बहुत तेजी से खून में कोलेस्ट्रॉल बढ़ाती हैं ये चीजें

खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक बढ़ने से हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा बढ़ता है। रोजाना खाई जाने वाली कुछ चीजें शरीर में जमा खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करती हैं जबकि कुछ चीजें बहुत तेजी से खून में कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ा देती हैं।

कोलेस्ट्रॉल बढ़ना आजकल एक गंभीर समस्या बन गया है, जिससे अधितर लोग परेशान रहते हैं। कोलेस्ट्रॉल खून में पाया जाने वाला फैट है, जो हार्मोन के उत्पादन और झिल्ली के कामकाज के लिए आवश्यक है। कोलेस्ट्रॉल दो तरह का होता है अच्छा और खराब। यह अच्छा कोलेस्ट्रॉल है, जो शरीर के लिए जरूरी है लेकिन खराब कोलेस्ट्रॉल शरीर को नुकसान ही करेगा। जब अच्छे कोलेस्ट्रॉल की बात आती है, तो शरीर इसे खाने-पीने की अच्छी चीजों की मदद से बनाता है। लेकिन जब खराब कोलेस्ट्रॉल की बात आती है, तो खाने-पीने की कुछ गलत आदतें इसके लिए जिम्मेदार होती हैं। कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से क्या होता है? आपको यह बात होनी चाहिए कि खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक बढ़ने से हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा बढ़ता है। कोलेस्ट्रॉल से बचने के उपायों की बात करें, तो रोजाना खाई जाने वाली कुछ चीजें शरीर में जमा खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करती हैं जबकि कुछ चीजें बहुत तेजी से खून में कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ा देती हैं। आज हम आपको कुछ कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने वाली पीले रंग की चीजों के बारे में बता रहे हैं, जिनका आपको कम सेवन करना चाहिए या फिर नहीं करना चाहिए।

डीप फ्राइड फूड

आजकल बहुत से लोग डीप फ्राई फूड खाना पसंद करते हैं। अक्सर देखा गया है कि लोग चिकन, समोसा, कचौरी, आलो टिक्की जैसी डीप फ्राई चीजों का खूब सेवन किया जाता है। जाहिर है इन चीजों में तेल का अधिक इस्तेमाल किया जाता है जिस वजह से कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ने का जोखिम अधिक रहता है।

घी और मक्खन

घी या मक्खन के बिना भारतीय खाना अधूरा है। मक्खन, देसी घी, पनीर, पाम ऑयल और नारियल के तेल जैसी चीजों में सैचुरेटेड फैट की मात्रा अधिक होती है और इनका सेवन कम किया जाना चाहिए। खाना पकाने के लिए जैतून का तेल, चावल की भूसी का तेल, मूंगफली का तेल, सूरजमुखी का तेल और अन्य वनस्पति तेल का उपयोग करें।

जलेबी जैसी मिठाई

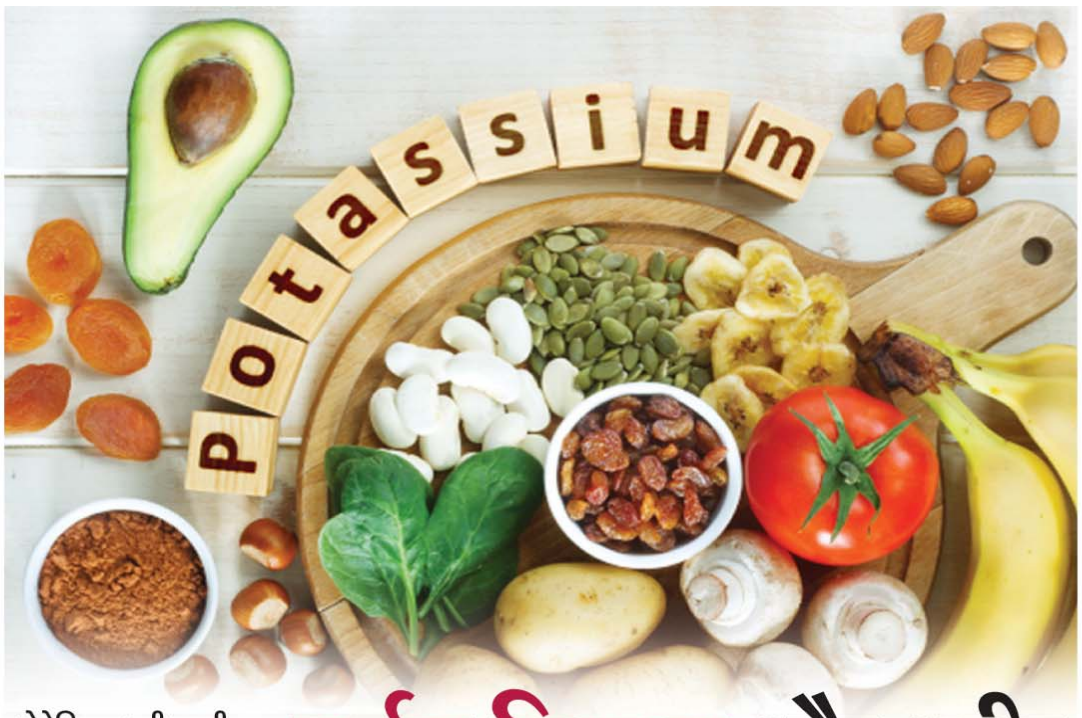
भारतीय मिठाइयों में चीनी का बहुत ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। जलेबी, छेना मिठाई, गुलाब जामुन और कई अन्य गहरी तली हुई मिठाइयों में तेल और चीनी का सबसे ज्यादा उपयोग होता है। जाहिर है यह दोनों चीजें कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने का काम करती हैं।

अंडे की जर्दी

अंडे की जर्दी में किसी भी भोजन का सबसे अधिक कोलेस्ट्रॉल 1234 एमजी प्रति 100 ग्राम या दैनिक मूल्य का 411% होता है। एक अंडे की जर्दी 210 एमजी कोलेस्ट्रॉल प्रदान करेगी, जबकि पूरा अंडे केवल 212 एमजी प्रदान करता है। इस प्रकार अंडे में सबसे ज्यादा कोलेस्ट्रॉल जर्दी में पाया जाता है।

फास्ट फूड

फास्ट फूड, कोलेस्ट्रॉल से भरे होते हैं। पिज्जा, बर्गर और फ्रेंच फ्राई जैसी चीजों में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है। इन चीजों को बनाने के लिए तेल, मक्खन, और चीज जैसी चीजों का इस्तेमाल किया जाता हिया जिसमें कोलेस्ट्रॉल अधिक पाया जाता है।



नर्वस सिस्टम और शरीर में तरल पदार्थों को कंट्रोल करने में सहायक है पोटेशियम

पोटेशियम की कमी शरीर को तोड़कर रख सकती है, यह तत्व नर्वस सिस्टम और शरीर में तरल पदार्थों को कंट्रोल करने में सहायक है, जानिए शरीर में पोटेशियम की कमी दूर करने के लिए क्या खाना चाहिए।

अगर आपको हमेशा थकान, कमजोरी, मांसपेशियों में दर्द, कब्ज या बार-बार पेशाब आना जैसी समस्याएं रहती हैं, तो यह संकेत है कि आपके शरीर में पोटेशियम की भारी कमी हो गई है। प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन की तरह भी एक जरूरी पोषक तत्व है, जो शरीर के बेहतर कामकाज के लिए जरूरी है। हार्वर्ड हेल्थ के अनुसार, पोटेशियम को इलेक्ट्रोलाइट के रूप में जाना जाता है क्योंकि इसमें एक छोटा इलेक्ट्रिक चार्ज है, जो सेल्स और नर्व फंक्शन को एक्टिव करता है। पोटेशियम का काम शरीर में कोशिकाओं के अंदर मौजूद तरल पदार्थ के लेवल को बनाए रखना है। ध्यान रहे कि सोडियम कोशिकाओं के बाहर तरल पदार्थ का लेवल बनाए रखता है। पोटेशियम मांसपेशियों के संकुचन को कंट्रोल करने और ब्लड प्रेशर को नॉर्मल बनाने का भी काम करता है।

शरीर को रोजाना कितने पोटेशियम की जरूरत

14-18 वर्ष की लड़कियों को रोजाना 2,300 मिलीग्राम, महिलाओं को 2,600 मिलीग्राम और गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को 2,500-2,900 मिलीग्राम पोटेशियम की जरूरत होती है। इसी तरह 14-18 वर्ष की आयु के युवाओं को 3,000 मिलीग्राम जबकि पुरुषों को 3,400 मिलीग्राम पोटेशियम चाहिए।

पोटेशियम की कमी के लक्षण

- कमजोरी
- थकान महसूस करना
- मांसपेशियों में ऐंठन
- बेचैनी या उलझन
- कब्ज की शिकायत रहना
- दिल की धड़कन अनियमित होना
- झुनझुनी या सुन्नता
- बार-बार पेशाब आना

पोटेशियम के फायदे

पोटेशियम रोजाना खाए जाने वाले कई खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। अगर आप पोटेशियम से भरपूर चीजों का सेवन करते हैं, तो संभव है कि आपको नीचे बताई स्वास्थ्य समस्याओं से बचने में मदद मिल सकती है-

- ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में सहायक
- स्ट्रोक के खतरे को कम करता है पोटेशियम
- ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में मदद कर सकता है
- पेशाब में कैल्शियम कम करके किडनी की पथरी से बचाने में सहायक
- शरीर में जमा अतिरिक्त तरल पदार्थों को हटाकर Water Retention से बचाने में सहायक

पोटेशियम की कमी से नुकसान

दिमाग कमजोर होना और उसका कामकाज प्रभावित होना
हाई ब्लड शुगर की समस्या
मांसपेशियों का कमजोर होना और उनकी ताकत कम होना
सांस लेने में दिक्कत
अनियमित दिल की धड़कन

पोटेशियम रिच फूड्स

- ड्राई फ्रूट्स (किशमिश, खुबानी)
- बीन्स, दाल
- आलू
- पालक
- ब्रोकोली
- केले
- खरबूजा
- संतरे का रस
- नारियल पानी
- टमाटर
- सोया और बादाम का दूध
- दही
- काजू, बादाम
- चिकन
- सैमन मछली

पोटेशियम शरीर के लिए क्यों जरूरी है?

पोटेशियम इलेक्ट्रोलाइट की तरह कम करता है और इसका सबसे बड़ा काम शरीर की कोशिकाओं के अंदर तरल पदार्थों को कंट्रोल करना है। यह नर्वस सिस्टम को बेहतर बनाए रखने में सहायक है। खून में पोटेशियम की कमी होने से शरीर की तंत्रिका आवेग उत्पन्न करने की क्षमता को प्रभावित हो सकती है। पोटेशियम का लेवल कम होने से नर्वस सिस्टम का संकेत भेजने का काम प्रभावित हो सकता है और इसकी कमी से मांसपेशियों का संकुचन कमजोर हो सकता है।

हार्ट अटैक-कैंसर से बचाने वाला मसाला है सौंफ

सौंफ का इस्तेमाल मसाले के रूप में किया जाता है। काफी लोग इसे खाने के बाद माउथ फ्रेशनर की तरह भी खाते हैं। लेकिन क्या सौंफ का रोल सिर्फ इतना ही है? बिल्कुल नहीं। सौंफ का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद है। सौंफ के अंदर कई सारे गुण होते हैं, जो पाचन के बाद खून में घुलकर अलग-अलग काम करते हैं। विभिन्न रिसर्च के मुताबिक, इस मसाले से हार्ट अटैक और कैंसर जैसी घातक बीमारी से बचाव किया जा सकता है। आइए इसके पीछे की पूरी प्रक्रिया जानते हैं।

दिल के लिए फायदेमंद है सौंफ

सौंफ के अंदर फाइबर होता है, जिसे कई रिसर्च में दिल के लिए लाभदायक पाया गया है। रिसर्च के अनुसार हाई फाइबर डाइट को दिल की बीमारी का खतरा कम करने वाला पाया गया है।

कई तरह के कैंसर से बचाव

Anethole सौंफ का मुख्य कंपाउंड है, जिसमें कैंसर से लड़ने वाले गुण देखे गए हैं। एक टेस्ट ट्यूब स्टडी में इस कंपाउंड को ब्रेस्ट कैंसर की सेल्स के विकास को रोकने में मददगार पाया गया है। जिस वजह से इस मसाले को कैंसर के बचाव में महत्वपूर्ण माना गया है।

वेट लॉस में आ सकती है काम

अगर आप वेट लॉस करना चाहते हैं तो खाने में सौंफ का इस्तेमाल कर सकते हैं। क्योंकि, यह मसाला भूख को दबाने का काम करता है। जिससे आप कैलोरी इनटेक कंट्रोल कर पाते हैं। आप सौंफ की चाय का सेवन भी कर सकते हैं।

मिलते हैं कई सारे न्यूट्रिएंट

सौंफ के अंदर सिर्फ फाइबर और प्लांट कंपाउंड ही मौजूद नहीं है। बल्कि यह अन्य जरूरी विटामिन और मिनरल्स की सप्लाई भी करती है। इसके सेवन से विटामिन सी, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, पोटैशियम, मैंगनीज आदि पा सकते हैं।

ये फायदे भी कर लें याद

- बैक्टीरियल इंफेक्शन से बचाव
- इंफ्लामेशन से बचाव
- मेंटल हेल्थ के लिए बढ़िया
- मेनोपॉजल सिंप्टम्स से राहत

अधिकतर जिम जाने वाले लोग प्रोटीन पाउडर का सेवन करते हैं, जिससे मसल्स बढ़ाने में मदद मिल सके। लेकिन इसका सेवन पेट के लिए हानिकारक हो सकता है, जिसके बारे में डॉक्टर ने बताया है।

हानिकारक हो सकता है प्रोटीन पाउडर का सेवन

प्रोटीन मसल्स के लिए बहुत जरूरी होता है। यह मैक्रो न्यूट्रिएंट कई अमिनो एसिड से मिलकर बनता है, जो मांसपेशियों को विकसित करने में मदद करता है। इसलिए सभी एक्सपर्ट हर दिन डाइट में प्रोटीन फूड शामिल करने की सलाह देते हैं। बॉडी बिल्डिंग या जिम जाने वाले लोगों को प्रोटीन की अधिक जरूरत होती है। इसे पूरा करने के लिए वो प्रोटीन पाउडर का सहारा लेते हैं। यह सप्लीमेंट फिटनेस गोल को पाने में मदद करता है और जरूरी मात्रा प्रदान करता है। लेकिन क्या यह आपके पेट के लिए नुकसानदायक हो सकता है?

गैस, पेट फूलना, क्रैम्प

इन पाउडर को बनाने में डेयरी या प्लांट बेस्ड प्रोटीन का इस्तेमाल किया जाता है। कुछ लोगों का पाचन तंत्र इन्हें पचाने में काफी मुश्किलों का सामना करता है। जिसकी वजह से गैस, पेट फूलना और पेट में क्रैम्प की दिक्कत हो सकती है।

गट बैक्टीरिया में असंतुलन

कई प्रोटीन पाउडर के अंदर आर्टिफिशियल स्वीटनर, फ्लेवर और कलर होते हैं, जो गट हेल्थ को नुकसान पहुंचाते हैं। ये चीजें पेट में मौजूद हेल्दी गट बैक्टीरिया को असंतुलित कर सकती हैं और पाचन को खराब कर सकती हैं।

बढ़ा सकती हैं ब्लड शुगर

प्रोटीन पाउडर को टेस्टी बनाने के लिए खूब सारी शुगर का इस्तेमाल किया जाता है। इसका सेवन इंसुलिन को तेजी से बढ़ाता है और वजन बढ़ाता है। इससे डायबिटीज का जोखिम बढ़ सकता है।

हो सकते हैं जहरीले पदार्थ

डॉ. ने क्लीन लेवल प्रोजेक्ट की हालिया रिसर्च का हवाला देते हुए बताया कि कुछ प्रोटीन पाउडर में लेड, आर्सेनिक और कीटनाशक जैसे टॉक्सिक प्रॉडक्ट हो सकते हैं, जो आपके पेट को बहुत नुकसान पहुंचा सकते हैं।