



कितना सही है नाश्ते में दही लेना

नाश्ते में हम सभी कुछ ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टी हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एनर्जी देता है। ऐसे नें ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप में नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या नाश्ते में दही लेना एक स्वस्थ विकल्प है?

पाचक होती है लेकिन नींद दिलाती है

• यदि आपके दिन शुरुआती ही दही के साथ हो रही है तो यह आपको एनर्जी देने के स्थान पर नींद दिला सकती है और शरीर में सुस्ती बढ़ा सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फर्रट फूड का भाग नहीं होना चाहिए। हालांकि दही नाश्ते का एक शानदार हिस्सा है। यदि आप इसे खाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखते हैं तब,

समझे विरोधी बातों का अर्थ

• एक तरफ तो हम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वहीं दूसरी तरफ यह भी कह रहे हैं कि इसे खाने से सुस्ती बढ़ सकती है। दरअसल, ये दोनों ही बातें सही हैं। दही खाने पर आपको एनर्जी मिलेगी या सुस्ती आएंगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका तरीका क्या है।

इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही

• आप नाश्ते में चापाती, पराठा, चिल्ला आदि के साथ दही खा सकते हैं। एक कटोरी दही का सेवन नाश्ते में कंकना शरीर के लाभकारी होता है और पाचनतंत्र को सही करता है। साथ ही शरीर को दिनरात के लिए ऊजां देने में लाभकारी होता है।

• एक तरफ तो हम कह रहे हैं कि दही का सेवन नाश्ते में उपयोग कर सकते हैं। खटटी दही खाने से पहले जब आप सुबह के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हों। जैसे, सुबह की शुरुआत आपने पानी के साथ की हो और फिर चाय-टोस्ट, स्पाउटस या ड्राईफ्रूट्स आदि खाए हों। इसके एक घंटे बाद यदि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हों तो आपको नींद नहीं आएंगी। आपको गैस बनने की समस्या है तो इन 5 सब्जियों से बचना चाहिए।

खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही

• सुबह के समय आप नाश्ते में केवल मीठी दही का उपयोग कर सकते हैं। खटटी दही खाने से पहले जब आप खाली पेट दही खाते हों तो आपको जबदस्त नींद आएंगी और आप खुद को बहुत थका होओ अनुभव करेंगे। एसोइसलिए होता है क्योंकि खाली पेट दही खाने से कुछ लोगों को ब्लड प्रेशर कम होने की समस्या हो जाती है। इससे शरीर में ब्लड का पलों का कम होता है और ऑक्सीजन का स्तर घटने लगता है। यही कारण है कि बहुत तेज नींद आती है और बेहोशी जैसा अनुभव होता है।



आप चाहे मानसिक काम अधिक करते हैं या शारीरिक काम। यदि आपको काम करते समय बहुत जल्दी थकान होने लगती है तो इसका एक अर्थ यह होता है कि आपके शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या है। जी हाँ, केवल पोषण की कमी के कारण ही नहीं बल्कि शरीर में पानी की कमी के कारण भी जल्दी थकान होती है। जो लोग नियमित रूप से जल्दी पानी नहीं पीते हैं, उन्हें काम करते समय अधिक थकान होना और अन्य लोगों की तुलना में जल्दी थकान होने जैसी समस्याएं होती हैं। जानें, जल्दी थकान होने के अन्य कारण और उनके निवारण के तरीके

जल्दी थकने की वजह

- आपस्तर पर जो लोग बहुत जल्दी थकान होने की समस्या से पीड़ित होते हैं, उनके शरीर में कुछ खास तरीकों की कमी देखने को मिलती है।
- पानी की कमी
- खुब की कमी
- विटामिन-बी 12 की कमी
- फॉलट या फॉलिक एसिड की कमी देखने को मिलती है।

जल्दी थकान से बचने के तरीकों में ना केवल अपने खाने-पान पर ध्यान देना है बल्कि यह भी ध्यान देना है कि जिस डायट का सेवन आप कर रहे हैं और जिन ड्रिंक्स का आप ले रहे हैं, क्या वे आपके शरीर की जरूरतों को पूरा कर रही हैं।

यहाँ जाने के स्वास जाएगा इस बात का ध्यान।

तरल पदार्थों का सेवन

- जल्दी-जल्दी होने वाली थकान की समस्या से बचने के लिए जरूरी है कि आप तरल पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। इनमें जूस, सूप, छाँच, औल इत्यादि शामिल हैं। इसके साथ ही यह भी समय-समय सादा पानी पीते रहें। वयस्कों को हर दिन कम से कम 8 गिलास पानी पीना चाहिए।



बचने के लिए हर दिन कुछ समय के लिए मैटिडेशन यानी ध्यान जरूर करें। यह आपको मानसिक रूप से फिट रखने का काम करेगा।

फलियों का सेवन करें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मौसम की प्रकृति और उस बीमारी शरीर की जरूरत के अनुसार हर दिन में अनेवाली फलियां पोषक तरीके से भरपूर होती हैं।

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

- जल्दी थकने की एक बड़ी वजह लगातार बना रहनेवाला तनाव भी होता है। तनाव का कारण यह हो जी भी लेकिन यह व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से जानकारी होती है।

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मौसम की प्रकृति और उस बीमारी शरीर की जरूरत के अनुसार हर दिन में अनेवाली फलियां पोषक तरीके से भरपूर होती हैं।

फलियों का सेवन करें

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मौसम की प्रकृति और उस बीमारी शरीर की जरूरत के अनुसार हर दिन में अनेवाली फलियां पोषक तरीके से भरपूर होती हैं।

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मौसम की प्रकृति और उस बीमारी शरीर की जरूरत के अनुसार हर दिन में अनेवाली फलियां पोषक तरीके से भरपूर होती हैं।

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मौसम की प्रकृति और उस बीमारी शरीर की जरूरत के अनुसार हर दिन में अनेवाली फलियां पोषक तरीके से भरपूर होती हैं।

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मौसम की प्रकृति और उस बीमारी शरीर की जरूरत के अनुसार हर दिन में अनेवाली फलियां पोषक तरीके से भरपूर होती हैं।

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मौसम की प्रकृति और उस बीमारी शरीर की जरूरत के अनुसार हर दिन में अनेवाली फलियां पोषक तरीके से भरपूर होती हैं।

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मौसम की प्रकृति और उस बीमारी शरीर की जरूरत के अनुसार हर दिन में अनेवाली फलियां पोषक तरीके से भरपूर होती हैं।

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मौसम की प्रकृति और उस बीमारी शरीर की जरूरत के अनुसार हर दिन में अनेवाली फलियां पोषक तरीके से भरपूर होती हैं।

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मौसम की प्रकृति और उस बीमारी शरीर की जरूरत के अनुसार हर दिन में अनेवाली फलियां पोषक तरीके से भरपूर होती हैं।

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

तनाव को नियन्त्रित करना सीखें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मौसम की प्रकृति और उस बीमारी शरीर की जरूरत के अनुसार हर दिन में अनेवाली फलियां पोषक तरीके से भरपूर होती हैं।

तन

