

## ब्रेड और कॉर्न खाने वाले हो जाएं सावधान



सुबह के नाश्ते में अधिकतर लोग ब्रेड, कॉर्न फ्लेक्स और कई तले-भुने पदार्थों का सेवन करते हैं लेकिन यही पदार्थ फेफड़ों के कैंसर का रोगी बना सकते हैं जिसका खुलासा एक नए शोध में हुआ है। व्हाइट ब्रेड, कॉर्न फ्लेक्स और तले-भुने चावल जैसे ग्लाइसेमिक इंडेक्स युक्त भोजन और पेय पदार्थ फेफड़ों के कैंसर के विकास को बढ़ा सकते हैं।

ग्लाइसेमिक सूचकांक और ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) एक संख्या है जो एक विशेष प्रकार के भोजन से संबंधित है। यह व्यक्ति के रक्त में ग्लूकोज के स्तर पर भोजन के प्रभाव को संकेत करता है। गोरी त्वचा, हल्के रंग के बालों और नीली, हरे, रंग की आंखों वाले लोगों में यह एससीसी विकसित होने का सबसे ज्यादा खतरा होता है। शोधकर्ताओं ने अध्ययन में 1 हजार 905 रोगियों को शामिल किया था, जिन्हें हाल ही में फेफड़ों के कैंसर की शिकायत हुई थी। इसके साथ ही 2 हजार 413 स्वस्थ व्यक्तियों का भी सर्वेक्षण किया गया था। इस दौरान प्रतिभागियों ने अपनी पिछली आहार की आदतों और स्वास्थ्य इतिहास की जानकारी दी।

शोध के दौरान प्रतिदिन जीआई युक्त भोजन करने वालों में जीआई भोजन न करने वालों की तुलना में फेफड़ों के कैंसर का 49 प्रतिशत जोखिम देखा गया। आश्चर्य तौर पर कार्बोहाइड्रेट की सीमा मापने वाले ग्लाइसेमिक लोड (जीएल) का फेफड़ों के कैंसर से कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं मिला। शोधार्थियों का कहना है कि तंबाकू और धूम्रपान का सेवन न करने वालों में भी फेफड़ों के कैंसर के लक्षण मिले हैं जिससे पता चलता है कि आहार के कारण भी फेफड़ों के कैंसर जोखिमों से संबंधित हो सकते हैं।

## ज्यादा नारियल पानी से हो सकता है हार्ट अटैक



नारियल पानी पीने के यूं तो कई फायदे हैं। लेकिन गर्मी में डिहाइड्रेशन से बचने के लिए रोजाना दो गिलास से अधिक नारियल पानी लेना सेहत के लिए नुकसानदेह हो सकता है।

पानी की कमी पूरी करने के लिए केवल नारियल पानी पर निर्भर रहना सही नहीं है। इसमें मौजूद पोटैशियम शरीर में जाकर इस तत्व को सामान्य से अधिक कर देता है। जिससे खासकर किडनी व हृदय से जुड़ी समस्याएं बढ़ जाती हैं। पोटैशियम शरीर के लिए जरूरी इलेक्ट्रोलाइट है। सामान्य रूप से व्यक्ति को रोजाना 4700 मिग्रा पोटैशियम की जरूरत होती है। 250 मिली. नारियल पानी में 600 मिग्रा. पोटैशियम होता है। यह शरीर की तंत्रिकाओं, मांसपेशियों और हृदय के सुचारु कार्य करने के लिए जरूरी है।

### इन बातों का ध्यान रहे

कई बार हीट स्ट्रोक, डिहाइड्रेशन और डायरिया के पेशेंट्स शरीर में इलेक्ट्रोलाइट और पानी की कमी को पूरा करने के लिए दिन में कई बार नारियल पानी का सहारा लेते हैं। लेकिन दिनभर में दो गिलास (500 एमएल) से अधिक यह पानी नहीं पीना चाहिए। हार्ट फेल्योर के बढ़ते चांस किडनी शरीर में मौजूद जरूरत से ज्यादा पोटैशियम को बाहर निकालती है। लेकिन इसके



मरीजों में इसकी अधिक मात्रा बाहर नहीं निकल पाती और किडनी फेल्योर की आशंका बढ़ जाती है।

इसके अलावा पोटैशियम की अधिकता से हृदय की मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं जिससे धड़कनें अनियमित हो जाती हैं जिससे हार्ट फेल्योर के चांस भी बढ़ते हैं। इतना है जरूरी शरीर में पानी की कमी को फल व सलाद से पूरी कर सकते हैं। ये विटामिन और मिनरल तत्व का अच्छा स्रोत होते हैं।

## कच्चे पपीते की ड्रिंक दूर भगाए गठिया का दर्द

पैर की उंगलियों, घुटनों और एड़ी में गस के दर्द होता है तो समझिए कि खून में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ गई है। जब यूरिक एसिड क्रिस्टल के रूप में हमारे हाथ और पैरों के जोड़ों में जम जाता है तो उसे गाउट की बीमारी बोलते हैं। हालांकि इस समस्या से बचने के लिए एक ड्रिंक जो कि कच्चे पपीते और पानी से तैयार की जाती है, जिसको दिनभर पीने से गाउट के दर्द में धीरे-धीरे आराम मिल जाता है।



## नई दुनिया

### वायु प्रदूषण से बच्चों को एलर्जी का खतरा

बढ़ता प्रदूषण हर दिन जीवन लिए खतरा बनाता जा रहा है। एक शोध में बताया गया है जीवन के पहले एक साल तक बाह्य वायु प्रदूषण के संपर्क में आने से भोजन, मिट्टी, पालतू जानवरों और कीटों से एलर्जी होने का खतरा ज्यादा होता है। शोध के परिणाम दर्शाते हैं कि शोशावरस्था के दौरान यातायात संबंधी वायु प्रदूषण के संपर्क में आने से बच्चे एलर्जी के कारकों के प्रति संवेदनशील हो सकते हैं।



### ब्रोकली खाने से नहीं होगी ये बीमारी

एक नए अध्ययन में दावा किया गया है कि एक सप्ताह में तीन या चार बार ब्रोकली खाने से टाइप 2 मधुमेह, हृदय रोग, अस्थमा और कई तरह के कैंसर के पनपने का खतरा कम हो सकता है। ऐसे जीन्स की पहचान की गई है, जो ब्रोकली में फीनॉलिक यौगिकों के जमाव को नियंत्रित करते हैं। जिन लोगों के आहार में इन यौगिकों की एक तय मात्रा होगी, उन्हें इन बीमारियों की चपेट में आने का खतरा कम होगा।



# कैसे रहेगी ताजगी बरकरार



### नींबू

अक्सर सभी घरों में नींबू काफी तेजी से इस्तेमाल और पसंद किए जाते हैं। अक्सर लोगों को सवाल होता है कि इन्हें लंबे समय तक जूसी और ताजा कैसे रखा जा सकता है? तो आपको बता दें कि नींबू को सिर्फ रेफ्रिजरेटर में ऐसे ही न रखें। इन्हें जिप लॉक में रखकर टाइड बंद कर दें। इन्हें काउंटर पर खुला छोड़ने से परहेज करें। ऐसा करने से नींबू का रस सूख जाता है। वहीं, कुछ लोगों का कहना है कि नींबूओं की नमी बरकरार रखने के लिए इन्हें पानी में डालकर छेड़ दें।

### केला

केलों को सड़ने से बचाने का सबसे आसान तरीका है, उसके ब्राउन (केला का ऊपरी भाग, जहां उसकी जड़ मिलती है) को प्लास्टिक से लपेट कर रख दें। केले में से इथाइलीन नामक गैस निकलती है, जो कि फलों को पकाती है। इसकी जड़ को प्लास्टिक बैग से लपेटकर, उसमें पैदा होने वाली गैस को बंद हुए भाग तक पहुंचने से बचाया जा सकता है। इसकी ज्यादातर गैस जड़ों के माध्यम से ही निकलती है। आप सही केलों को गुच्छे से अलग करके पके हुए केलों को अलग कर सकते हैं क्योंकि पके हुए केले ज्यादा गैस रिलीज करते हैं। इसके अलावा, जड़ों को एक साथ अलग न करें, इससे भी केले जल्दी ब्राउन होते हैं।



### टमाटर

टमाटर को स्टोर करने से पहले हमें इस बात को जान लेना चाहिए कि उन्हें ठंडी जगह पर रखना चाहिए या नहीं। हम में से बहुत से लोग सोचते हैं कि फलों और सब्जियों को खराब होने से बचाने के लिए सबसे अच्छा तरीका है उन्हें रेफ्रिजरेटर में रख देना, लेकिन यह फॉर्मूला हर बार काम नहीं करता। बिना पके टमाटरों को कमरे के तापमान पर ही रखा जाना चाहिए, ताकि वह ज्यादा जूसी और टेस्टी बन जाएं। ज्यादा तापमान में वह अपना पलेवर खो देते हैं। सिर्फ पूरे पके हुए टमाटरों को ही प्लास्टिक बैग में करके फ्रिज में रखा जा सकता है लेकिन ध्यान रखें कि उन्हें इस्तेमाल करने के आधे घंटे पहले ही उन्हें फ्रिज से निकाल कर कमरे के तापमान पर ले आए।



### आलू

लगभग हर घर की किचन में दिखने वाला आलू, काफी बहुमुखी होता है। लेकिन जब हम इन्हें अंकुरित देखते हैं, तो बहुत बुरा लगता है। इन्हें फ्रिज में रखने की जरूरत नहीं होती। बस, इन्हें जली वाले बैग में रख दें। अगर आप इन्हें ठंडी जगह पर स्टोर कर देंगे, तो इनमें उपस्थित स्टार्च शुगर में बदलने लगता है, जिससे आपके खाने का स्वाद खराब हो जाता है। इन्हें रोशनी में बाहर निकाल कर ही रखें और आलूओं को कभी भी धोकर स्टोर न करें क्योंकि नमी से आलू खराब हो जाते हैं।



### पनीर



पनीर अक्सर सभी लोगों का फेवरिट होता है इसे प्लास्टिक बैग में लपेट के इसके टेस्ट को खराब नहीं करना चाहिए। इसे स्टोर करते समय ध्यान रखना चाहिए कि यह आसानी से प्राप्त ले सके और सूखे नहीं। इन्हें स्टोर करने का सबसे अच्छा तरीका है पार्वेंट पेपर। यही नहीं, आप इन्हें सुरक्षित रखने के लिए टैप का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। इसे न ज्यादा टाइड बंद करना है और न ही ज्यादा ढीला। प्लास्टिक के अलावा, आप इसे एयरोमीनियम फॉइल पेपर में लपेट सकते हैं। लंबे समय तक ताजगी बनाए रखने के लिए जब भी आप इसे खोलें, तो कोशिश करें फिर से नए फॉइल में ही लपेटें। इसके साथ ही, अगर आप फ्रिज में पनीर रख रहे हैं, तो ध्यान रहे कि पनीर फ्रिज के नीचे वाले भाग में ही रखें। साथ ही, पनीर को फ्रिजर में रखने से उसकी नरमी खत्म हो जाती है। पनीर के कटें हुए किनारों को टूटने से बचाने के लिए उसके किनारों पर जैतून का तेल और कनोला तेल लगाया जा सकता है।

# किचन में शामिल करें ये जड़ी-बूटी

जब भी हम खाना खाने टेबल पर बैठते हैं, तो खाने का स्वाद ही हमारी भूख को संतुष्ट कर पाता है। सिर्फ इसी वजह से कुछ मास्टर्स अपनी डिश बनाने और उसे एक नया स्वाद देने के लिए मसालों से लेकर जड़ी-बूटी और कई चीजों का इस्तेमाल कर रहे हैं। आयुर्वेदिक कुकिंग में स्वाद बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसमें इस बात का भी ध्यान रखा जाता है कि खाने को सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं बने, बल्कि उसमें सभी सामग्री को एक साथ डालकर, किस प्रकार स्वास्थ्य को फायदा पहुंचाया जाए। हर



सामग्री का अपना एक अलग गुण होता है, जिसके इस्तेमाल से आप शरीर को लाभ पहुंचा सकते हैं।

जड़ी-बूटी, एक तरह से स्वाद को निखारने और मजेदार बनाने के लिए इस्तेमाल में लाई जाती हैं। अगर यह जड़ी-बूटी किचन में देखने को मिले, तो शायद ही कोई कुक ऐसा होगा जो, मामूली डिश को जायकेदार बनाने से चूकेगा। यह ऐसी जड़ी-बूटी हैं, जो खाने में जान डाल देने वाली हैं। आप इन्हें कई तरह से अपने खाने में शामिल कर सकते हैं। जैसे स्मिग (टहनी) को काटकर आप एक सामग्री की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं या पास्ता में डाल सकते हैं। इसके अलावा आप इससे करी और मिश्रण भी तैयार कर सकते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कुछ आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी, जिनके इस्तेमाल से आप अपने खाने को एक नया स्वाद देने के साथ शरीर को स्वास्थ्य संबंधित कई फायदे दे सकते हैं। आइए बताते हैं इन्हें आप किस तरह अपने किचन में प्रयोग में ला सकते हैं।

### कढ़ी पता

साउथ इंडियन व्यूज़ीन की शान कढ़ी पता सबसे ज्यादा तीखे मीठ, फ्राइड खाना समेत सांभर, रसम, उपमा, डोसा के भरावन मिश्रण और चटनी बनाने में इस्तेमाल किया जाता है। कई लोग तो इसे दाल में तड़का लगाने में भी शामिल करते हैं। इसका तीखा स्वाद, भारतीय मसालों के अलावा काली मिर्च के साथ बहुत बढ़िया होता है। खाना बनाते समय तेल में तड़का लगाने के लिए इसकी महक ही काफी होती है।

### तेजपता

इस खुशबूदार पत्ते में कई आरोग्य गुण होते हैं। रसोई में यह दाल, करी, बिरयानी, राजमा और छोले के स्वाद को बढ़ाने के लिए प्रयोग में लाया जाता है। यह सूखा होता है। डिश में इसका हल्का स्वाद देने के लिए आप एक घंटे के लिए खाने को हल्की आंच पर रखकर छेड़ सकते हैं। यह खाया नहीं जाता, इसलिए डिश के बन जाने के बाद इसे निकालकर फेंक दिया जाता है। मार्किट में इसकी ताजा पत्तियां भी उपलब्ध हैं। ऐसा कहा जाता है कि रात में ताजे तेजपता को पानी में भिगोकर रखने और सुबह उसी पानी का सेवन करने से बल्ले शुगर लेवल पर नियंत्रण रखा जा सकता है।

### पुदीना

पुदीना या मिंट अक्सर सभी के रसोईघर में मौजूद होता है। यह सिर्फ एक मेडिकल गुण रखने वाला ही नहीं, बल्कि डिश को अच्छा स्वाद देने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। भारतीय घरों में पुदीना चटनी, ज्यादातर सभी तरह के खाने के साथ परोसी जाती है। कई बार मिंट का ताजा स्वाद गर्मियों में जूस और ड्रिंक्स में भी शामिल किया जाता है। पुदीना, पाचन क्रिया को सही कर, खारी, जुखाम, शरीर के दर्द और थकान को ठीक करने में मदद करता है।

### होली बासिल (तुलसी)

स्टिर फ्राई खाने को हल्का तीखा स्वाद देने के लिए आप इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।

### रेसिपी



### विधि

चीनी और मक्खन को किसी बड़े बाउल में निकालकर अच्छी तरह से तब तक फेंटे जब तक मक्खन चीनी के साथ अच्छे से मिल नहीं जाता (फेंटने के लिए आप मिक्सर का उपयोग कर सकते हैं)। अंडों को फोड़कर मिक्सर में 1 मिनट तक फेंटना है। अंडे द्रुगने लगने लगेंगे। एक छलनी में मैदा और बेकिंग सोडा डाल कर छान लीजिये, ताकि इसमें हवा भर जाए। अंडों को चीनी वाले घोल के साथ अच्छे से फेंट लीजिए। इसके बाद वनीला एसेंस चीनी वाले घोल में डाल दें। उसके बाद दूध डाल दीजिये और अच्छी तरह फेंट लीजिए। इसमें मैदा डाल कर अच्छी तरह से फिर से फेंट लीजिए। केक को बर्तन में डालने से पहले उस बर्तन में चारों तरफ तेल या घी लगा ले, उपर से एक छोटी चम्मच मैदा चारों तरफ डाल दीजिये। फिर मैदा के घोल को केक बनाने वाले बर्तन में डाल दीजिए और उपर से चोको चिप डाल दीजिए। ध्यान रहे इसे चम्मच से दबाना नहीं है बर्तन को हिला-हिला कर केक के पेस्ट को एक समान कर लीजिए। माइक्रोवेव में 20 मिनट टाइम सेट कर दीजिए या ओवन में 180 डिग्री पर प्री हीट कर लीजिए और 20 से 25 मिनट पर पकने दीजिए। केक में चाकू डाल कर देख लीजिए केक चाकू से चिपक तो नहीं रहा। केक बनकर तैयार है।



### विधि

कढ़ू को छीलकर धो लें और कढ़ूकस करके पानी डालकर उबाल लें। टंडा होने पर हाथों से निचोड़कर सारा पानी निकाल दें। कड़ही में घी डालकर उसमें कढ़ू डालकर धीमी आंच पर भून लें। दूध में खोया और केसर डालकर अच्छी तरह मिलाएं और कड़ही में डाल दें। जब दूध हलवे में अच्छी तरह मिल जाए, तब उसमें चीनी, इलायची पाउडर और मेवे डालकर 15 मिनट तक चलायें, गर्मागर्म बसंती हलवा चांदी के वर्क और सूखे नारियल से सजाकर सर्व करें।

## साइड इफेक्ट से बचाता है आइडू



राग प्रांतराधक क्षमता बढ़ाने वाला आइडू पेट और लिवर को भी दुरुस्त रखता है। इसमें मौजूद बीटा कैरोटिन विटामिन-ए का निर्माण करता है जो रेटिना को स्वस्थ रखने के साथ आंखों की रोशनी भी बढ़ाता है। शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालकर रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला आइडू पेट और लिवर को भी दुरुस्त रखता है। इसमें मौजूद बीटा कैरोटिन विटामिन-ए का निर्माण करता है जो रेटिना को स्वस्थ रखने के साथ आंखों की रोशनी भी बढ़ाता है। यह एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होता है जो बेस्ट केसर की आशंका को कम करने के साथ कीमोथैरेपी के साइड इफेक्ट से भी बचाता है। एनीमिया के रोगियों के लिए यह फायदेमंद है।

### न्यूट्रीशन इंडेक्स

175 ग्राम आइडू लगभग 68 कैलोरी ऊर्जा प्रदान करता है। इसमें 10 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट और 6 फीसदी फाइबर होता है। साथ ही इसमें 11 फीसदी विटामिन-ए और 19 फीसदी विटामिन-सी होता है। आइडू में बहुत कम फैट (1 प्रतिशत) होता है इसलिए डाइटिंग करने वालों के लिए यह अच्छा होता है। इसमें कैल्शियम, पोटैशियम व आयरन तत्व होते हैं।

### किन्ती मात्रा जरूरी

प्रतिदिन 2-3 आइडू खाए जा सकते हैं।

### ध्यान रखें

इसे दूसरे फलों के साथ मिलाकर न खाएं। भोजन के तुरंत बाद खाने की बजाए इसे आधे घंटे बाद खाएं।

### इनके लिए प्रभाही

जिन्हें एलर्जी और शरीर में सूजन की समस्या हो वे इसे खाने से पहले डॉक्टर से सलाह लें।



### चोको चिप केक

### सामग्री

वनीला एसन्स 1 टेबल स्पून, दूध 2/3 कप, चीनी 1 कप, मैदा 1 + 1/4 कप, अंडे 3, बेकिंग सोडा 1 + 1/4 टेबल स्पून, मक्खन 150 ग्राम, चोको चिप 1 कप।

### बसंती हलवा

### सामग्री

2 कप कसा हुआ कढ़ू, 1 कप दूध, 200 ग्राम खोया, 1/2 कप चीनी, 1/2 कप मेवा (बादाम, किशमिश, काजू), 1/2 टी स्पून इलायची पाउडर, 1 चुटकी केसर, 1 टे.स्पून देसी घी।

**सजाने के लिए:** चांदी का वर्क, 1/2 कप सूखा नारियल (कसा हुआ)।