



रोजाना एक सेब खाने के हैं.....ये ढेरों फायदे

अंग्रेजी में एक कहावत है एन एपल अ डे कीप्स द डॉक्टर अवे। जी हां एपल यानी सेब में बहुत से गुण होते हैं ये शरीर के लिए बेहद फायदेमंद तो होता ही है साथ ही इम्युनिटी पॉवर बढ़ाता है। इसीलिए कहा जाता है कि रोज एक सेब खाने से शरीर निरोगी रहता है। सेब में बहुत ही ज्यादा पौष्टिक तत्व होते हैं। खनिज और विटामिनों से भरपूर है यह सेब। साथ ही इसमें रेशों की मात्रा खूब होती है और कोलेस्ट्रॉल बिलकुल नहीं होता।

सेब को छील कर नहीं खाना चाहिए। छिलके के बिलकुल नीचे रहने वाला जब हम सेब का छिलका निकालते हैं तो विटामिन सी काफी मात्रा में नष्ट हो जाता है।



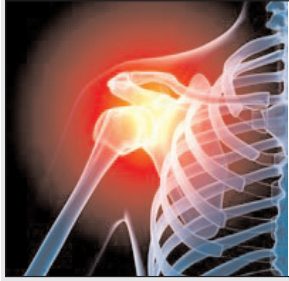
इससे याददाश्त तेज होती है। अंग्रेजी में एक कहावत है एन एपल अ डे कीप्स द डॉक्टर अवे। जी हां एपल यानी सेब में बहुत से गुण होते हैं ये शरीर के लिए बेहद फायदेमंद तो होता ही है साथ ही इम्युनिटी पॉवर बढ़ाता है। इसीलिए कहा जाता है कि रोज एक सेब खाने से शरीर निरोगी रहता है।

लोह, आर्सेनिक और फॉस्फोरस से युक्त यह फल शरीर की कमजोरी में बड़ा ही लाभदायक होता है। खास कर इसका रस निकाल कर पिएं। सेब का रस पीने के लिए सही समय खाने से आधा घण्टा पहले और सोने से पहले है। -कब्ज दूर करने के लिए प्रतिदिन सुबह उठकर खाली पेट दो सेब चबा-चबाकर खाएँ। इससे अग्निमांश दूर होता है और भूख भी बढ़ जाती है। -- सेब के छिलके में असॉलिक एसिड नाम का एक तत्व पाया जाता है। इस तत्व में हृष्ट-पुष्ट बनाने के प्राकृतिक गुण होते हैं, जिससे शरीर सुदृढ़ और छहरा बनता है।

ऐसे फैलता है बोन कैंसर

कैंसर के सेल्स कई प्रकार के होते हैं जो कि शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकते हैं। कैंसररोधी सेल्स के लक्षण

की कोशिकाएं शरीर के अन्य ऊतकों और अंगों में फैल जाती हैं। कैंसर की कोशिकाएं जब हड्डियों में फैल जाती हैं तब तब बोन कैंसर होता है। बोन कैंसर ज्यादातर हाथों और पैरों की हड्डी में होता है लेकिन यह शरीर के किसी भी अंग में फैल सकता है। बोन कैंसर होने पर हड्डियों में दर्द होता है और थकान होने लगती है। बोन कैंसर आदमी के लिए घातक हो सकता है हड्डियों में दर्द होने



सामान्य होते हैं। कैंसर की कोशिकाओं की संख्या लगातार बढ़ती जाती है और वे समाप्त नहीं होती हैं। धीरे-धीरे कैंसर

पर डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए जिससे कि इसका समय रहते इलाज हो सके।

दमा के मरीज ना लें ये आहार

कई बार अस्थमा के मरीजों को पता नहीं होता जो आहार वे ले रहे हैं वे उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है और उन्हें अस्थमा अटैक पड़ सकता है। अस्थमा रोगियों को अपने आहार के प्रति जागरूक होना चाहिए। ऐसे में सवाल उठता है कि दमा के मरीजों को कैसा आहार नुकसान दे सकता है। अस्थमा के दौरान आहार कैसा होना चाहिए। अस्थमा में क्या ना खाएँ जिससे अस्थमा अटैक से बच सकें। आइए जानें, दमा के मरीजों को कैसे आहार नहीं लेने चाहिए।

दमा रोग में खावें मछली- जब आपको इस बात का अहसास होने लगे कि कुछ खाद्य पदार्थों के सेवन से आपका स्वास्थ्य खराब हो जाता है, तो आपको चाहिए कि आप उन खाद्य पदार्थों को खाने से बचें। अस्थमा को बढ़ाने वाले कई

पदार्थ हो सकते हैं-

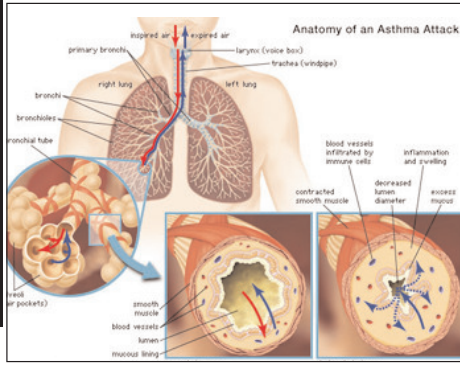
दही, पनीर इत्यादि खाद्य पदार्थ। और इससे बने पदार्थ अस्थमा रोगियों के लिए परेशानी का सबाब बन सकते हैं। अस्थमा रोगियों

अस्थमा को बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ- डेयरी पदार्थ- अस्थमा के मरीजों को दूध और इससे बने खाद्य पदार्थों का सेवन करने से बचना चाहिए। जैसे आइसक्रीम,

दरअसल, अस्थमा के मरीजों में डेयरी उत्पादों के सेवन से खांसी, छींक और कफ जैसी समस्या बढ़ जाती है। अस्थमा को बढ़ाने वाला फूड- अंडे, खट्टे फल, गेहूं, सोया

को अपने आहार से इन खाद्य पदार्थों को बिल्कुल हटा देना चाहिए। कई लोगों के लिए खट्टे फल और अंडे फायदेमंद हो सकते हैं लेकिन कई मरीजों में

इन खाद्य पदार्थों से समस्याएं होने लगती हैं। **दमा रोग में एलर्जी जांच-** प्रोसेस्ड फूड- इस तरह के खाद्य पदार्थ रोगियों के लिए नुकसानदेह होते हैं, लेकिन जो मरीज इनका नियमित रूप से



के साथ खासतौर पर होता है जिनको अक्सर अस्थमा का अटैक पड़ता रहता है। **ऐसे खाद्य पदार्थ जिनसे कफ अधिक होता है-** केला, पीपती, चावल, चीनी और दही। इसके साथ ही काफी, स्ट्रॉंग टी, सॉस और मादक पेय पदार्थ अस्थमा को बढ़ाने में सहायक है, ऐसे में अस्थमा के मरीजों को इन खाद्य पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए।

नट्स- इनके सेवन से ना सिर्फ अस्थमा पीड़ितों की समस्याएं बढ़ जाती हैं बल्कि अस्थमा अटैक भी जल्दी-जल्दी पड़ने लगते हैं। ऐसे में अस्थमा मरीजों को नट्स के सेवन से बचना चाहिए।

फ्रास्टफूड- हाल ही में आए शोध से पता चला है कि फ्रास्ट फूड के सेवन से अस्थमा रोगियों की समस्याएं गंभीर हो जाती हैं। अधिक जंकफूड के सेवन से बच्चे बीमार रहने लगते हैं और कई बार लगातार उनको अस्थमा के अटैक पड़ने लगते हैं।

सेवन करते हैं उनमें अस्थमा का जोखिम और बढ़ जाता है और अस्थमा एलर्जिक अस्थमा में बदल सकता है। ऐसा उन रोगियों

स्वैहत के लिए गुणकारी है अनार

अनार हमारे शरीर के लाभदायक है फल है। यह शरीर में खून की कमी को पूरा करता है। इसकी सबसे अच्छी बात यह है कि यह पूरे साल मिलता है। आइए जानें अनार के कुछ गुणों के बारे में:

नैचुरल ब्लड थिनर: दो तरह के ब्लड क्लॉट्स

होते हैं: पहला जिसमें त्वचा बहुत जल्दी रिकवर कर लेती है जैसे कट या छिलना। यहां ब्लड क्लॉट हो जाता है ताकि खून ज्यादा न बहे। दूसरे तरह का ब्लड क्लॉट अंदरूनी और खतरनाक होता है। उदाहरण के लिए हार्ट या आर्टरीज में ब्लड क्लॉट होना। ऐसे में ब्लड को

थोड़ा पतला करने के लिए अनार के बीज काम में आते हैं। अनार के बीज ब्लड प्लेटलेट्स को इकट्ठा नहीं होने देता। **प्रिमेच्योर एजिंग को रोकता है:**

शायद कई लोगों को मालूम नहीं है कि अनार एंटीऑक्सिडेंट का रिच सोर्स है। यह आपके

शरीर के सैल्स को फ्री रैडिकल्स से बचाता है जिसकी वजह से प्रिमेच्योर एजिंग होती है। फ्री रैडिकल्स धूप और वातावरण में पाए जाने वाले हार्मफुल टॉक्सिन्स की वजह से होता है। **प्रिवेंशन ऑफ एथेरोस्लेरोसिस:**

उम्र और खराब लाइफस्टाइल की वजह से आर्टरी वॉल्स कोलेस्ट्रॉल की वजह से हार्ड हो जाती हैं जिससे कि आगे चलकर ब्लॉकिंग होने का डर रहता है। अनार की एंटीऑक्सिडेंट प्रॉपर्टीज ब्लड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकती है। सरल भाषा में अनार आर्टरी वॉल्स को हार्ड होने नहीं देता जिससे हार्ट हमेशा फिटफ्री रहता है।

ऑक्सिजन मास्क है अनार: अनार का जूस ब्लड में ऑक्सिजन लेवल को पम्प करता है। अनार कोलेस्ट्रॉल घटाता है, फ्री रैडिकल्स से लड़ता है और ब्लड क्लॉट्स को हटाता है। इससे शरीर में खून का संचार अच्छे ढंग से होता है और शरीर का ऑक्सिजन लेवल भी इम्प्रूव होता है।



डायबिटीज के असर को यूं करें बेअसर



तो, आइए जानते हैं कैसे आप कर सकते हैं डायबिटीज के असर को बेअसर-

(कैसे जियें डायबिटीज के साथ) खानपान की आदतें सुधारें- डायबिटीज को रोकने और उसके असर से बचने के लिए सबसे जरूरी चीज है कि हम अपनी खानपान की आदतें सुधारें। मधुमेह के रोगी को अपने खानपान की आदतों को काबू रखना पड़ता है। उसे इस बात का ध्यान रखना जरूरी होता है कि वह क्या खा रहा है और कितना खा रहा है। क्योंकि प्रोटीन शरीर में मरम्मत का काम करता है इसलिए इस बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति को अपने भोजन में प्रोटीन की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। इसके साथ ही अपने भोजन में कॉर्बोहाइड्रेट की मात्रा भी कम कर

देनी चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि कॉर्बोहाइड्रेट शुगर में परिवर्तित हो जाती है और यही शुगर आपको नुकसान पहुंचाती है। तो, ब्रेड, चिप्स, पास्ता, चावल आदि का सेवन कम करना चाहिए। **(मधुमेह रोगी भी खा सकते हैं अंगूर)**

व्यायाम- शुगर के मरीज को व्यायाम जरूर करना चाहिए। कसरत करने से न सिर्फ शरीर की अतिरिक्त कैलोरी खर्च होती है, बल्कि साथ ही रक्त में मौजूद अतिरिक्त ग्लूकोस भी इस्तेमाल होता है। तो इससे शरीर में ग्लूकोज की मात्रा कम रहती है। लेकिन, साथ ही इस बात का भी खयाल रखें कि बहुत अधिक कसरत करना भी ठीक नहीं है। बेहतर रहेगा कि आप दिन में तीस मिनट तक

पैदल चलें या कोई अन्य सामान्य व्यायाम करें।

तनाव से दूर रहें- रक्त में शर्करा की मात्रा का संतुलन गड़बड़ाने में तनाव की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। तनाव से न सिर्फ वजन बढ़ता है, बल्कि साथ ही इससे शरीर में इंसुलिन प्रतिरोध की भी बड़ी वजह बनता है। तो इसलिए जरूरी है कि तनाव से दूर रहा जाए। इसके लिए योग, हॉट बाथ, कसरत और मसाज आदि जैसे राहत उपायों का सहारा लिया जा सकता है।

(क्या तनाव है डायबिटीज का कारण)

पोषण सप्लीमेंट भी डायबिटीज के असर को दूर रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं, खासतौर पर टाइप 2 डायबिटीज के रोगियों के लिए। शरीर के लिए जरूरी सभी पोषक तत्वों की भरपाई यूं की जा सकती है-

मल्टी विटामिन और मिनरल कैल्शियम, मैग्नीशियम और विटामिन डी मछली का तेल

एंटीऑक्सिडेंट बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन