



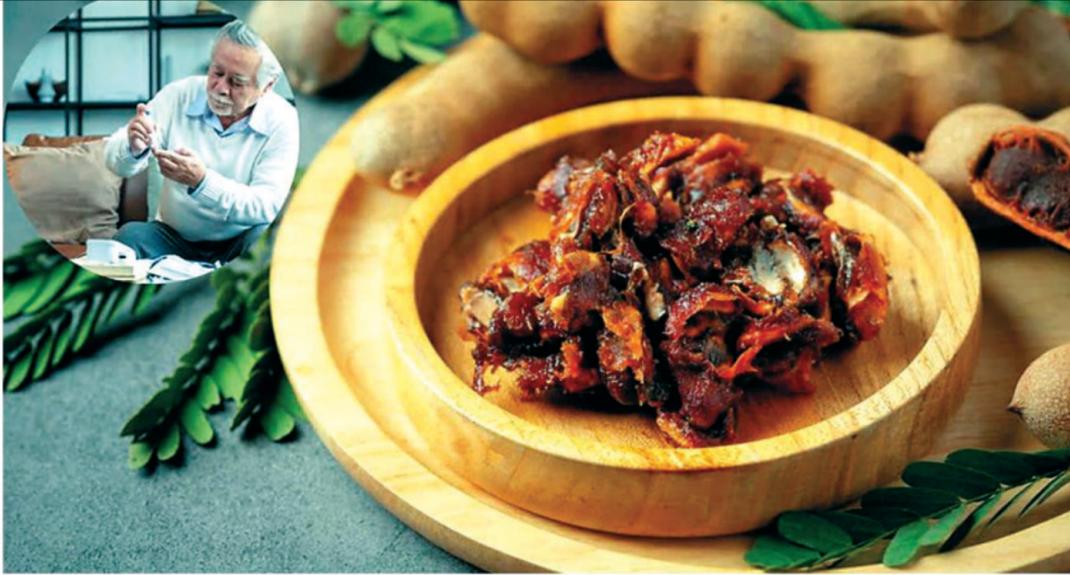
डिप्रेशन से जूझ रहे लोगों को इस तरह के खाने की होती है क्रैविंग

अवसाद से जूझ रहे लोगों को कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों की लालसा हो सकती है, जिसका उनके मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति से भी संबंध हो सकता है। एक अध्ययन में यह जानकारी सामने आई है। अध्ययन के मुताबिक लगातार उदास मनोदशा से ग्रस्त रहने वाले अवसाद के रोगियों को भूख भी कम लगती है लेकिन जर्मनी के बॉन विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं समेत विभिन्न शोधकर्ताओं ने कहा कि गंभीर अवसाद से ग्रस्त लोगों में कभी-कभी भोजन के प्रति लालसा उत्पन्न हो जाती है।

इस अध्ययन के शोधकर्ता एवं बॉन विश्वविद्यालय के यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल बॉन में चिकित्सा मनोविज्ञान के प्रोफेसर निल्स क्रोमर ने कहा, "इन परिवर्तनों के कारण शरीर के वजन में भी बदलाव हो सकता है।" साइकोलॉजिकल मेडिसिन पत्रिका में प्रकाशित इस अध्ययन में 117 प्रतिभागियों के समूह को शामिल किया गया - जिनमें से 54 अवसादग्रस्त जबकि 63 स्वस्थ थे।

इन लोगों को खाद्य संकेत प्रतिक्रिया कार्य पूरा करने के लिए कहा गया, जिसमें 60 खाद्य पदार्थों और 20 गैर-खाद्य पदार्थों को इस आधार पर रेटिंग दी गई कि वे उसे चाहते हैं या पसंद करते हैं। शोधकर्ताओं ने पाया कि अवसादग्रस्त लोगों में भोजन की इच्छा कम होती है, लेकिन पसंद में कमी नहीं आती। शोधकर्ताओं के मुताबिक, "गंभीर अवसाद से ग्रस्त रोगियों ने कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों की तुलना में उच्च वसा और उच्च प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थों को कम पसंद किया और कम रेटिंग दी। उनमें यह भी पाया कि ऐसे रोगियों के बीच वसा और कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों, जैसे दूध चॉकलेट के प्रति भी अधिक लालसा थी।

नीदरलैंड के मास्ट्रिच विश्वविद्यालय में स्नातकोत्तर की छात्रा लिली थर्न ने कहा कि जबकि कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों की लालसा आम तौर पर अधिक भूख से संबंधित होती है, अध्ययन से पता चला है कि कार्बोहाइड्रेट की लालसा अवसाद की समग्र गंभीरता, विशेष रूप से चिंता के लक्षणों से अधिक संबंधित है।



क्या टाइप 2 डायबिटीज मरीजों के लिए दवा समान है इमली?

आज के समय में डायबिटीज और मोटापे से पीड़ित लोगों की संख्या में भारी इजाफा हुआ है। ऐसे में डायबिटीज के मरीजों को अपने खान-पान का बेहद ध्यान रखना पड़ता है। एक बार यदि किसी इंसान को डायबिटीज हो जाए, तो उसे अपनी जीवनशैली में कई बदलाव करने पड़ते हैं, इसके साथ ही उन्हें अपने आहार में भी कुछ बदलाव करने पड़ते हैं, इसके अलावा, उन्हें नियमित दवाइयों का इस्तेमाल करना भी बंद नहीं करना पड़ेगा। यही कारण है कि इस बीमारी के प्रति शुरू से ही अतिरिक्त सावधानी बरतने बेहद जरूरी है।

बहुत से लोगों के मन इस बात को लेकर संदेह रहता है कि क्या डायबिटीज मरीज इमली का सेवन कर सकते हैं। ऐसे में आज इस खबर के माध्यम से जानें कि इमली के सेवन से ब्लड शुगर का स्तर बढ़ता है या इससे कंट्रोल होता है, इस बारे में शोध क्या कहता है...

डायबिटीज मरीजों के लिए फायदेमंद या नुकसानदायक

शोध के मुताबिक, अन्य फलों की तरह इमली भी हमारे शरीर को कई लाभ प्रदान करती है। इमली में फाइबर, पोटेशियम, मैग्नीशियम, विटामिन बी, विटामिन सी और अन्य पोषक तत्वों

भरपूर मात्रा में पाई जाती है। जब बात डायबिटीज मरीजों की आती है तो इमली का सेवन करना उनके लिए बेहद फायदेमंद होता है। विशेषज्ञों का कहना है कि इसके एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। यह शरीर में कार्बोहाइड्रेट को ऑक्जर्व होने से बचाती है।

इमली डायबिटीज रोगियों में पैन्क्रियाटिक टिश्यू की क्षति को ठीक करती है। इमली में मौजूद फाइबर और हाइड्रोक्सीसिट्रिक एसिड ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। यह विशेष रूप से टाइप-2 डायबिटीज वाले लोगों के लिए फायदेमंद है। इमली इंसुलिन के साव को बढ़ाती है। जर्नल ऑफ मेडिसिनल फूड में प्रकाशित 2018 के एक अध्ययन में पाया गया कि इमली का रस इंसुलिन रिजिल को बढ़ाता है और टाइप 2 डायबिटीज के रोगियों में सूजन को कम करने में मदद करता है।

इमली से मजबूत होगी रोग प्रतिरोधक क्षमता : इमली में कुछ ऐसे एसिड होते हैं जो पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। पेट दर्द या डायरिया में भी यह कारगर है। इमली के सेवन से दिल स्वस्थ रहता है। शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल कम होता है, जिससे दिल की धमनियों के ब्लॉक होने का खतरा कम होता है। इमली में विटामिन सी

अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करता है। मजबूत रोग प्रतिरोधक क्षमता शरीर को कई तरह के संक्रमण से बचाने में भी मदद करती है।

इमली के अन्य लाभ क्या हैं ?

इमली हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन में मौजूद खनिजों को शरीर द्वारा आसानी से अवशोषित करने में मदद करती है। शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करती है।

इमली शरीर में अपच को नियंत्रित करने और कोलेस्ट्रॉल को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

इमली ब्यूटी केयर में भी बहुत उपयोगी है। इमली मुंहासे और दाग-धब्बे जैसी त्वचा संबंधी समस्याओं को कम करने से लेकर चेहरे की चमक बढ़ाने तक हर काम के लिए उपयोगी है।

इमली में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है। इमली खाने से शरीर में आयर्न का अवशोषण बेहतर तरीके से होता है। आयर्न की कमी दूर होती है।

इमली में मौजूद म्यूसिलेज, पेक्टिन और अरेबिनोज पाचन प्रक्रिया को तेज करते हैं। यह आंतों में स्वस्थ बैक्टीरिया के उत्पादन को बढ़ाता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि इससे खास तौर पर कब्ज से राहत मिलती है।

आइब्रो बनवाने के बाद होने वाली जलन से राहत देंगे ये 3 घरेलू उपाय, अगली बार खुशी से जाएंगी पार्लर

अकसर आइब्रो बनवाने के बाद महिलाएं त्वचा पर दाने निकलने, रेडनेस, जलन और दर्द की शिकायत करती हैं। ऐसा ज्यादातर वैक्सिंग या थ्रेडिंग के दौरान त्वचा को महसूस होने वाले खिंचाव की वजह से हो सकता है। वजह चाहे कुछ भी हो लेकिन इसका असर कई घंटों तक महिलाओं के चेहरे पर बना रहता है। जिससे निजात पाने के लिए वो कई बार दवा से लेकर घरेलू उपाय तक आजमाती रहती हैं। अगर आपको भी इस तरह की समस्या हर बार आइब्रो बनवाने के समय झेलनी पड़ती है तो ये घरेलू उपाय आपकी मुश्किल को दूर करके राहत पहुंचाने में आपकी मदद कर सकते हैं।

थ्रेडिंग के बाद दर्द और जलन से निजात दिलाएंगे ये उपाय

ठंडा पानी

थ्रेडिंग के बाद त्वचा में होने वाली जलन और दर्द से राहत पाने के लिए आपको सबसे पहले चेहरे को ठंडे पानी से धोना चाहिए। इसके अलावा आप प्रभावित जगह पर आइस पैक को एक कपड़े में लपेटकर 15 मिनट तक जलन वाली जगह पर लगाएं।

एलोवेरा जेल

एलोवेरा जेल त्वचा को ठंडक पहुंचाकर सूजन, जलन और लालिमा को कम करने में मदद करता है। इस उपाय को करने के लिए फ्रेश एलोवेरा जेल को त्वचा पर लगाकर थोड़ी देर मसाज करें। इसके बाद चेहरा पानी से धो लें।

खीरे का रस

खीरे का रस त्वचा को ठंडक और राहत देता है। इसमें मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण जलन को कम करने में मदद करते हैं। इस उपाय को करने के लिए खीरे के टुकड़े काटकर प्रभावित जगह पर रगड़ें या फिर खीरे का रस निकालकर त्वचा पर 15 मिनट के लिए लगाएं। तय समय बाद चेहरा पानी से अच्छी तरह धो लें।

गुलाब जल

गुलाब जल की त्वचा की जलन को शांत करने में फायदेमंद हो सकता है। गुलाब जल के इस उपाय को करने के लिए रुई में गुलाब जल डालकर प्रभावित क्षेत्र पर कुछ देर लगाकर रखें। थोड़ी देर बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें।



एंटी-एजिंग प्रोडक्ट्स यूज करने की क्या है सही उम्र, जानिए किन बातों का रखना चाहिए ख्याल

हेल्दी और ग्लोइंग त्वचा के लिए मौसम और उम्र के साथ रिस्कन केयर में बदलाव करना बहुत जरूरी है। हर उम्र में रिस्कन की जरूरत अलग-अलग हो सकती है। वैसे तो रिस्कन केयर में शामिल करने के लिए आपको कई प्रोडक्ट मार्केट में आसानी से मिल जाएंगे, लेकिन अगर आप उम्र और रिस्कन टाइप के मुताबिक उन्हें नहीं चुनेंगे तो उनके इस्तेमाल से आपको कोई फर्क नहीं दिखेगा। बात जब एंटी एजिंग प्रोडक्ट्स को इस्तेमाल करने की होती है तो अधिकतर लोग कंप्यूजन में रहते हैं कि आखिर इन प्रोडक्ट का इस्तेमाल किस उम्र से करें। अगर आपको भी ये कंप्यूजन है तो जानिए एंटी एजिंग प्रोडक्ट यूज करने की सही उम्र और इस्तेमाल करते समय किन बातों को ध्यान में रखें।

क्या है एंटी एजिंग प्रोडक्ट यूज करने की सही उम्र ?

एक्सपर्ट के मुताबिक एंटी-एजिंग प्रोडक्ट का इस्तेमाल शुरू करने की सही उम्र 25 के बाद या 30 की शुरुआत तक है। क्योंकि यह वह समय है जब त्वचा का प्राकृतिक कोलेजन उत्पादन स्लो होने लगता है और उम्र बढ़ने के पहले लक्षण दिखाई दे सकते हैं। ऐसे में एक सही एंटी एजिंग क्रीम आपकी कई रिस्कन प्रॉब्लम को सॉल्व कर सकती है।

किन बातों का रखें ध्यान

- 1) किसी भी एंटी एजिंग प्रोडक्ट खरीदने से पहले अपनी रिस्कन टाइप को जानें और उसी के मुताबिक प्रोडक्ट को चुनें।
- 2) एंटी एजिंग क्रीम सही उम्र में लगाना शुरू कर देना चाहिए। तभी ये प्रोडक्ट समय से पहले आने वाले एजिंग साइन्स को रोकने में मदद करेंगे।
- 3) भले ही आपको चेहरे पर झुर्रियां दिखाई न दें, फिर भी एक उम्र के बाद एंटी एजिंग प्रोडक्ट लगाना शुरू कर देना चाहिए। ऐसा करके आने वाले समय में एजिंग के लक्षणों को रोकने में मदद मिल सकती है।
- 4) कम उम्र में एंटी-एजिंग प्रोडक्ट एजिंग साइन्स के लक्षणों को उलटने के बजाय झुर्रियों को रोकने और त्वचा की लोच बनाए रखने में मदद करते हैं।



आमलेट या उबले अंडे? स्वास्थ्य के लिए क्या है बेहतर?



खाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि उबले अंडे में ऑमलेट की तुलना में अधिक पोषक तत्व होते हैं ?

उबले अंडे : वेबएमडी के अनुसार, उबले अंडे खाना स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा होता है। संयुक्त राज्य अमेरिका के कृषि विभाग के अनुसार, एक उबले अंडे में छह ग्राम उच्च गुणवत्ता वाला प्रोटीन होता है। यह मांसपेशियों की वृद्धि के लिए बहुत उपयोगी है। इसमें आयर्न, कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक के साथ-साथ विटामिन ए, विटामिन डी और विटामिन बी 12 भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इनमें एंटीऑक्सीडेंट भी भरपूर मात्रा में होते हैं।

उबले अंडे में कैलोरी कम और प्रोटीन तथा अन्य पोषक तत्व अधिक होते हैं। जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं उनके लिए यह एक अच्छा विकल्प हो सकता है। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, प्रतिदिन एक उबला अंडा खाने से वजन नियंत्रण में मदद मिलती है। मस्तिष्क स्वास्थ्य : उबले अंडे मस्तिष्क

स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं। अंडे में प्रचुर मात्रा में पाया जाने वाला पोषक तत्व कोलीन मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए बहुत उपयोगी है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ की एक टीम द्वारा किए गए शोध में यह बात सामने आई है। इसके अलावा, उबले अंडे कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं।

ऑमलेट : ऑमलेट अंडे से बना एक स्वादिष्ट व्यंजन है। कई लोग ऑमलेट बनाने के लिए उसमें हरी मिर्च, हल्दी, प्याज और अन्य सब्जियां मिलाते हैं। कुछ लोग इसमें पनीर भी मिलाते हैं। इन सभी सामग्रियों को मिलाने से इसका स्वाद बढ़ जाता है। इसमें विटामिन, खनिज और फाइबर भी प्रचुर मात्रा में होता है। तेल और पनीर जैसी चीजें खाने से कैलोरी बढ़ जाती है। शरीर में अनहेल्दी फैट जमा हो सकती है। विशेषज्ञों का कहना है कि बहुत अधिक कैलोरी का सेवन कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनता है।

स्वास्थ्य के लिए कौन सा बेहतर है ?

स्वास्थ्य के लिए अच्छा : उबले अंडे में

सभी पोषक तत्व होते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि उबले अंडे ऑमलेट की तुलना में अधिक स्वास्थ्यवर्धक होते हैं।

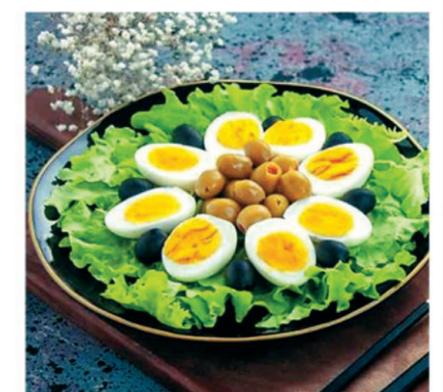
अधिक स्वादिष्ट : एक ऑमलेट उबले अंडे से अधिक स्वादिष्ट होता है।

पौष्टिक तत्व : ऑमलेट में सब्जियां डालने से उसका पौष्टिक मूल्य बढ़ जाता है। लेकिन इसमें कैलोरी अधिक होती है।

उबले अंडे या ऑमलेट खाने के फायदे व्यक्ति के शरीर की जरूरतों पर निर्भर करते हैं। जो लोग वजन कम करना चाहते हैं उनके लिए उबले अंडे खाना अच्छा है। विशेषज्ञों का कहना है कि ऑमलेट उन लोगों के लिए एक अच्छा विकल्प है जो समान पोषक तत्व अधिक मात्रा में प्राप्त करना चाहते हैं।

उबले अंडे खाने के फायदे वजन घटाने के लिए फायदेमंद पाचन संबंधी समस्याओं का सही समाधान

हृदियों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा मस्तिष्क के कार्य के लिए लाभदायक



मांसपेशियों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है ऑमलेट खाने के फायदे स्वस्थ वसा प्राप्त होती है फायबरसमृद्ध पौष्टिक पदार्थ पालक से भरा ऑमलेट शरीर में आयर्न बढ़ाता है ढेर सारी सब्जियों से बने ऑमलेट विटामिन सी का अच्छा स्रोत है

