



तो पास नहीं आएगा कोरोना

खान-पान में करें बदलाव, रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ाएं

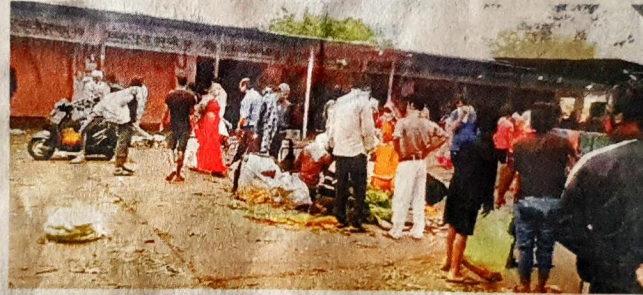
पत्रिका न्यूज़ नेटवर्क
patrika.com

जयपुर. कोरोना वायरस तेजी से पांव पसार रहा है। ऐसे में सोशल डिस्टेंसिंग, साफ-सफाई के साथ-साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर भी कोरोना के संक्रमण से बचा जा सकता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए सबसे जरूरी है खान-पान की आदत सुधारना। चरिष्ठ आहार विशेषज्ञ डॉ. अंजलि पाठक ने बताए रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के तरीके...

विटामिन सी से भरपूर हो खाना

अपनी डाइट में खाद्य पदार्थों को ऐसे शामिल करें, जिसमें अधिक मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है। इसके लिए संतरा, नींबू, लाल शिमला मिर्च, ब्रोकली आदि का सेवन कर सकते हैं। ब्रोकली विटामिन और मिनरल्स से भरपूर होती है। इसमें अधिक मात्रा में विटामिन ए, सी और ई के अलावा अन्य एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो आपकी इम्यूनिटी को बढ़ाते हैं। श्वेत रक्त कोशिकाएं आपके शरीर को सामान्य संक्रमणों और बीमारियों से बचाने के लिए जानी जाती हैं। लेकिन शरीर खुद इनका उत्पादन नहीं कर पाता है। विटामिन सी को सफ़ेद रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाने के लिए कारगर माना जाता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर करें कोरोना वायरस से बचाव,
डॉक्टरों ने बताए रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के तरीके



लॉकडाउन के दौरान अब सब्जी मण्डियां खुलने लगी हैं। ऐसे में लोगों को ताजा सब्जी और फल मिलने लगे हैं।

आज से ही करें खान-पान में इनका इस्तेमाल

अदरक: रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ शरीर को गर्म रखने में मदद करता है। इसमें अधिक मात्रा में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, कैल्शियम और आयोडीन जैसे तत्व पाए जाते हैं।

पालक: इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है। इसके साथ ही इसमें एंटीऑक्सीडेंट और बीटा कैरोटीन होता है।

दही: फ्लेवर के बदले नॉर्मल बही खाएं। इसमें अधिक मात्रा में विटामिन डी पाया जाता है।

बादाम: इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी, ई पाया जाता है।

ग्रीन टी: यह एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है।

पपीता: इसमें अन्य फलों की तरह विटामिन सी पाया जाता है। इसके अलावा इसमें पोटेशियम, विटामिन बी जैसे तत्व भी पाए जाते हैं।

हल्दी: इसका उपयोग संक्रमण से लड़ने के लिए उपचारात्मक प्रयोगों में किया जाता रहा है। हृदय रोगों, कैंसर और अल्जाइमर रोग को रोकने में भी मदद कर सकती है।

सूरजमुखी के बीज: सूरजमुखी के बीज में अधिक मात्रा में फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, विटामिन बी-6 के साथ-साथ विटामिन ई पाया जाता है।

लहसुन: ब्लड प्रेशर को प्रबंधित करने और धमनियों को सख्त होने से रोकने में मदद कर सकती है। लहसुन को पहले ही फलू और इंफेक्शन से लड़ने के लिए इस्तेमाल किया जाता रहा है।

कीवी: पपीता की तरह ही कीवी में पोटेशियम, विटामिन के, सी पाया जाता है।