

जानकारी

ब्लैक फूड खाएं, अच्छी सेहत और गोरा रंग पाएं



फिर चाहे बात कपड़ों को चुनने की हो या खाने की। पहली पसंद हमेशा ब्लैक ही रहती है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपकी यह पसंद आपकी सेहत के लिए कितनी फायदेमंद हो सकती है। शायद आपको इस बात की जानकारी नहीं होगी कि ब्लैक फूड का सीमित मात्रा में सेवन कई तरह की बीमारियों के इलाज में मदद करता है। साथ ही इसके सेवन से आप अपनी त्वचा की रंगत को गोरा भी बना सकते हैं। आइए ऐसे ही ब्लैक फूड के बारे में जानें जो आपकी सेहत के साथ त्वचा के लिए भी फायदेमंद होते हैं।

काला नमक

काले नमक में सोडियम क्लोराइड, आयरन, कैल्शियम और पोटेशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसलिए यह ब्ेलड प्रेशर और पाचन को ठीक रखता है। इससे शरीर में खून की कमी दूर होती है और हड्डियां मजबूत बनती है। नमक में मौजूद क्रोमियम एबने से लड़ता है और सल्फर त्वचा को साफ और कोमल बनाता है। इसके अलावा काले नमक वाला पानी पीने से एंजिमा और रेश की समस्या दूर होती है।

काले चने

काले चने में एंटीऑक्सीडेंट्स के साथ-साथ फाइबर भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके सेवन से आपकी पाचन क्रिया सही रहती है। काले चने केवल स्वास्थ्य के लिए ही नहीं बल्कि त्वचा के बहुत फायदेमंद होता है। चना खाकर चेहरे की रंगत को बढ़ाया जा सकता है।

ब्लैक बीन्स

बीन्स फॉस्फोरस, आयरन, कॉपर, मैग्नीशियम और पोटेशियम की भी अच्छा स्रोत है। साथ ही इसमें फैट की मात्रा तो कम होती ही है, और इससे शरीर के लिए आवश्यक ओमेगा-3 और ओमेगा-6 की पूर्ति भी होती है। ब्लैक बीन्स बॉडी के टॉक्सिन्स दूर होते हैं। यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करते है और डायबिटीज से बचाने में मदद करते हैं। साथ ही आपके त्वचा की रंगत भी निखारती हैं।

काले अंगूर

काले अंगूर में ऐसे एंटी-आक्सीडेंट भी पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होते हैं। इसके अलावा काले अंगूर हमारे चेहरे की त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। काले अंगूर का सेवन करने से त्वचा में भी चमक आ जाती है और चेहरे पर होने वाले दाग धब्बों, झुर्रियों से छुटकारा पाया जा सकता है। इसके सेवन से त्वचा जवां और निखरी हुई लगती है। इनमें मौजूद विटामिन सी स्किन सेल्स में जान भर देते हैं।

काली मिर्च

काली मिर्च में पेपरिन और प्रोटीन अधिक मात्रा में होते है। इससे वजन कम होता है और यह मसल्स मजबूत बनाने में फायदेमंद है। काली मिर्च में पाया जाने वाला पेपरिन पिंगमेंटेशन को बढ़ाता है। इससे रक्त का संचार बढ़ता है तथा स्किन को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन प्राप्त होता है। काली मिर्च के उपयोग से त्वचा जवां बनी रहती है। काली मिर्च में मौजूद अधिक मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट त्वचा पर होने वाले दाग धब्बे और झुर्रियों से बचाते है।

अलग-अलग रंगों के फल और सब्जियों की अपनी अलग ही खूबी होती है। यह खूबियां ही उन्हें दूसरों से अलग बनाती है। शरीर को भी उन फलों और सब्जियों की जरूरत होती है। जिसमें एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होता है। गहरे लाल, गुलाबी और नारंगी रंग में फायटोकेमिकल भारी मात्रा में मिलते हैं। जो शरीर में हीमोग्लोबिन को बढ़ाते हैं। आइए जानें किस रंग के फल या सब्जी में कौन सी खूबी है और उसका हमारी सेहत पर क्या असर पड़ता है।

रंगीन पदार्थों में पोषक तत्व

फल और सब्जियां प्राकृतिक रूप से जितने रंगीन होते हैं, वे उतने ही अधिक स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक होते हैं। रंगीन फल या सब्जियों में बीटा-कैरोटीन, विटामिन बी समेत विभिन्न पोषक तत्व अधिक मात्रा में पाए जाते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ भी इस बात को मानते हैं कि प्राकृतिक रंगों से भरपूर फल और सब्जी में एंटीऑक्सिडेंट विटामिन और मिनरल मौजूद होते हैं जो शरीर को कई प्रकार की बीमारियों से बचाते हैं। इसके अलावा अलग-अलग रंगों के खाद्य पदार्थ आपके शरीर के अलग-अलग हिस्सों को फायदा पहुंचाते हैं।

हरे रंग के खाद्य पदार्थ



ब्रोकोली, गोभी, पालक जैसी हरी सब्जियों में विटामिन बी और मिनरल होते हैं। इनके सेवन से मानसिक तनाव कम होता है और प्रतिरक्षा प्रणाली भी मजबूत होती है। इसके अलावा हरे फल और सब्जियों में लूटिन नामक फायटोकेमिकल भी होते हैं, जो लीवर की रक्षा करते हैं। इसलिए हरे रंग को अपने नियमित आहार का हिस्सा बनाये।

लाल फल और सब्जियां

टमाटर, तरबूज, लाल-गोभी इस श्रेणी में आते हैं। इनमें फाइटोकेमिकल्स और लाइकोपीन नामक रसायन भी होता है। जो किसी भी प्रकार की आंतरिक क्षति या सूरज की किरणों से होने वाली त्वचा की क्षति से सुरक्षा करता है। इसके अलावा दिल की रक्षा भी करता है। स्ट्रॉबेरी, रसबेरी तथा बीटरूट में एंथोसायनिन पाए जाते हैं। यह फायटोकेमिकल्स का ही एक समूह है, जो उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है और डायबिटीज से जुड़ी समस्याओं से बचाव करता है।

पीले रंग सब्जियां और फल

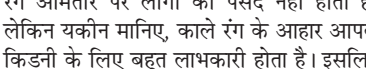
पीले रंग के खाद्य पदार्थों में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है, यह मुक्त कण का मुकाबला कर शरीर में सूजन को कम करने, एलर्जी को रोकने और स्वस्थ त्वचा के लिए फायदेमंद होता है। पीले रंग के फल में कैरोटिनायड और विटामिन एक प्रचुर मात्रा में होता है। जो ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा कम करते हैं। पीले रंग के खाद्य पदार्थों में नींबू, अनानास, पीली शिमला मिर्च, और अंगूर शामिल हैं।

नईदुनिया



रंगीन आहार सेहत का आधार

काले रंग के खाद्य पदार्थ बेशक काले रंग के कपड़े लोगों को पसंद होते हैं। लेकिन खान-पीने के मामले में काला रंग आमतौर पर लोगों को पसंद नहीं होता है। लेकिन यकीन मानिए, काले रंग के आहार आपके किडनी के लिए बहुत लाभकारी होता है। इसलिए मुनक्का और काले जैतून को सेवन अपने आहार में करें। इसके अलावा काले रंग की गाजर में प्रचुर मात्रा में एंथासाइनीन पाया जाता है, जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल को कम करता है।



नारंगी सब्जियां और फल नारंगी रंग के खाद्य पदार्थ बीटा कैरोटीन से उच्च होते हैं, इसके अलावा इसमें एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन ए भी प्रचुर मात्रा में होता है। प्लीहा को सुरक्षित रखने के लिए भी नारंगी रंग के खाद्य पदार्थ खाने चाहिए । क्योंकि संतरों में पाया जाने वाला भरपूर मात्रा में विटामिन सी और कुछ मात्रा में विटामिन ए, प्लीहा के लिए अच्छा होता है। इसके अलावा गाजर, कद्दू, शक्करकंद जैसी सब्जियां में बीटा कैरोटीन आंखों और त्वचा के लिए अच्छा होता है।

जामुनी सब्जियां और फल

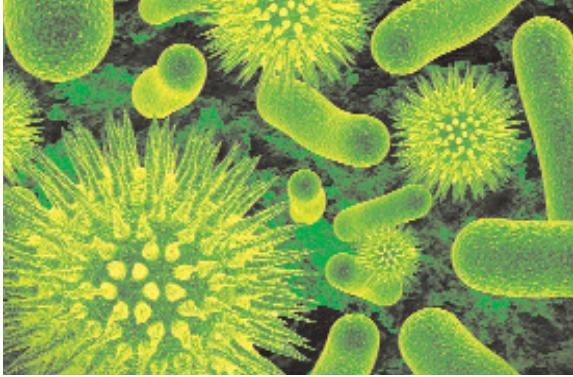
जामुनी फल-सब्जियों को अपने आहार में शामिल करना मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है। इसके लिए अंगूर, प्याज, जामुनी रंग की पत्तागोभी, बैंगन आदि की अपने आहार में शामिल करें। इसके अलावा ब्लूबेरी एंटी-ऑक्सिडेंट को बहुत अच्छा स्रोत है। ये दिल की बीमारी और कैंसर की आशंका को कम करती हैं और शरीर में बैक्टीरिया को जमा होने से भी रोकती हैं।

सफेद सब्जियां और फल

सफेद रंग की सब्जियां आपके फेफड़ों के लिए फायदेमंद होते हैं। इसमें विटामिन सी, बी कॉमप्लेक्स, सल्फर आयरन, कैल्शियम, मैग्नीज, फास्फोरस भरपूर मात्रा में होता हैं। इसके अलावा आलू, लहसुन, सफेद मशरूम आदि का सेवन करने से उच्च रक्तचाप के रोगियों का ब्लड प्रेशर सामान्य रहता है।

सुझाव

घर में छिपे बैक्टीरिया से आप भी हैं अंजान



घर को साफ-सुथरा रखने के लिए यह जरूरी नही कि आप सुबह से लेकर शाम तक सफाई करती रहें या एंटीबैक्टीरियल स्प्रे से रूप को फ्रेश करती रहें। इसके लिए आपको छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखना चाहिए। आज हम आपको ऐसी ही कुछ जानकारी दे रहे हैं। जो आपके बहुत काम आएगी।

किचन में है सबसे ज्यादा बैक्टीरिया

एक सर्वे के अनुसार रसोई सबसे संक्रमित होती है। ग्लोबल हाइजीन काउंसिल के द्वारा जारी आंकड़ों के अनुसार रसोई में इस्तेमाल के कपड़े, चाकू व चॉपिंग बोर्ड, फ्रिज के भीतर के हिस्से 60 से 90 प्रतिशत तक संक्रमित पाए गए हैं। घर में हाइजीन की कमी फूड प्वाइजिंग, डायरिया या जल्दी-जल्दी बीमार पड़ने के अलावा अस्थमा के साथ-साथ जोड़ों के दर्द से परेशान लोगों की परेशानी को भी बढ़ाने वाली होती है। इन जगहों और वस्तुओं की सफाई करने की जरूरत है।

बेड रूम और ड्राइंग रूम

कारपेट, दरी, परदे, सोफे की गद्दियां, सॉफ्ट टॉयस व कुशन आदि की नियमित सफाई करें। गीले कपड़ों को रसोई या फिर बाथरूम में लंबे समय तक न छोड़ें। रात में सोने से पहले गीले कपड़ों को अच्छी तरह निचोड़कर सुखाना नमी से पैदा होने वाले बैक्टीरिया को पैदा होने से रोकता है। खाने-पीने की चीजों के बिखरे हुए टुकड़ों को यूँ ही न छोड़ें। तुरंत सफाई कर दें। घर में यदि पेड़-पौधे व गमले हैं तो उसके आसपास के हिस्से की भी नियमित सफाई करें।

बाथरूम भी है निशाने पर

टॉयलेट, खासतौर पर बेसिन, टॉयलेट सीट व ऐसा कोई भी हिस्सा जो शरीर के संपर्क में आता है, वहां से रोग फैलाने वाले बैक्टीरिया के संपर्क में आने की आशंका अधिक होती है। काई, फफूंदी, नमी, दरारें रोग फैलाने वाले कीटाणुओं को तेजी से अपनी ओर आकर्षित करते हैं। यदि बाथरूम में किसी छोटी-मोटी मरम्मत को लंबे समय से टाल रही हैं तो उसे ठीक कराने में ही समझदारी है। बाथरूम को अनावश्यक सामान से भरकर न रखें।

अन्य घरेलू वस्तुएं

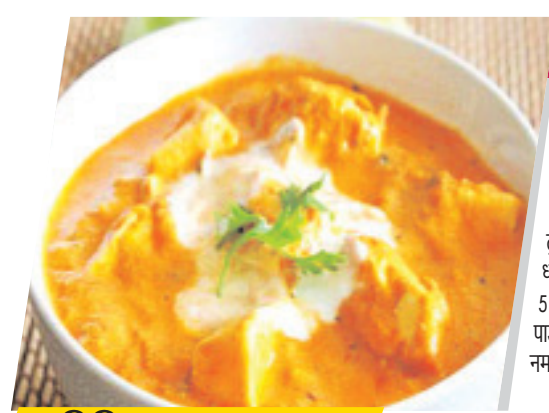
गीले कपड़ों को खुला या बिखरा हुआ न छोड़ें। गीले कपड़ों पर बैक्टीरिया तेजी से पनपते हैं। इस्तेमाल के बाद शैंपू की खाली बोतल, पैकेट, फेसवॉश व अन्य बोतलों को फेंक दें। एक्सपायरी प्रोडक्ट्स को जमा करके रखने में कोई समझदारी नहीं है। साबुनदानी की भी नियमित सफाई करें। किनारों पर जमने वाली साबुन पर गंदगी की परत जमने लगती है, जिस पर बैक्टीरिया पैदा होते हैं। यदि संभव है तो हर छह माह बाद नया टॉयलेट ब्रश खरीदें। अपने दूधब्रश को भी हर तीन माह पर बदलें और ब्रश करने के बाद उसे अच्छी तरह से धोना न भूलें।

गर्भधारण में समस्या बन सकता है मोटापा

ज्यादा वजन वाली महिलाओं को गर्भधारण करने में थोड़ा अधिक समय लगता है। शोध के अनुसार, अगर पति-पत्नी दोनों ही वजनी या मोटे हैं, तो पत्नी को गर्भधारण करने में सामान्य लोगों से 55 से 59 फीसदी ज्यादा समय लगता है। उन्हें गर्भधारण करने में भी समस्या होता है। उचित खान-पान के साथ वजन कम करने और व्यायाम से उनके गर्भधारण करने की संभावना में नाटकीय रूप से सुधार आता है।



रैसिपी



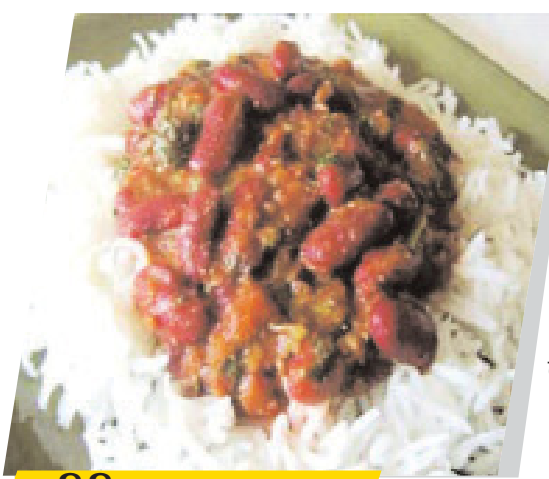
पनीर काजू मखाना

सामग्री

200 ग्रा. पनीर, 2 टेबल स्पून मखाना, 50 ग्राम काजू पेरेंट (उबालकर पीसा हुआ), 2 टी स्पून अदरक का पेस्ट, 1 टी स्पून अदरक तवे व पतले टुकड़ों में कटा हुआ, 2 टी स्पून कढ़ी हुई हरी धनिया, 1 टी स्पून या स्वादानुसार लाल मिर्च पाउडर, 50 ग्राम कटे हुए टमाटर, 1 टी स्पून काली मिर्च पाउडर, 1/2 कप ताजा क्रीम, स्वादानुसार सेंधा नमक, शुद्ध घी।

विधि

एक पैन में घी डालकर गर्म करें। फिर टमाटर, नमक, अदरक पेस्ट, मिर्च पाउडर और काली मिर्च पाउडर डालकर कुछ मिनट तक पकाएं। काजू का पेस्ट और एक कप पानी डालकर 5 मिनट तक दोबारा पकाएं। मखाने तल कर एक कप पानी में भिगो दें, फिर उन्हें ग्रेवी में मिलाकर पकाएं। पनीर डालकर ऊपर से ताजा क्रीम और हरी धनिया डालकर सर्व करें।



कश्मीरी राजमा

सामग्री

250 ग्राम राजमा, 1/2 टी स्पून सोडा, 100 ग्राम मक्खन, एक चुटकी हींग, 1/2 टी स्पून शाही जीरा, 1/2 टी स्पून सोंठ, 150 ग्राम दही, 1/2 टी स्पून गरम मसाला, स्वादानुसार लाल मिर्च पाउडर व नमक, 1 टी स्पून धनिया पाउडर, 1 टी स्पून वड़ी मसाला।

विधि

राजमा को पानी में सोडा मिलाकर रात भर के लिए भिगो दें। सुबह पानी निकाल कर धो लें और प्रेशर कुकर में डालकर उबाल लें। पानी से निकालकर अलग रखें, लेकिन उबले हुए राजमा का पानी फेंकें नहीं। एक पैन को आंच पर रख कर गर्म करें। मक्खन डाल कर पिघलाएं। फिर फेंटा हुआ दही डालें। अब शेष मसाले डालकर अच्छी तरह चलाते हुए मध्यम आंच पर 3–4 मिनट तक पकाएं। उबले हुए राजमा और बचा हुआ राजमा पानी में से आधा कप पानी मिलाएं। ढककर लगभग 1–2 मिनट तक पकाएं। सर्व करने से पहले मक्खन डालें और प्लेन राइस के साथ गरमागरम सर्व करें।

आपके सारे दांत खराब कर सकती हैं ये आदतें



हमने बहुत बार यह बात सुनी है कि दांतों के बिना खाने का कोई स्वाद नहीं। दांतो खराब हो जाएं तो चेहरे की सुंदरता भी बिगड़ जाती है। अपनी गलत आदतों के कारण भी दांत खराब हो जाते हैं। ज्यादा मीठा खाना और दांत अच्छे से साफ न करना इसके खास कारण हैं। वैसे तो साल में 1 बार दांतों के चिकित्सक के पास चैकअप जरूर करवाना चाहिए। वैसे तो एक उम्र के बाद व्यक्ति के दांत निकल जाते है । लेकिन समय से पहले इनका खराब होना और टूटना चिंता का विषय है। कुछ बातों का ध्यान रखकर इनको खराब होने से बचाया जा सकता है।

खाली पेट चाय पीने की है आदत तो झेलनी पड़ेगी ये परेशानियां

चाय पीना बहुत-से लोगों को पसंद होता है और कई लोग तो अपने दिन की शुरूआत ही चाय की चुस्की से करते हैं। कई लोगों के लिए यह एक नशे की तरह होती है और अगर सारा दिन उन्हें चाय न मिले तो उनका सिर दर्द होने लगता है लेकिन सुबह खाली पेट चाय पीने से शरीर को कई नुकसान होते हैं। इसमें पाया जाने वाला कैफिन शरीर को एनर्जी तो देता है लेकिन खाली पेट चाय पीना कई बीमारियों को न्यौता देती है। आइए जानिए कैसे सुबह की चाय शरीर के लिए नुकसानदेह है।

1. प्रोस्टेट कैंसर

सुबह खाली पेट चाय पीने से प्रोस्टेट कैंसर जैसी गंभीर बीमारी हो सकती है जो पुरुषों में पाई जाती है।

2. चिड़चिड़ापन

लोगों का मानना यह है कि सुबह के समय चाय पीने से शरीर में चुस्ती आ जाती है लेकिन यह बात गलत है। खाली पेट चाय का सेवन करने से सारा दिन थकान और स्वभाव में चिड़चिड़ापन बना रहता है।

3. एसिडिटी

दिन में एक-दो बार चाय पीना तो सही है लेकिन खाली पेट चाय पीने से पेट में गैस की समस्या हो जाती



है। ऐसे में जिन लोगों को एसिडिटी की समस्या है उन्हें सुबह की चाय पीने से परहेज करना चाहिए।

4. जी मचलाना

चाय में काफी मात्रा में टैनिन पाया जाता है। खाली पेट चाय का सेवन करने से कई बार उल्टी या जी मचलाने जैसी समस्या हो सकती है।

5. मोटापा

खाली पेट चाय पीने से इसमें घुली चीनी भी शरीर के अंदर जाती है जो वजन बढ़ाने का मुख्य कारण है।