











## संतरे से ज्यादा इन 6 फलों में होती है विटामिन सी की मात्रा, आज ही करें अपनी डाइट में शामिल, मिलेंगे गजब के फायदे

विटामिन सी से भरपूर चीजों का सेवन करने से शरीर को ऊर्जा मिलती है। वही अगर शरीर में विटामिन सी की कमी हो जाए तो व्यक्ति को थकान, कमज़ोरी, मसूड़ों से खून आना, ज़ोड़ों में दर्द जैसे कई लक्षण महसूस होने लगते हैं। यूएसडीए के अनुसार, एक सतरा व्यक्ति को दैनिक खुराक को पूरा करने के लिए लगभग पर्याप्त होता है। यही वजह है कि जब कभी शरीर में विटामिन सी की कमी पूरी करने की बात होती है तो लोग सबसे पहले संतरे को एक अच्छा फल मानते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं, संतरे के अलावा 5 ऐसे अन्य फल भी हैं, जिनमें संतरे से ज्यादा विटामिन सी मौजूद होता है। आइए जानते हैं उनके बारे में।

## अनानास

अनानास में प्रति 100 ग्राम 47.8 मिलीग्राम विटामिन सी होता है और संतरे में 45 मिलीग्राम विटामिन सी होता है।

## कीवी

पोषण विशेषज्ञों के अनुसार लगभग दो कीवी में 13.7 मिलीग्राम विटामिन सी होता है। कीवी प्रीबायोटिक्स का एक समृद्ध स्रोत है, जो पाचन तंत्र में प्रोबायोटिक्स या अच्छे बैक्टीरिया और थीस्ट के विकास के लिए अधिकशक्ति है।

## जामुन

जामुन में मौजूद विटामिन सी, इम्यूनिटी बढ़ाने, घाव भरने, स्टिकन में कॉलेजन का उत्पादन करने और आयरन के अवशोषण में मदद करती है। जामुन में विटामिन सी की अच्छी मात्रा मौजूद होती है। बता दें जामुन में प्रति 100 ग्राम में लगभग 80-90 मिलीग्राम विटामिन सी होता है, जो प्रतिरक्षा और स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।

## पीपीता

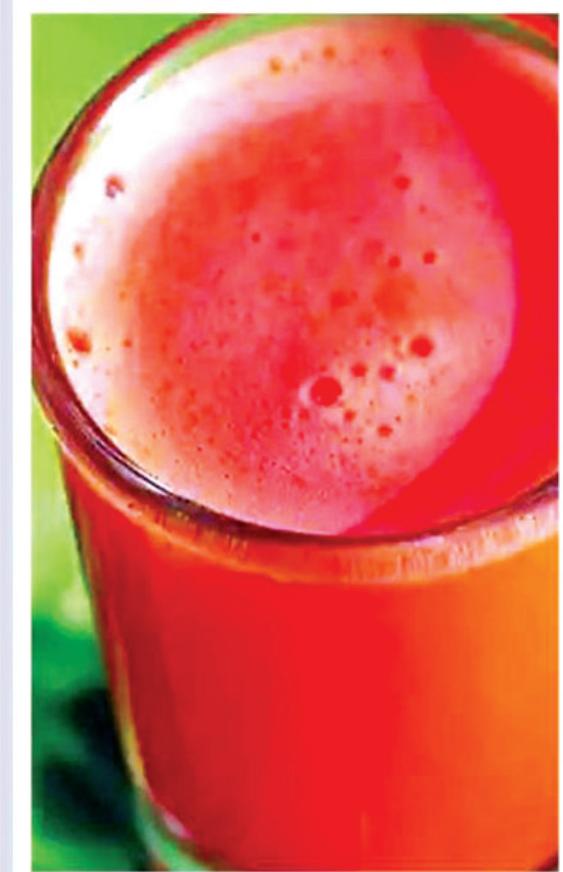
पीपीता विटामिन सी का अच्छा स्रोत है। पीपीते में विटामिन सी की मात्रा इतनी होती है कि यह दैनिक जरूरत से 1.5 गुना ज्यादा होता है। पीपीते में मौजूद विटामिन सी, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाकर दिल की सेहत को बेहतर बनाए रखने में मदद करता है।

## बेर

इस छोटे, खट्टे फल में प्रति 100 ग्राम में लगभग 90 मिलीग्राम विटामिन सी होता है। जो इसे एक हेल्दी नाश्ता बनाता है।

## आंवले

आंवले में विटामिन सी की मात्रा 100 ग्राम में 500 से 700 मिलीग्राम होती है। यह विटामिन सी का एक बेहतरीन स्रोत है, जो हमेशा बना रहता है। जबकि संतरा या नींबू जैसे अन्य विटामिन सी रिच फलों में हवा या धूप के संपर्क में आने पर विटामिन सी की मात्रा कम हो जाती है।



## बिना मेहनत के तेजी से बजन घटाने के लिये बेस्ट है अदरक की चाय या ग्रीन टी, जाने इस्तेमाल करने का तरीका

जब भी वेट लॉस की बात आती है तो आप क्या खाते हैं या क्या पीते हैं, यह बहुत अधिक मायने रखता है। अमूमन वेट लॉस के लिए दो बेहद ही पूर्णपूर्ण ड्रिंक हैं, ग्रीन टी और अदरक की चाय। ये दोनों ही ताजगी देने वाली हैं, जिनसे कई तरह के हेल्थ बेनिफिट्स भी मिलते हैं। जहां ग्रीन टी के लिए वेटलॉस और कैटेचिन के कारण मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करके अधिक फैट बर्न करने में मदद करती है, वहीं अदरक की चाय का थर्मोजेनिक प्रभाव होता है जो भूख को कम करने, पाचन में सुधार करने और सूजन को दूर करने में मदद करता है। इस बात में कोई दोराया नहीं है कि अदरक की चाय और ग्रीन टी दोनों ही वेट लॉस में मददगार हैं। लेकिन अक्सर लोगों को यह समझ नहीं आता कि वे इन दोनों में से किसका सेवन करें। जहां कुछ लोग ग्रीन टी की सिफारिश करते हैं तो कुछ लोगों के लिए अदरक की चाय अधिक बेहतर है। तो चलिए आज इस लेख में सेंट्रल गर्डर्मेंट हॉस्पिटल के ईएसआईसी अस्पताल की डाइटीशियन रितु पुरी आपको बता रही हैं कि वेट लॉस के लिए ग्रीन टी या अदरक की चाय में से किसका सेवन करना ज्यादा बेहतर रहेगा।

### ग्रीन टी के वेट लॉस में फायदे

ग्रीन टी अपने कैटेचिन, विशेष रूप से एपिग्लोफेटिन गैलेट के लिए जानी जाती है। यह विटामिन मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने में मददगार है, जिससे फैट बर्न करने में सुधार होता है। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। टेस्ट को बेहतर बनाने

### कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुबह या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। अदरक की चाय को सुबह या भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

### कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुबह या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। अदरक की चाय को सुबह या भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

### कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुबह या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। अदरक की चाय को सुबह या भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

### कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुबह या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। अदरक की चाय को सुबह या भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

### कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुबह या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। अदरक की चाय को सुबह या भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

### कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुबह या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। अदरक की चाय को सुबह या भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

### कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुबह या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। अदरक की चाय को सुबह या भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

### कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुबह या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। अदरक की चाय को सुबह या भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

### कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुबह या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। अदरक की चाय को सुबह या भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

### कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुबह या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। अदरक की चाय को सुबह या भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

### कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुबह या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। अदरक की चाय को सुबह या भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

### कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुबह या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। अदरक की चाय को सुबह या भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

### कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुबह या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। अदरक की चाय को सुबह या भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

### कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुबह या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। अदरक की चाय को सुबह या भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

### कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुबह या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। अदरक की चाय को सुबह या भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

### कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुबह या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। अदरक की चाय को सुबह या भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

### कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुबह या



