

एलजाम टाइम में जरूरी है हैल्दी फूड, डाइटिशियंस की राय में ऐसी हीनी चाहिए स्टूडेंट्स की डाइट

डाइट फॉर

इनका डाइट में करें शामिल

एलजाम टाइम

ओमेगा 3

अखरोट, बादाम, सोयाबीन ओमेगा 3 के स्रोत हैं। यह दिमाग को सुचारु रूप से चलाए, हृदय को सेहतमंद रखने, आंखों से जुड़ी समस्याओं से निजात पाने, तनाव को दूर करने में बहुत फायदेमंद होता है।



विटामिन सी

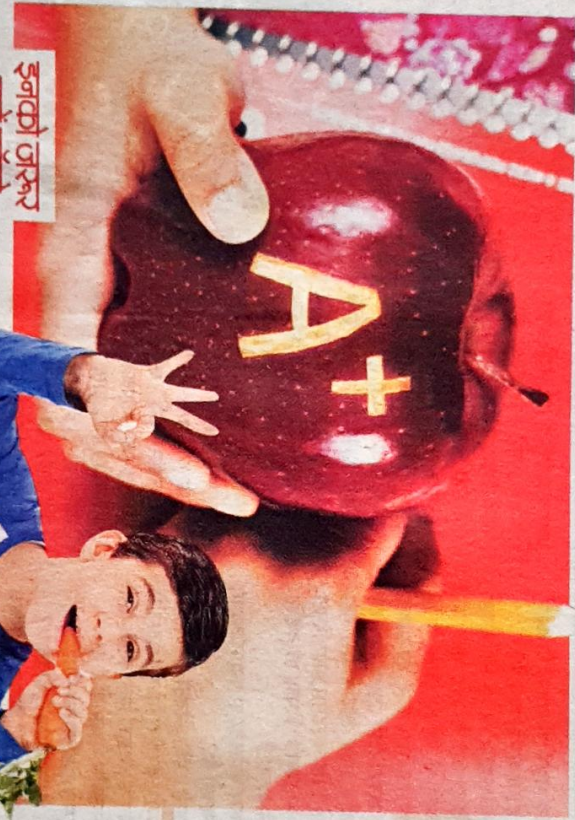
विटामिन सी को कमी को पूरा करने के लिए नींबू, पानी लें। संतल, आमरूद, अंगूर, केला आदि भी इसके स्रोत हैं। यह आयरन के अवशोषण की क्षमता को बढ़ाता है। जो शरीर के लिए लाभदायक होता है।

एलजाम टाइम शुरू हो गया है, ऐसे में बच्चों को प्रायर देखायात की जरूरत है।

अक्सर एलजाम के आते ही स्टूडेंट्स स्ट्रेस और प्रेशर की प्रॉब्लम फेस करने लगते हैं। पहलू के कारण खाने पर पूरा ध्यान नहीं दे पाते। ऐसे में यदि उनको सही डाइट न मिले तो वो किसी अवसर का शिकार भी हो सकते हैं। खान-पान से उनकी सेहत प्रभावित होती है और सेहत खराब होने से एलजाम पर प्रभाव पड़ता है। पहले के जमाने में घर के बड़े परीक्षा के पहले रही चीनी इसलिए खिलते थे, ताकि परीक्षा अच्छी जाए। इसके पीछे एक यह भी कारण है कि परीक्षा से पहले हल्का ब्रेकफास्ट जरूर करके जाएं, जिससे ताजा महसूस होता है और ऊर्जा मिलती है। परीक्षा में बेहतर परिणाम के लिए अच्छी डाइट बेहतर जरूरी है।

कॉफी और जंक फूड से दूर रहें

एलजाम टाइम में जगने के लिए स्टूडेंट्स कई बार कॉफी, चाय और जंक फूड का भी सहारा लेते हैं। ये जंक फूड खाने में जितने अच्छे होते हैं वे सेहत के लिए उतने ही नुकसानदेह। बच्चे हफ्ता खाने में बहुत ज्यादा नाक सिकाइते ही हैं। उनकी ज्यादातर बाहर का जंक फूड ही भाला है। ऐसे में यह जरूरी है, कि इन्हें इससे दूर रखा जाए। इस दौरान उनकी पसंद का कुछ हैल्दी फूड दिया जाए, ताकि खाने में मन लगे।



इनका जरूर करें फॉलो

सबक एक वक़्त दूध या फूट जूस जरूर लें।

दिन में दो से तीन लीटर पानी जरूर पीएं।

सूट्टी भर ड्राई फ्रूट्स जैसे बादाम, अखरोट या पिस्ताशिया जरूर लें।

परीक्षा से पहले बहुत हीनी डाइट न लें।

पूरी नींद जरूर लें न उजाड़ मीठा खाएं न उजाड़ा नमक वाला



लिविड है वेनिकिशियल

परीक्षा के समय बच्चों की डाइट में जितना लिविड दें, उतना ही अच्छा होता है। लिविड में नाशियल पानी, नींबू पानी, दूध या फ्रूट्स जरूर दें। यदि बच्चे दूध पीने में आनंद नहीं करते हैं तो उसमें उनकी पसंद का फ्लेवर डाल दें। परीक्षा के समय घर का खाना ही दें। कोशिश करें कि नींद पूरी लें। नींद पूरी होगी तो परीक्षा के समय जो भूलने की बीमारी जो अक्सर होती है नहीं होगी।

विटामिन के

हरी सब्जी, फल, अंकुरित अनाज, पालक, मूली, गाजर, सोयाबीन का तेल, दूध, हरे पत्ते का सगा आदी लें। यह शरीर के लिए बहुत जरूरी है।

प्रोटीन्स- स्पाउट्स, दही, फली, दाल जरूर लें। यह तबका का कसा कसने में मदद करता है।

बच्चों को परीक्षा के समय में कभी भी एक साथ ज्यादा मात्रा में खाना न दें। ठर दो-ती घंटे में खाना खाएं। एक साथ बहुत राब खा लेने से नींद बहुत आती है जो परीक्षा की तैयारी के लिए सही नहीं है। थोड़ी-थोड़ी टच में खाने से शरीर में ऊर्जा भी बनी रहेगी। यूटली बच्चे तलाशार बैठकर पढ़ते हैं तो उजाड़ा खाने से कॉन्सन्ट्रिप्शन हो जाता है, जिससे सेंटर पर उनपर पड़ता है। लिविड में जूस और पानी डिलाना हो सके उतनी मात्रा में लें।

श्रीरम सिद्ध, ज्यूरिडिशियन

परीक्षा दिवसों का अल्ट्रापूरी रिस्का है। ऐसे में इस सकारणक कदम का कदम के लिए हमें सकारणक चीजों का ही यूज करना चाहिए। परीक्षा के समय तनाव बहुत ज्यादा होता है, जिससे परीक्षा भी बहुत आता है। तो इसके लिए डिलाना हो सके फ्रूट्स, ड्राई फ्रूट्स, जूस पानी पीटल और विटामिनस से भरपूर फॉरिडक आहार लें। परीक्षा के दौरान कुछ भूलें न उसके लिए एक अच्छी नींद बहुत जरूरी है।

अंजली फाटक, ज्यूरिडिशियन

परीक्षा के समय में यूटिक बच्चे बहुत ही ज्यादा तबाव में लेते हैं, जिसके कारण वो या तो बहुत खाते हैं या बिल्कुल नहीं खाते। तबाव का कसा कसने के लिए पार्स के उजाड़ा आएं घंटे तक योगा, व्यायाम या कोई शारीरिक गतिविधि भी करें। इसी गतिविधि और तबाव को अपनी डाइट में लें। परीक्षा देने के पहले कुछ ठरका नशरा जरूर करके जाएं।

कमिका वर्मा, ज्यूरिडिशियन

कंटेंट: प्रतिभा मिश्रा