

इन चीजों को दोबारा न करें गर्म नहीं मिलेगा कोई लाभ!

ताजा भोजन खाना हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायिक होता हैं लेकिन अधिकतर घरों में बचे हुए खाने को दोबारा गर्म करके खाया जाता हैं। भोजन को पकाने के बाद उसे ज्यादा देर तक नहीं रखना चाहिए। ऐसा करने से इसमें मौजूद पोषक तत्व खत्म हो जाते है। हमारे भोजन में कई ऐसी चीजें शामिल हैं, जिन्हें दोबारा गर्म करके खाना जहर के समान होता है। आज हम आपको बताते हैं कि कौन सी चीजों को दोबारा गर्म करके नहीं खाना चाहिए।



आलू

आलू का इस्तेमाल ज्यादातर हर सब्जी में किया जाता है। आलू सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं लेकिन इन्हें पकाकर ज्यादा देर तक नहीं रखना चाहिए। पके हुए आलू को ज्यादा देर तक रखने से इनमें पोषक तत्व खत्म हो जाते है। इसे दोबारा गर्म करके खाने से नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

चिकन

ताजा बना हुआ चिकन सेहत के लिए फायदेमंद होता है लेकिन चिकन को दोबारा गर्म करके खाना सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है। चिकन को दोबारा गर्म करके खाने से पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।



चुकंदर

चुकंदर को दोबारा गर्म करने से इसमें मौजूद नाइट्रेट समाप्त हो जाता है। बेहतर है कि बचे हुए चुकंदर को फ्रिज में रख दें और खाने से कुछ घंटे पहले फ्रिज से बाहर निकाल दें। इसे बिना गर्म किए खाएं।



मशरूम

मशरूम में प्रोटीन अधिक मात्रा में पाया जाता है। मशरूम को दोबारा गर्म करके खाने से इसमें मौजूद प्रोटीन का कॉम्पोजिशन बदल जाता है, जोकि सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है।



पालक

पालक को दोबारा गर्म करके खाने से इसमें मौजूद नाइट्रेट कुछ ऐसे तत्वों में बदल जाते हैं, जिससे कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है।



भावनाओं पर नियंत्रण और व्यवहार में आता है बदलाव

टाइप 2 मधुमेह के कारण व्यक्ति अच्छा जीवन नहीं जी पाता और अब शोधकर्ताओं ने पाया है कि यह मस्तिष्क की खास क्षमताओं को भी घटा सकता है। शोध के मुताबिक, टाइप-2 मधुमेह से मस्तिष्क की कार्यप्रणाली पर बुरा असर पड़ता है। इसमें भावनाओं पर नियंत्रण, व्यवहार और विचार आदि शामिल हैं।



विदेशों में पढ़ाई करना हो सकता है आसान



आजकल हर बच्चा अपना कैरियर बनाने के लिए विदेश जाना जाता हैं और वहां पर पढ़ाई करने के साथ-साथ अपने रोजगार के साधन भी तलाशने लगता हैं। विदेश जाना कोई गलत बात नहीं, लेकिन विदेश जाने के लिए बच्चे में सेल्फकॉन्फिडेंस होना चाहिए और साथ-साथ पूरी जानकारी एकत्रित करने के बाद ही विदेश में पढ़ाई करने का प्रोग्राम बनाना चाहिए। इन बातों को ध्यान में रखकर ही विदेश में पढ़ाई करने जाएं।

नजर को नुकसान पहुंचाता है धूम्रपान

धूम्रपान करने सेहत के लिए बहुत हानिकारक है, इसके पैकेट पर भी यही लिखा होता है। फिर भी हम धूम्रपान करते हैं। अमेरिकी सरकार की एक रिपोर्ट में यह बताया गया है कि धूम्रपान से न केवल फेफड़ों का कैंसर होता है बल्कि इसके कारण अंधापन, डायबिटीज, लीवर का कैंसर और पौरुष में कमी जैसी बीमारियां भी होने लगती हैं। तंबाकू हमारे शरीर साथ आंखों को भी प्रभावित करता है।



खतरनाक हो सकती है हाइपोजेनिक स्टेज

अक्सर आप जब रात में गहरी नींद में सो रहे होते हैं तो अचानक आपको झटके आने लगते हैं। आमतौर पर ऐसा तब होता है जब रात में सपने देख रहे होते हैं। इसे हाइपोजेनिक जर्क कहा जाता है। माना जाता है कि लगभग 70 प्रतिशत लोग इस स्थिति को महसूस करते हैं रात के समय में एक्सपोज़र शरीर की उत्तेजना को कम करने के साथ ही कैफीन का कम सेवन इसका बेहतर इलाज हो सकता है।



कॉस्मेटिक उत्पादों व साबुन

में ऐसे कई रसायनों का उपयोग हो रहा है, जो कि त्वचा के लिए खतरनाक है। यहां तक कि इनके ज्यादा इस्तेमाल से कैंसर तक हो सकता है। लिपस्टिक में कैमिकल होता है। यह होठों की नमी खत्म कर देती है। इसमें लीड भी होता है, जो कि रंग को गाढ़ा करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।



ज्यादा कॉस्मेटिक्स त्वचा के लिए हानिकारक...

लीड से दिमाग संबंधी समस्याएं भी हो सकती हैं। इसी तरह मॉर्फराइजर में डिजेंट जैसे कई कैमिकल मिले होते हैं। जो स्किन को खराब करते हैं। नेचरल ब्यूटी को खत्म कर देते हैं। नेलपॉलिश में एसीटोन होना है जो आपके नाखूनों को कमजोर बनाता है और उन्हें काफी नुकसान पहुंचाता है।

टैल्कम पाउडर में सिलिकेट्स टैल्क पड़ा हुआ होता है जो न केवल एक रासायनिक तत्व है बल्कि इसमें कैंसर कर देने वाले तत्व भी मौजूद होते है। सेंटर फॉर साइंस एंड इनवायरमेंट (सीएसई) की एक रिपोर्ट में इसका खुलासा हुआ है कि कॉस्मेटिक में मरकरी, क्रोमियम, टार, निकेल जैसे खतरनाक कैमिकल होते हैं।

बेन्जोल पैराफॉक्साइड

मुंहासों के उपचार के लिए बनने वाले उत्पादों में इस रसायन का उपयोग किया जाता है। हालांकि यह बहुत कम मात्रा में प्रयोग किया जाता है। इससे त्वचा में रूखापन होने के साथ खुजली भी हो

जाती है। जिन लोगों की त्वचा संवेदनशील है, उन्हें इससे जलन, खुजली व सूजन आदि की परेशानी हो सकती है। इसे कैंसरकारक भी माना जाता है।

ट्राइक्लोसन

बाजार में मौजूद कई एंटीबैक्टीरियल साबुन व सौंदर्य प्रसाधनों में इसका प्रयोग किया जाता है। इसके फायदे के कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं हैं। हालांकि यह माना गया है कि यह रसायन त्वचा में खुजली पैदा करने के साथ थायरॉइड हार्मोन की सामान्य क्रिया प्रभावित करता है।

फॉर्मलडीहाइड

इसका प्रयोग सामान्यतः बॉडी वॉश, शैम्पू और कंडीशनर्स आदि में किया जाता है। माना जाता है कि यह एंटीबैक्टीरियल ग्रोथ रोकता है। कैंसर के कारणों की खोज करने वाली कई एजेंसीज के मुताबिक यह रसायन कैंसर का खतरा बढ़ाता है।



पीईजी-6

साबुन में प्रयोग किए जाने वाला यह पदार्थ कैंसर का खतरा बढ़ाता है।

पैराबेन

सौंदर्य प्रसाधनों में इसका प्रयोग प्रिजरवेटिव के रूप में किया जाता है। अधिकतर यह बॉडीवॉश, शैम्पू, साबुन और विलेजर्स आदि में मिलाया जाता है। कई विशेषज्ञों का मानना है कि यह रसायन महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर के खतरे को बढ़ाता है।

डी एंड सी येलो 11

स्किन केयर और अन्य ब्यूटी उत्पादों में उपयोग किए जाने वाले रंगों को प्रिफि वस डी एंड सी (इग प्रिपरेशंस एंड कॉस्मेटिक्स) कहा जाता है। यह रसायन तब तक ही सुरक्षित है, जब तक शरीर इसे न सोखे। आंखों के आसपास के बाहरी हिस्सों के लिए यह नुकसानदायक माना जाता है।

खुशबू

इसका इस्तेमाल, साबुन, डियो, परफ्यूम, शैंपू व विलेजर्स सहित ज्यादातर ब्यूटी उत्पादों में किया जाता है। इससे कई बार एलर्जी, खुजली या त्वचा संबंधी कोई अन्य परेशानी, सांस संबंधी तकलीफ होने के अलावा सिरदर्द या माइग्रेन आदि की समस्या हो सकती है।

OIL सोखने के लिए न करें न्यूजपेपर का इस्तेमाल



अगर आप भी तले हुए खाद्य पदार्थों के ऑयल को सोखने के लिए न्यूजपेपर का इस्तेमाल करते हैं तो सावधान हो जाइए। आपको बता दें कि यूजपेपर से तेल को पोछने और सोखने से कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं। अगर आप लंबे वक्त से तेल को पोछने के लिए यह तरीका आजमा रहे हैं तो सबसे पहले अपनी आदत को बदलें और अपना हेल्थ चेकअप जरूर करवाएं। न्यूजपेपर से तेल को सोखने और पोछने से इसमें मौजूद कैमिकल खाद्य पदार्थों में चले जाते हैं और आपको सीरियस हेल्थ प्रॉब्लम हो सकती है। यहां हम आपको बता रहे हैं कि आपको इस आदत की वजह से आपको कौन-कौन सी बीमारियां हो सकती हैं।

कैंसर

न्यूजपेपर में इस्तेमाल होने वाली इंक काफी नुकसानदायक होती है। जब यह खाद्य पदार्थ तक पहुंचती है तो स्वास्थ्य संबंधी खतरों को और बढ़ा देती है। इससे कैंसर होने की संभावना भी रहती है।



किडनी और लंग्स प्रभावित

न्यूजपेपर में ग्रेफाइट पाया जाता है जब यह खाद्य पदार्थ के जरिए शरीर में पहुंचता है तो आपका शरीर विषैले पदार्थों को नष्ट करने में अक्षम हो जाता है। ऐसे में आपको लंग्स और किडनी संबंधी समस्या हो सकती है।

किस चीज का इस्तेमाल करें

न्यूजपेपर से ऑयल सोखने और पोछने की जगह आप टिशू पेपर या फिर किचन पेपर का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह सबसे बढ़िया विकल्प है। इसके अलावा आप अखबार की जगह साधा पेपर भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

ताकि... लिवर हमेशा रहे चुस्त-दुरुस्त

लिवर में संक्रमण होने की स्थिति में उसे ठीक करना जरूरी होता है। शरीर में लिवर की भूमिका अहम होती है जो तमाम गंदगी और हानिकारक तत्वों को शरीर से बाहर निकालने में सहायक होता है। असंयमित दिनचर्या और गलत खानपान की वजह से लिवर में संक्रमण हो जाता है। इसलिए लिवर को संक्रमण और दूषित तत्वों से मुक्त करना जरूरी होता है और इसके लिए आप घरेलू उपायों का सहारा ले सकते हैं। बेरी और चीया के बीज लिवर में जमा प्रदूषक तत्वों को जल्द बाहर करने में सहायक होते हैं। इन दोनों में एंटी-ऑक्सिडेंट भरपूर मात्रा में होता है जो लिवर में जमा गंदगी को साफ करता है। साथ ही इनके सेवन से पाचन संस्थान भी सही ढंग से काम करने लगते हैं। चुकंदर के रस को पीने से लिवर की गंदगी साफ होती है और लिवर दोबारा सही ढंग से काम करने लगता है। आंवला लिवर के लिए रामबाण है। आंवला में काफी मात्रा में एंटी-ऑक्सिडेंट होते हैं जो लिवर को शक्ति प्रदान करते हैं और प्रदूषक तत्वों को निकाल बाहर फेंकने और संक्रमण मुक्त करने में सहायक होते हैं। इसलिए रोजाना एक ग्लास आंवला जूस का सेवन जरूर करना चाहिए।



रेसिपी



विधि

सभी सामग्री को एक गहरे बाडल में मिलाकर, जरूरत हो उतने पानी का प्रयोग कर नरम आटा गूंथ लें। आटे को 10 बराबर भाग में बांट लें और थोड़े सूखे गेहूं आटे का प्रयोग कर, गोल आकार में बेल लें। एक नॉन-स्टिक तवा गरम करें और प्रत्येक परांठे को 1/4 टी-स्पून तेल का प्रयोग कर, दोनों तरफ से सुनहरा होने तक पका लें। और तुरंत परोसे।

सातधान पराठा

सामग्री

1/4 कप गेहूं का आटा, 1/4 कप ज्वार का आटा, 1/4 कप बाजरे का आटा, 1/4 कप रागी का आटा, 2 स्पून बेसन, 1/4 कप मकई का आटा, 2 स्पून चावल का आटा, 1/4 कप कसी हुई लौकी, 1/2 कप कसा हुआ गाजर, 1/4 कप बारीक कटा हुआ हरा धनिया, 1 टी-स्पून लसहून का पेस्ट, 1/2 स्पून हल्दी पाउडर, 1 1/2 स्पून लाल मिर्च पाउडर, नमक स्वादानुसार, **बैलन के लिए:** गेहूं का आटा, 2 1/2 स्पून तेल , पकाने के लिए

टमेटो राईस

सामग्री

मसाला के लिए: 2 स्पून नारियल का तेल, 6 सूखी कश्मीरी लाल मिर्च, 2 स्पून खड़ा धनिया, 1 स्पून चना दाल, 1 स्पून उड़द दाल, 1/4 स्पून मेथी दानें, 1/2 स्पून होंग, 2 स्पून सूखा कसा नारियल, **अन्य सामग्री:** 3/4 कप टमाटर पत्त, 1/2 स्पून हल्दी पाउडर, नमक स्वादनुसार, 1 स्पून नारियल का तेल, 2 स्पून घी, 1 स्पून सरसों, 3 स्पून मूंगफली, 6-7 कड़ी पत्ते, 2 स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च, 1/2 कप कटा हुआ प्याज, 2 1/2 कप पके हुए चावल



विधि

मसाला के लिए: एक छोटे पैन में तेल गरम करें, सभी सामग्री डालकर मध्यम आंच पर 4-5 मिनट या इनमें से सौम्य खुशबू आने तक, लगातार हिलाते हुए भून लें। एक तरफ रख दें। टंडा करने के बाद, मिक्सर में पीसकर मुलायम पाउडर बना लें। एक तरफ रख दें। टमाटर का पत्त, हल्दी पाउडर और नमक को एक पैन में अच्छी तरह मिला लें और 5-7 मिनट के लिए या मिश्रण के गाढ़ा होने तक धीमी आंच पर, लगातार हिलाते हुए उबाल लें। तैयार मसाला डालकर अच्छी तरह मिला लें और एक मिनट तक धीमी आंच पर उबाल लें। एक तरफ रख दें। एक कढ़ाई में तेल और घी गरम करें और सरसों डालें। जब बीज चटकने लगें, मूंगफली और कड़ी पत्ते डालकर, धीमी आंच पर मूंगफली के सुनहरा होने तक, लगातार हिलाते हुए भून लें। हरी मिर्च और प्याज डालकर अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आंच पर लगातार हिलाते हुए 4-5 मिनट के लिए भून लें। पका हुआ टमाटर पत्त, चावल और जरूरत हो तो नमक डालकर हल्के हाथों मिला लें और धीमी आंच पर और 2 मिनट के लिए पका लें। गरमा गरम परोसे। **सुतम सुझाव:** 3/4 कप टमाटर के पत्त के लिए, 4 मध्यम टमाटर को मिक्सर में डालकर पीस लें और मुलायम मिश्रण बना लें। इसे डीप फ्रीजर में 6 से 8 दिनों तक रखा भी जा सकता है।