगता है। एक्सपर्ट कहती हैं कि इन छोटे-छोटे बदलाव को अपने रूटीन में शामिल करके आपके पाचन और ओवरऑल हेल्थ में सुधार हो सकता है।



थायराइड लेवल को मैनेज करने के लिए खाएं यह रोटी

- धानीरे की पौधा में एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं। ये थायराइड लेवल को मैनेज करने में मदद करते हैं।
- सूरजमुखी की बीज सेलेनियम से भरपूर होते हैं। ये इन्फ्लेमेटिव थायराइड टी4 को एक्टिव थायराइड टी3 में बदलने का काम करते हैं।
- खट्टे की बीज, जिन्हें से भरपूर होते हैं। ये थायराइड मेटाबोलिज्म को सुधारते हैं।
- जीरा, आयरन से भरपूर होता है और शरीर में आयरन की कमी को पूरा करता है।
- साधारण लेवल को मैनेज करने के लिए, डाइट में इस रोटी को जरूर शामिल करें।
- थायराइड लेवल को मैनेज करने में मदद करेगी यह रोटी

आजकल थायराइड की समस्या बढ़ती जा रही है। खासकर, महिलाओं में यह विकल काफी देखने को मिल रही है। थायराइड ग्रीड तिलाली की शैप की होती है। यह हमारे शरीर की जरूरी यंत्रियों में से एक है। इससे थायराइड हार्मोन का उत्पादन होता है। जब यह सामान्य से कम या ज्यादा हो जाता है, तो हाइपोथायराइड या हाइपरथायराइड की समस्या होती है। शरीर में थायराइड हार्मोन बढ़ने से कई प्रभाव पड़ते हैं। आजकल अनियमित जीवनशैली और गलत खान-पान की

चुनौती थायराइड इलेवेंस की विकल काफी आम हो गई है। इसे मैनेज करने के लिए, लाली डाइट पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। थायराइड पेशेंट्स को डाइट में शामिल करने चाहिए यह रोटी

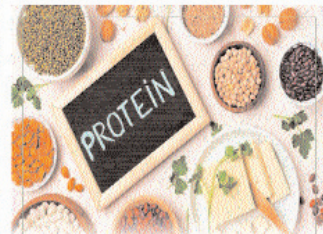
यह रोटी, विटामिन-ए, सेलेनियम, जिंक, आयरन और डाइटरी फाइबर से भरपूर है। ज्वार का आटा, इन्सुलिन सेन्सिटिविटी को सुधारता है। कच्चा पपीता, विटामिन-ए से भरपूर होता है। यह थायराइड कवचन को सुधारता है।

सामग्री

ज्वार का आटा- 30 ग्राम, धानिरे की पौधा- मुट्ठी भर, कच्चा पपीता- 2 टेबलस्पून, कट्टे की बीज- 1 टीस्पून (भिसे हुए), सूरजमुखी की बीज- 1 टीस्पून (भिसे हुए), जीरा पाउडर- आधा टीस्पून, धानिरे के बीजों का पाउडर- 1 टीस्पून, पानी- 200 मि.ली.

विधि

- एक टैन में पानी डालें।
- अब इसमें सभी चीजें डालकर इसे मिक्स कर लें।
- इसे 5-7 मिनट के लिए अलग रख दें।
- अब इसे अच्छे से गूथ लें।
- इससे छोटी छोटी गोलियां बनाएं।
- इसे बेलन कर रोटी बना लें।
- इसे दोनों तरफ से सेंकें।
- आपकी रोटी तैयार है।



शाकाहारी लोग प्रोटीन की कमी दूर करने के लिए खाएं ये 6 चीजें

प्रोटीन हमारे शरीर के लिए कई तरह से जरूरी है। यह हमारे शरीर के लिए केमिकल हार्मोन बनाता है। इसे अमीनो एसिड कहते हैं। शरीर इसका इस्तेमाल हड्डियों और मांसपेशियों के निर्माण और रखरखाव के लिए करता है। यह सेल्स को रिपेयर करने के साथ ही कोशिकाओं के निर्माण में भी मदद करता है। यह सेल्स को बेहतर तरीके से खाना पचाने में मदद करता है।

मांसपेशियों की दृढ़ता और इन्फ्लेमेशन को रोकने के लिए प्रोटीन जरूरी है। प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट से भरपूर होने के कारण यह मांसपेशियों को मरम्मत में योगदान देता है।

- दहीक बनीया एंटीऑक्सीडेंट और प्रोटीन से भरपूर होते हैं, यह स्वस्थ रक्त शर्करा स्तर को बनाए रखने के लिए आदर्श माने जाते हैं।
- लाल मसूर दाल भी प्रोटीन और आयरन में उच्च होती है। यह कर्ज स्तर को नियंत्रित और रक्तमिश्र से रक्त के लिए भी बेहतरीन है।
- हरी मटर प्रोटीन से भरपूर है जो प्रतिरक्षा प्रणाली और त्वचा के स्वास्थ्य को भी स्वस्थ रखता है। इसमें जरूरी विटामिन और मिनरल्स जैसे विटामिन सी, विटामिन के होते हैं जो इम्यूनोटी को बूढ़ा करते हैं।
- राजमा भी प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत है। इसके अलावा भी यह जरूरी खनिजों से भरपूर है। यह मांसपेशियों को मरम्मत और ओवरऑल हेल्थ के लिए आदर्श होता है। राजमा में फाइबर की भी अच्छी मात्रा होती है यह पाचन तंत्र को भी खूब बनाए रखने में मदद करते हैं।



किनोड एक जंगली पौधा है जो विशेष रूप से उत्तराखंड में पाया जाता है। यह औषधीय गुणों से भरपूर होता है और खाने में भी काफी स्वादिष्ट होता है। आंखों की रोशनी बढ़ाने के साथ यह डायबिटीज को भी कंट्रोल करता है।

हमारे चारों ओर कई तरह के पौधे हैं जो ना सिर्फ हमें ऑक्सीजन देते हैं बल्कि इनके फूल, पत्तों, जड़ों और लकड़ियों से कई तरह की बीमारियों का इलाज भी किया जाता है। ऐसा ही एक जंगली पौधा है किनोड। जो पहाड़ों में पाया जाता है। आमतौर पर इसका उपयोग खेती की बाढ़ के लिए किया जाता है, लेकिन यह औषधीय गुणों से भरपूर होता है। इसके बीज से लेकर जड़ तक के अलग अलग फायदे होते हैं। कांटोरी झाड़ी वाला पौधा किनोड वसुधैव कुटुम्बके 1200 से 1800 मीटर की ऊंचाई पर उगता है। इसका वैज्ञानिक नाम बर्बेरीस एरिस्टेटा है। किनोड में बर्बेरीन नाम का केमिकल मौजूद होता है

आंखों की रोशनी बढ़ाने से लेकर डायबिटीज तक कंट्रोल करता है ये जंगली पौधा

जिसके कारण इसका रंग पीला होता है। आयुर्वेद के अनुसार किनोड का उपयोग एंथेरोपी में भी किया जाता है। यही वजह है कि कई कामों को पेशिया भी बर्बेरीन का इस्तेमाल करती हैं। आइए आपको इसके फायदों के बारे में विस्तार से बताते हैं।

कजिविटवाइटिस को ठीक करता है किनोड

आंखों से जुड़ी कई समस्याओं को ठीक करने के लिए किनोड का इस्तेमाल



किया जाता है। कजिविटवाइटिस जिससे आम भाषा में आंख आना कहते हैं किनोड की मदद से बहुत ही कम समय में ठीक हो सकता है। इसके लिए आप किनोड की जड़ को पानी में उबाल लें। जब एक चौथाई पानी बच जाए तो उससे अपनी आंखों को अच्छे तरह धोएं। कजिविटवाइटिस की समस्या दूर होगी और अन्य नेत्र रोगों से भी छुटकारा मिलेगा।

यूरिन इन्फेक्शन से बचाव के लिए किनोड

किनोड के फलों से पोषक तत्व होते हैं

इसके सेवन से यूरिन संबंधी बीमारियों से आराम मिलता है। मानसून में किनोड के पीछे पर लाने वाले दाने लगते हैं। यह दाने अर्थात् किनोड गुणों से भरपूर होते हैं।

किनोड के फल में विटामिन सी पाया जाता है जो किनोड के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। इससे कैंसर, मूत्रसे दाने, धब्बे आदि दूर हो जाते हैं। किनोड का फल खाने से किनोड रसो करती है और रसो में भी मिश्रण आता है। डायबिटीज और पीलिया को ठीक करने में सहायक शुगर के मरीजों के लिए यह बहुत ही अत्यंत दवा हो सकती है। किनोड की जड़ को पानी में धोकर रोजाना कुछ इसका पीने से डायबिटीज कंट्रोल रहता है। आप चाहें तो इसका फल का जूरा निकालकर भी पी सकते हैं। इससे ना सिर्फ आपका शुगर स्तर नियंत्रित रहेगा बल्कि डायबिटीज से जुड़ी अन्य जटिलताएं भी कम होंगी। वहीं किनोड की जड़ का पानी पीने से पीलिया भी ठीक होता है।

