



अजवाइन है सबसे सस्ता फैट बर्नर

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं या कब्ज की समस्या से परेशान हैं, तो आपके लिए अजवाइन का सेवन फायदेमंद है। इसमें कई ऐसे गुण होते हैं, जो आपकी कई शारीरिक समस्याओं का समाधान कर सकते हैं। क्या आप काफी समय से वजन कम करने की कोशिश में लगे हुए हैं और नहीं कर पा रहे हैं या पेट की समस्या से परेशान है, तो ऐसी कई समस्याओं का उपाय, आपके किचन में रखा यह एक मसाला कर सकता है। हम बात कर रहे हैं अजवाइन की, यह एक सबसे सस्ता और फायदेमंद मसाला होने के साथ एक अच्छा फैट बर्नर भी है।

अजवाइन का इस्तेमाल भारतीय रसोई में काफी सालों से किया जा रहा है। इसके सेवन से आप आसानी से वजन कर सकते हैं। यह कई स्वास्थ्य संबंधित फायदे भी देती है, जैसे कि पेट दर्द, गैस और पेट के कई रोगों को भी यह दूर करने में मदद करती है। जिन लोगों को गठिया है, उसके उपचार में भी यह काफी लाभदायक साबित हो सकता है। इसका उपयोग हर्बल औषधि में किया जाता है।

वेट लॉस में मदद करता है

अजवाइन में थाइमोल नामक एक तत्व होता है, जो आपके मेटाबोलिज्म को बूस्ट करता है। जब आपका मेटाबोलिज्म बूस्ट होता है, तो नया फैट बन नहीं पता है और पुराना फैट आसानी से बर्न होता है, तो अजवाइन का सेवन इस तरह से वजन कम करने में मदद कर सकता है।

दिल के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है
अजवाइन में फाइबर, विटामिन ए और अन्य तरह के पोषण पाए जाते हैं, जो दिल के स्वास्थ्य को सुधार सकती हैं। इस पर हुए शोध में पता चला है कि इसमें एंटीऑक्सीडेंट की भरपूर मात्रा पाई जाती है, जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल से लड़ने में काफी सहायक होती है।

दर्द निवारक है

पेट के दर्द में अजवाइन काफी काम आती है, क्योंकि इसमें एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो दर्द को कम करने में मदद करते हैं। दर्द के अलावा यह सूजन को भी कर सकती है। अजवाइन में थाइमोल नामक तत्व होता है, जो एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों के लिए जाना जाता है।

ब्लड प्रेशर कंट्रोल

इसमें मौजूद पोटेशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में मदद कर सकता है। हाई पोटेशियम डाइट से उच्च ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

पाचन स्वास्थ्य के लिए

अजवाइन पाचन को सुधारने में मदद कर सकता है। अगर आपको गैस, एसिडिटी, और कब्ज की समस्या बनी रहती है, तो आपको इसका रोजाना सेवन जरूरी करना चाहिए।

शरीर के लिए ब्रेकफास्ट करना बेहद जरूरी होता है लेकिन ब्रेकफास्ट हेल्दी ना हो और उसे सही तरीके से नहीं लिया जाए, तो पूरा दिन आप सुस्त सा महसूस कर सकते हैं। आइए इस बारे में जानते हैं।



ब्रेकफास्ट में ना करें ये गलती, पूरे दिन शरीर को नहीं मिलेगी ताकत

सेहतमंद रहने के लिए खासकर सुबह के पहले भोजन यानी ब्रेकफास्ट लेने पर ज्यादा जोर देते हैं। लेकिन अगर आपको नाश्ता करने के कुछ घंटों के भीतर भूख लग रही है या आप थकान महसूस कर रहे हैं और मोटापे के शिकार हो रहे हैं तो मूमकिन है आप ब्रेकफास्ट लेते समय कोई गलती कर रहे हों। यहां हम आपको ऐसी ही 6 गलतियों के बारे में बता रहे हैं।

बहुत अधिक चीनी खाना

अगर नाश्ता खाने के बाद भी आपकी भूख नहीं मिट रही है, तो सबसे पहले देखें कि कहीं आप समय बचाने के लिए शॉर्टकट यानी पैवड और बैकड फूड्स तो नहीं खा रहे। या फिर हो सकता है कि आप पैवड और बैकड जूस पी रहे हों। बता दें कि किसी भी ब्रांड के पैवड जूस में चीनी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, ऐसे में अधिक कैलोरी के सेवन से बचने के लिए ऐसा जूस खरीदें, जिसके लेबल पर 100 प्रतिशत जूस लिखा हो। देखा जाए, तो सबसे अच्छा विकल्प है जूस के बजाय फल का सेवन करना। इसमें फाइबर के साथ चीनी और कैलोरी भी बहुत कम होती है।

खाली कैलोरी खाना

सबसे पहले समझना चाहिए कि एंटी कैलोरी क्या है। सभी खाद्य पदार्थों में कैलोरी होती है। सभी कैलोरी या तो शरीर द्वारा ऊर्जा के रूप में उपयोग हो जाती है या फिर फैट में बदल जाती है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप एक समय में कितनी कैलोरी खा रहे हैं। डाइट एक्सपर्ट बताते हैं कि यदि किसी भोजन में पोषक तत्व नहीं होते या चीनी और कैलोरी की मात्रा भोजन में पाए जाने वाले पोषक तत्वों से ज्यादा होती है, तो इसे एंटी कैलोरी कहा जाता है। नींबू पानी, एनर्जी ड्रिंक, शराब जंक फूड, फास्ट फूड, कैफी, केक, डोनट्स एंटी कैलोरी के उदाहरण हैं।

चलते-फिरते भोजन करना

कई बार सुबह के समय जल्दबाजी में नाश्ता कम और जल्दी-जल्दी खाते हैं। यह एक ऐसी गलती है, जो तेजी से आपका मोटापा बढ़ाती है। इसके

बजाय अगर नाश्ता धीरे-धीरे और चबाकर करेंगे, तो भूख कम लगेगी और आप अधिक खाने से बच जाएंगे। डेस्क पर बैठकर नाश्ता करने जैसी तरकीबों से बचें। केवल दस मिनट शांति और मन से खाने के लिए निकालें।

चिकने फूड्स का सेवन

क्या आप भी ब्रेकफास्ट में कैलोरी से भरपूर खाद्य पदार्थ खा रहे हैं। अगर ऐसा है, तो सावधान हो जाएं। एक रिपोर्ट के अनुसार, थोड़ी मात्रा में फैट ठीक है, लेकिन चिकना मुला हुआ भोजन सेचुरेटेड फैट और कैलोरी से भरपूर होता है जो आपको सुस्त महसूस कराता है।

जब तक तेज भूख न लगे

तब तक ना खाना

कई लोग जब तक बहुत तेजी से भूख न लगे, तब तक नहीं खाते। लेकिन यह गलती आपके वेट लॉस में रुकावट पैदा कर रही है। बेहतर है कि आप ब्रेकफास्ट करने का टाइम सेट करें। बेहतर है इंटरमिटेंट फास्टिंग अपनाएं। इससे आपको इंसुलिन और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी। विशेषज्ञ के अनुसार, नाश्ते में प्रोटीन, फाइबर और कार्ब से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल करें। दही, गहरे हरे रंग की सब्जियां, जई, ऑमलेट नाश्ते का बेहतरीन विकल्प हैं। खुद को फिट रखने की सभी कोशिशों जब फेल हो जाती हैं, तो हम जल्दी निराश हो जाते हैं। ऐसे में ये जानकारी आपकी मदद कर सकती है।

पर्याप्त प्रोटीन ना लेना

जिन लोगों के नाश्ते में प्रोटीन की मात्रा बहुत कम होती है, उनका वजन बढ़ जाता है। प्रोटीन न केवल आपकी मांसपेशियों के निर्माण में मदद करता है बल्कि भूख को भी नियंत्रित करने के लिए अच्छा है। प्रोटीन के लिए अंडा, सोयाबीन, दही, छेले, पनीर, बीन्स और लो फैट मिल्क जैसे विकल्प चुन सकते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार, एक हेल्दी ब्रेकफास्ट में प्रोटीन, फैट और कार्बोहाइड्रेट सबकुछ शामिल होना चाहिए।

गर्मी में सूरज नहीं ये 5 चीजें आपको देंगी प्योर विटामिन डी



विटामिन डी शरीर के लिए बहुत महत्वपूर्ण विटामिन है, इसकी कमी से हड्डियां कमजोर होने लगती हैं और बोन डेंसिटी घटने लगती है। विटामिन डी हड्डियों के साथ दांतों के स्वास्थ्य के लिए भी जरूरी है। यह विटामिन कैल्शियम और फॉस्फेट के सही अवशोषण और संरक्षण में मदद करता है, जो हड्डियों के स्वास्थ्य और मजबूती के लिए महत्वपूर्ण है। विटामिन डी की कमी के कारण हड्डियां कमजोर तो होती हैं, साथ में ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा भी बढ़ जाता है। विटामिन डी का प्राकृतिक स्रोत सूर्य की किरणें हैं, लेकिन इस गर्म मौसम में धूम में बैठना संभव नहीं है। तो ऐसे में विटामिन डी की कमी को पूरा करने के लिए खाने में कुछ चीजें शामिल करना भी अच्छा विकल्प हो सकता है।

दही – गाय के दूध से बनी दही का सेवन करने से आपको विटामिन डी प्राप्त हो सकता है। शरीर में विटामिन डी की कमी न हो इसलिए ताजे दही का सेवन रोज करें। यह आपके पेट के लिए भी फायदेमंद है। दही के अलावा दूध, पनीर और योगर्ट विटामिन डी के अच्छे स्रोत हैं।

अंडे – विटामिन डी के लिए अंडे का सेवन एक अच्छे स्रोत है, खासकर अंडे की पीली भाग। अंडे में विटामिन डी, प्रोटीन, विटामिन बी12 जैसे अन्य पोषक तत्व भी पाए जाते हैं।

पालक – पालक के कई तरह के विटामिन पाए जाते हैं, उनमें से एक विटामिन डी भी है। पालक में प्रोटीन, आयरन, विटामिन और मिनरल्स की भी मात्रा पाई जाती है। पालक में अल्फा लिपोइक एसिड मौजूद होता है, जो एक तरह का एंटीऑक्सीडेंट है, जो कई बीमारियों के खतरे को भी कम करता है।

गाजर – विटामिन डी के लिए आप गाजर को भी अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इसमें विटामिन सी और अन्य कई पोषक तत्व भी पाए जाते हैं। गाजर में फैट की मात्रा न के बराबर होती है, इसलिए यह वेट लॉस में भी हेल्प करता है।

मछली – विटामिन डी की कमी को पूरा करने के लिए मछली भी एक अच्छा स्रोत है। सैल्मन, मांगरोल, टूना, मैकेरल, और हेरिंग जैसी मछलियों में विटामिन डी सबसे ज्यादा पाया जाता है।



दवा की जगह इन बदलावों पर करें फोकस, कभी नहीं बढ़ेगा बीपी

हाइपरटेंशन को साइलेंट किलर भी कहा जाता है। हाइपरटेंशन एक ऐसी मेडिकल कंडीशन है, जिसमें ब्लड प्रेशर का लेवल अत्यधिक बढ़ जाता है। जिसके कारण व्यक्ति में किडनी डैमेज, स्ट्रोक और हार्ट अटैक का रिस्क भी बढ़ जाता है। अगर इसे समय रहते कंट्रोल न किया जाए तो यह जान का खतरा भी बन सकता है।

हाइपरटेंशन के लक्षण
हाइपरटेंशन के शिकार व्यक्ति में तेज सिर दर्द, चक्कर आना, तेज दिल की धड़कन और अत्यधिक थकान जैसे कई लक्षण नजर आते हैं। लेकिन अक्सर लोग इसे सामान्य समझकर अनदेखा कर देते हैं। हाइपरटेंशन की समस्या को एक अच्छी लाइफस्टाइल से कंट्रोल किया जा सकता है। बस आप छोटे-छोटे बदलावों से ही खुद को स्वस्थ रख सकते हैं।

नमक से दूरी बनाए रखें

तेज नमक खाना आप में हाइपरटेंशन के खतरे को और भी बढ़ा देता है, तो आप अपने खाने में नमक की मात्रा को कंट्रोल कर के इस रिस्क से बच सकते हैं। जितना आप कम सोडियम का सेवन करेंगे, आपके शरीर के लिए उतना ही अच्छा है।

वेट मैनेजमेंट पर ध्यान दें

मोटापा भी हाइपरटेंशन के सबसे मुख्य कारणों में से एक है। आप हाइपरटेंशन से बचना चाहते हैं तो अपने वजन को बढ़ने न दें। यदि आप मोटापे के शिकार हैं, तो सबसे पहले वेट लॉस पर फोकस करें। इससे आप कई और भी बीमारियों के खतरे को कम कर पाएंगे।

तनाव से दूर रहने की कोशिश करें

तनाव भी आप में हाइपरटेंशन के खतरे को बढ़ा देता है। यह आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और इसका एक सीधा परिणाम हाइपरटेंशन हो सकता है। स्ट्रेस हमारे शरीर में एड्रेनालिन और कोर्टिसोल जैसे हार्मोनों के स्तर को बढ़ाता है, जो हाई ब्लड प्रेशर का कारक है। इसलिए तनाव से दूर रहने की कोशिश करें।

एक्सरसाइज करें

जो लोग वर्कआउट नहीं करते हैं, उनमें भी हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज जैसे लाइफस्टाइल डिजीज अधिक देखे जाते हैं। हाइपरटेंशन से बचाव के लिए दूसरी बड़ी चीज है नियमित रूप से एक्सरसाइज करें। इससे कई और भी बीमारियों का खतरा कम होगा।

एल्कोहॉल से भी दूरी बनाए रखें

एल्कोहॉल के सेवन करने वालों में भी हाई ब्लड प्रेशर का खतरा अधिक होता है। इसके सेवन से वजन भी बढ़ सकता है और यह भी हाई ब्लड प्रेशर के कारणों में से एक है। इसलिए इससे दूर बनाए रखें।



फेफड़ों की बीमारी के लिए चुकंदर का रस फायदेमंद!

एक शोध से यह बात सामने आई है कि 12 सप्ताह तक चुकंदर का रस लेने से क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (सीओपीडी) से पीड़ित लोगों में सुधार हुआ है। सीओपीडी एक गंभीर फेफड़ों की स्थिति है जो दुनिया भर में लगभग 400 मिलियन लोगों को प्रभावित करती है, जिसमें क्रॉनिक ब्रोंकाइटिस और वातस्फीति (एम्फाइजिमा) शामिल है, जिससे सांस लेने में कठिनाई होती है और लोगों की शारीरिक गतिविधि की क्षमता गंभीर रूप से सीमित हो जाती है। इससे दिल के दौरे और स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ जाता है। रोपियन रिसर्चरेंटी जर्नल में प्रकाशित नए शोध में एक केंद्रित चुकंदर के रस के पूरक का परीक्षण किया गया, जिसमें चुकंदर के रस के मुकाबले नाइट्रेट की मात्रा अधिक होती है, जो दिखने और स्वाद में समान था। लेकिन, नाइट्रेट हटा दिया गया था।

इपीरियल कॉलेज लंदन यूके के प्रोफेसर निकोलस हॉपकिंस ने कहा, कुछ सबूत हैं कि नाइट्रेट के

स्रोत के रूप में चुकंदर के रस का उपयोग एथलीटों द्वारा अपने प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए किया जा सकता है और साथ ही रक्तचाप को देखते हुए कुछ अल्पकालिक अध्ययन भी किए गए हैं। हॉपकिंस ने कहा, रक्त में नाइट्रेट का उच्च स्तर नाइट्रिक ऑक्साइड की उपलब्धता को बढ़ा सकता है, एक रसायन जो रक्त वाहिकाओं को आराम देने में मदद करता है। यह मांसपेशियों की कार्यक्षमता को भी बढ़ाता है यानी समान कार्य करने के लिए उन्हें कम ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है। अध्ययन में सीओपीडी वाले 81 लोगों को शामिल किया गया और जिनका सिस्टोलिक रक्तचाप 130 मिलीमीटर पारा (एमएमएचजी) से अधिक था। मरीजों के रक्तचाप की निगरानी करने के साथ-साथ, शोधकर्ताओं ने परीक्षण किया कि अध्ययन की शुरुआत और अंत में मरीज छह मिनट में कितनी दूर तक चल सकते हैं। प्रतिभागियों को 12 महीने के कोर्स में नाइट्रेट से भरपूर चुकंदर का रस दिया

गया और कई रोगियों को बिना नाइट्रेट वाला चुकंदर का रस दिया गया। शोधकर्ताओं ने पाया कि नाइट्रेट युक्त पूरक लेने वालों ने नाइट्रेट लेने वालों की तुलना में सिस्टोलिक रक्तचाप में 4.5 मिमी/एचजी की औसत कमी का अनुभव किया। नाइट्रेट से भरपूर चुकंदर का जूस पीने वाले मरीज छह मिनट में कितनी दूर तक चल सकते हैं, इसमें भी औसतन लगभग 30 मीटर की वृद्धि हुई। प्रोफेसर हॉपकिंस ने कहा, अध्ययन के अंत में हमने पाया कि नाइट्रेट युक्त चुकंदर का जूस पीने वाले लोगों का रक्तचाप कम था और उनकी रक्त वाहिकाएं कम कठोर हो गईं। जूस से यह बात भी सामने आई कि सीओपीडी वाले लोग छह मिनट में कितनी दूर तक चल सकते हैं। यह इस क्षेत्र में अब तक के सबसे लंबी अवधि के अध्ययनों में से एक है। परिणाम बहुत आशाजनक हैं, लेकिन इसके लिए दीर्घकालिक अध्ययनों की आवश्यकता होगी। स्वीडन में कारोल्सका इंस्टिट्यूट के प्रोफेसर ओपोस्टोलेस बोसियोस ने कहा, सीओपीडी को ठीक नहीं किया जा सकता है, इसलिए मरीजों को इस स्थिति के साथ बेहतर जीवन जीने और उनके हृदय रोग के खतरे को कम करने में मदद करने की सख्त जरूरत है। हालांकि, बोसियोस ने निष्कर्षों की पुष्टि के लिए लंबी अवधि तक रोगियों का अध्ययन करने की आवश्यकता पर बल दिया।