



काँफी पीने से 30 प्रतिशत घटती है मौत की आशंका

हाल ही में किए गए एक अध्ययन के अनुसार काँफी पीने से मौत का खतरा 30 प्रतिशत कम हो जाता है। इसके साथ ही काँफी पीने से तीव्र गर्द की चोट में भी फायदा होता है। रिपोर्ट के अनुसार, किडनी इंटरनेशनल रिपोर्ट्स जर्नल में प्रकाशित निष्कर्ष बताते हैं कि जो लोग हर दिन किसी भी मात्रा में काँफी पीते थे, उनमें एकेआई का 15 प्रतिशत कम जोखिम था, जो कि पीने वाले समूह में सबसे बड़ी कमी देखी गई थी।

शोधकर्ताओं ने पाया है कि काँफी पीने से मृत्यु की आशंका घटती है। एनल्स ऑफ इंटरनल मेडिसिन में प्रकाशित रिसर्च का निष्कर्ष है कि जिन लोगों ने एक चम्मच शुगर के साथ डेढ़ से लेकर साढ़े तीन कप काँफी प्रतिदिन पी थी, उन लोगों के काँफी ना पीने वालों की तुलना में मरने का खतरा 30 प्रतिशत कम रहा। शोधकर्ताओं ने ब्रिटेन में बड़े मेडिकल डेटा बेस यूके बायोबैंक से काँफी पीने के आंकड़ों का विश्लेषण किया है। उन्होंने सात वर्ष तक 37 से 73 वर्ष की आयु के बीच एक लाख 70 हजार लोगों की जीवनशैली, खानपान से सम्बंधित जानकारी पर नजर डाली है। शोध के अनुसार काँफीन युक्त और बिना काँफीन की काँफी पीने वालों में मौत का खतरा कम पाया गया है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में मेडिसिन की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. क्रिस्टीना वी कहती हैं, ऐसी बहुत कम चीजें हैं जो मौत का खतरा 30 प्रतिशत घटाती हैं। पहले भी कई शोधों में काँफी पीने से स्वास्थ्य को कई फायदों के संकेत मिले हैं। हम पहले से ही जानते हैं कि नियमित रूप से काँफी पीने से टाइप 2 मधुमेह, हृदय रोग और यकृत रोग सहित पुरानी और अपक्षयी बीमारियों की रोकथाम के साथ जुड़ा हुआ है। काँफी पीने से मृत्यु कम होने के साथ बुढ़ापे की बीमारी पार्किंसंस, दिल की बीमारियों, टाइप-2 डायबिटीज, लिवर प्रोस्टेट कैंसर सहित कई बीमारियों की आशंका घटती है। विशेषज्ञों का कहना है कि काँफी में एंटीऑक्सीडेंट अधिक होने से शरीर की कोशिकाओं का नुकसान रुकता या कम होता है।



दिमाग से लेकर इम्यून सिस्टम के लिए जरूरी होता है विटामिन डी

विटामिन डी एक महत्वपूर्ण पोषक तत्व है। जो हमारे दिमाग से लेकर इम्यून सिस्टम के लिए जरूरी होता है। इसकी कमी होने से शरीर का कामकाज बिगड़ जाता है। धूप को इसका सबसे बढ़िया स्रोत माना जाता है, लेकिन कुछ लोगों के लिए यह रास्ता काम नहीं करता है। जिसकी वजह से इस विटामिन की कमी होने लगती है।

विटामिन डी की कमी से होने वाले रोग?

यह विटामिन हड्डी, नाखून, दांत के लिए काफी जरूरी होता है। इसके कम होने पर हड्डी में दर्द, जोड़

हटना, मसल्स में दर्द, बार-बार बीमार पड़ना, ऑस्टियोपोरोसिस कैल्शियम की कमी, डिप्रेशन के लक्षण आदि परेशान कर सकते हैं। इसलिए इसे बाँड़ी में कभी कम ना होने दें।

धूप में क्यों नहीं रहते लोग?

धूप को विटामिन-डी का बेस्ट सोर्स माना जाता है। लेकिन कुछ जगह धूप बहुत कम आती है या फिर कुछ लोगों की स्किन इसे ढंग से ग्रहण नहीं कर पाती है। वहीं, सेंसिटिव स्किन के लोग भी धूप से दूर रहते हैं। ऐसे में इन लोगों के लिए विटामिन डी लेने का अकेला रास्ता फल, सब्जियाँ, जूस, सप्लीमेंट खाना बच जाता है।

विटामिन डी की कमी

का इलाज मशरूम

शाकाहारी लोगों में मशरूम से विटामिन डी की कमी खत्म की जा सकती है। एक स्टडी के अनुसार



धरती पर विभिन्न तरह के फल पाए जाते हैं और हर फल के अपने अलग-अलग फायदे हैं। फलों में विभिन्न तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर के बेहतर कामकाज के लिए जरूरी हैं। फलों के नियमित से विभिन्न बीमारियों से बचने में मदद मिलती है। ऐसा ही एक जबरदस्त फल है अनार, जिससे सेहत को अलगिनत फायदे मिलते हैं। हार्वर्ड मेडिकल एक्सपर्ट्स इस बात पर चिंता जाहिर करते हैं कि अमेरिका में बहुत से लोगों को अनार के बारे में नहीं पता है और न ही खाया है।

क्लीवलैंड क्लिनिक की डाइटीशियन जूलिया



जम्पानो ने बताया है कि अनार में न सिर्फ कम कैलोरी होती है बल्कि विभिन्न पोषक तत्वों से भरपूर यह फल कई रोगों का इलाज कर सकता है। एक अध्ययन में हार्वर्ड के डॉक्टरों ने भी माना है कि अनार एक एक शक्तिशाली फल है, जिसे खाने और इसका रस पीने से हाई ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, कैंसर और दिल से जुड़े रोगों से बचने में मदद मिल सकती है। चलिए जानते हैं कि रोजाना अनार खाने से आपको क्या-क्या फायदे हो सकते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट और कैंसर से लड़ने वाले गुण

जम्पानो कहती हैं कि अनार में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो कोशिकाओं को विषाक्त पदार्थों से बचाने में मदद करते हैं और डीएनए को डैमेज होने से बचाते हैं, जिससे कैंसर हो सकता है।



इंसानों की तरह मशरूम भी धूप से विटामिन डी बनाता है। जिसे खाकर फायदा उठाया जा सकता है।

दूध, पनीर, दही

दूध और उससे बने पनीर, दही आदि में कैल्शियम होता है। इसके साथ आपको काफी विटामिन डी मिलता है। ये दोनों पोषक तत्व हड्डियों, दांत और नाखून को मजबूत बनाने के काम आते हैं। आप पनीर की भुजी बनाकर भी खा सकते हैं।

विटामिन डी बढ़ाएं – अंडा

प्रोटीन से भरा अंडा विटामिन डी भी देता है। इसके पीले हिस्से में फेटी एंजिड, फेट और विटामिन डी होता है। आप इसे खाकर विटामिन डी की कमी पूरी कर सकते हैं।

विटामिन डी फल

फोर्टिफाइड फूड

कुछ खाद्य पदार्थों में विटामिन डी अलग से डाला जाता है। आप मार्केट से संतरों का जूस, सीरियल, ओटमील, दूध आदि खरीद सकते हैं, जिसमें आर्टिफिशियल विटामिन डी डला हुआ हो।

कोलेस्ट्रॉल और हाई ब्लड प्रेशर का पक्का इलाज है अनार

गंदे कोलेस्ट्रॉल को करता है बाहर

हार्वर्ड की रिपोर्ट बताती है कि अध्ययनों से पता चलता है कि अनार का रस हानिकारक एलडीएल यानी गंदे कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करने और हाई ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद कर सकता है।

पाचन को बनाता है मजबूत

अनार की फाइबर सामग्री पाचन को स्वस्थ रखने में मदद करती है। आपको इसका रस पीने के बजाय पूरा फल खाना चाहिए। आधा कप अनार के दानों में 72 कैलोरी, 35 ग्राम फाइबर और 12 ग्राम शुगर होती है।

प्रोस्टेट को

रखता है दुरुस्त

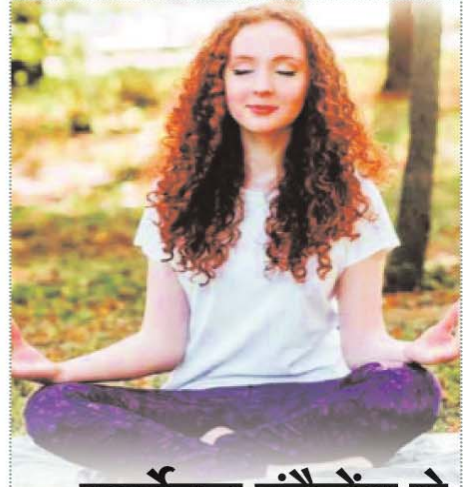
अनार के रस को प्रोस्टेट कैंसर

वाले पुरुषों में प्रोस्टेट-स्पेसिफिक एंटीजन लेवल को स्थिर करने के लिए जाना जाता है। कुछ शोधों में पाया गया है कि अनार के रस में मौजूद घटक कैंसर कोशिकाओं के प्रसार को बढ़ावा देने वाले रासायनिक तत्वों को कमजोर करके उनकी गति को रोकने में मदद कर सकते हैं।

दिल को स्वस्थ

रखने में मददगार

अनार के लाल दानों में मौजूद एलाजिक एसिड और एंथोसायनिन जैसे एंटीऑक्सीडेंट यौगिक हाई ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम कर सकते हैं। इतना है नहीं यह धमनी की दीवारों पर जमा फेट, कोलेस्ट्रॉल और अन्य गंदे पदार्थों को हटा सकते हैं, जो रक्त वाहिकाओं को बंद करते हैं। एक दिन में एक कप अनार का रस पीने से दिल को स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है।



हार्मोनल इंबैलेंस से जुड़ी दिक्कतें दूर करता है कपालभाति

ब्रीदिंग एक्सरसाइज को योग का खजाना कहा जाता है। इसे करने से न सिर्फ हार्मोनल इंबैलेंस बल्कि पाचन से जुड़ी कई दिक्कतें भी दूर हो सकती हैं। ऐसी ही एक एक्सरसाइज का नाम है कपालभाति। आइए जानते हैं कपालभाति प्राणायाम करने से शरीर को मिलते हैं कौन से फायदे।

डाइजेस्टिव सिस्टम को बनाएं मजबूत

कपालभाति डाइजेस्टिव सिस्टम को मजबूत बनाकर गैस, एसिडिटी, कब्ज जैसी समस्याओं में भी राहत देता है।

दिल के लिए अच्छा

कपालभाति प्राणायाम फेफड़ों, स्क्वीन, लीवर, पैन्क्रियाज के साथ-साथ दिल के कार्य में सुधार करता है। यह न केवल कोलेस्ट्रॉल को कम करता है बल्कि धमनी के अवरोध को दूर करने में भी मददगार है।

नर्वस सिस्टम

यह नर्वस सिस्टम यानि तंत्रिका तंत्र के लिए भी बहुत अच्छा प्राणायाम माना जाता है। इसे करते समय होने वाली पंफिंग से ब्रेन के सेल्स में ऑक्सीजन का लेवल बढ़ जाता है। कई महिलाओं को कपालभाति करते समय बीच में उबासी आती है। उबासी आने का मतलब यह है कि ब्रेन के सेल्स बहुत थके हुए हैं और जब ऑक्सीजन जाता है तब वह रिलेक्स हो जाते हैं।

हार्मोस बैलेंस

यह रिप्रोडक्टिव सिस्टम के लिए भी बहुत अच्छा होता है। इसके नियमित अभ्यास करने से ब्लड की सप्लाय युट्रस, फेलोपियन ट्यूब और ओवरीज में बढ़ती है, जहां पर साफ-सफाई का काम हो जाता है। जैसे कि पीसीओडी होने पर सिस्ट बन जाते हैं। यह सिस्ट हार्मोनल इंबैलेंस के कारण बनते हैं। लेकिन जब कपालभाति प्राणायाम किया जाता है तब इससे हार्मोस बैलेंस होते हैं।

ग्लोइंग त्वचा

कपालभाति शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करता है। जिससे आपकी त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार होता है और त्वचा ग्लोइंग बनती है।

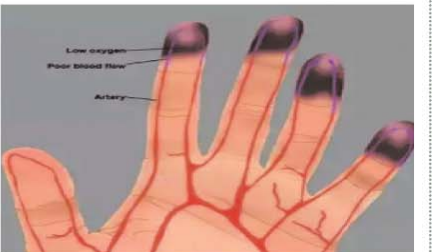


बुर्जर की बीमारी के कारण

ऐसा माना जाता है कि स्मोकिंग करने वालों में बुर्जर रोग विकसित होने का सबसे अधिक खतरा होता है। यह रोग भांग और तंबाकू का सेवन करने वालों में पाया गया है। यह एक दुर्लभ विकार है जो उन देशों में कम देखा गया है, जिन देशों में तंबाकू का कम सेवन किया जाता है।

बुर्जर की बीमारी के संकेत और लक्षण

- चलने से आपके निचले पैरों या पैरों में दर्द या जलन होना
- आपके हाथों या कलाईयों में दर्द या झनझनाहट
- रक्त में थक्के
- हाथ-पैर की उंगलियों पर अल्सर
- हाथ-पैर की उंगलियों पर त्वचा के रंग में पीला, लाल और कभी-कभी नीला पड़ जाना



घातक रोग का लक्षण हो सकता है हाथ पैर की झनझनाहट

पहले लोगों को तंबाकू के सेवन से कैंसर होता था लेकिन अब तंबाकू के अधिक सेवन से एक दुर्लभ बीमारी की पहचान हो गई है। इस बीमारी का नाम है बुर्जर रोग। बुर्जर की बीमारी को थोम्बोआंग्राइटिस ओब्लिटरन्स भी कहा जाता है। यह एक ऐसी बीमारी है जिसमें हाथों और पैरों की रक्त वाहिकाएं सूज जाती हैं और बाद में यह ब्लॉक हो जाती हैं।

नसों के ब्लॉक होने से हाथ-पैर की उंगलियों तक खून की सप्लाय रुक जाती है। ऐसा होने से आपके हाथ-पैरों में झनझनाहट या सुन्नता महसूस हो सकती है। आपको उंगलियों में पीलापन नजर आ सकता है। यह ऐसी खतरनाक बीमारी है जिसमें उंगलियां काम करना बंद कर देती हैं और किसी काम की नहीं रहती हैं। ऐसा माना जाता है कि यह बीमारी उन लोगों को ज्यादा होती है, जो स्मोकिंग करते हैं। जिन रोगियों को यह बुर्जर की बीमारी है, वे स्मोकिंग करने वाले हैं या किसी भी रूप में तंबाकू का

उपयोग कर रहे हैं। इससे बचने का सबसे आसान तरीका स्मोकिंग की लत से छुटकारा पाना है। इसके अलावा कुछ रक्त वाहिकाओं और खून को पतला करने वाली दवाओं का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। गंभीर मामलों में हाथ-पैर की उंगलियां काटने की जरूरत हो सकती है। चलिए जानते हैं कि इस बीमारी के क्या कारण और लक्षण हैं और इसका किसको ज्यादा खतरा है।

क्या है बुर्जर की बीमारी

क्लीवलैंड क्लिनिक के अनुसार, जिन रोगियों को यह बुर्जर की बीमारी है, वे स्मोकिंग करने वाले हैं या किसी भी रूप में तंबाकू का उपयोग कर रहे हैं। इससे बचने का सबसे आसान तरीका स्मोकिंग की लत से छुटकारा पाना है। इसके अलावा कुछ रक्त वाहिकाओं और खून को पतला करने वाली दवाओं का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। गंभीर मामलों में हाथ-पैर की उंगलियां काटने की जरूरत हो सकती है। चलिए जानते हैं कि इस बीमारी के क्या कारण और लक्षण हैं और इसका किसको ज्यादा खतरा है।

