

जिंदगी
लाइव

जीवन
मंत्र

परिवार



- एक बड़े पत्थर पर चढ़ने के बाद यही पता चलता है कि अभी ऐसे कई पत्थर चढ़ने के लिए बाकी हैं।
नेल्सन मंडेला
- पूर्ण धारणा के साथ बोला गया नहीं सिर्फ दूसरों को खुश करने या समस्या से छुटकारा पाने के लिए बोले गए हां से बेहतर है।
महात्मा गांधी

राजस्थान पत्रिका

बुधवार . 11 जुलाई 2012

2

वारिश में श्वास श्वाना



क्या रखें सावधानियां

खाने से पहले सभी फल और सब्जियों को अच्छी तरह धोएं, खासकर हरी पत्तेदार सब्जियों और फूलगोभी को। **खाने** को कम-कम मात्रा में खाएं, क्योंकि मानसून में खाना देरी से पचता है।

गर्म चाय में पुदीना और अदरक डालकर पीएं।

लहसुन, काली मिर्च, अदरक, हींग, जीरा पाउडर, हल्दी और धनिया पाचन क्रिया को बढ़ाने के साथ-साथ प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाते हैं।

ताजा बना खाना ही खाएं लेकिन अगर आपको मजबूरी में फ्रिज में रखा खाना पड़ रहा है तो काम में लेने से पहले उसे गर्म करें।

केवल उबला और छना पानी ही पीएं। यह उबला पानी 24 घंटों के भीतर पी लें।

प्यास महसूस होने से पहले ही थोड़े-थोड़े अंतराल में पानी पीते रहें क्योंकि इस मौसम में नमी होने से शरीर का पसीना जल्दी नहीं सूखता जिससे शरीर की गर्मी बाहर निकालने की क्षमता कम हो जाती है और शरीर में पानी की कमी होने के बावजूद प्यास महसूस नहीं होती है।

क्या खाएं

सब्जियां : तुड़ई, लौकी, परवल, जिमीकंद, ग्वार फली, टिंडा और करेला, भुट्टा, ब्रोकली, लहसुन, प्याज व आंवला।

फल : मौसमी फल जैसे अनार, आम, केला, सेब, लीच और चेरी।

पेय पदार्थ : रसम, सब्जियों और दाल का सूप, कॉफी, चाय और मसाला दूध, नींबू-अदरक की चाय, ग्रीन टी।

दालें : मूंग दाल, चने और मसूर की दाल।

खाने में लें : इडली-डोसा सांभर के साथ, ज्वार बाजरा नाचणी या रागी की बनी रोटी अच्छी तरह पकाई हुई सब्जियों के साथ, घर में बनी हुई भजिया और वड़ा पाव।

क्या न खाएं

पत्तेदार सब्जियां-इनमें सेल्युलोज होता है, जो ठीक प्रकार से पच नहीं पाता।

स्ट्रीट फूड और फास्ट फूड।

कटे और खुले में रखे फल।

तेज नमक वाला आहार या अचार जैसी खट्टी चीजें।

ज्यादा तले-धुने आहार।

बाजार की बर्फ।

पार्टी में कच्चा सलाद।

अंजलि फाटक, डायटिशियन

वारिश अपने साथ लाती है ढेर सारी बीमारियां और इन्फेक्शन। फूड पॉइजनिंग, दस्त, हैजा, पीलिया, पेचिश जैसी बीमारियां खास इसी मौसम में फैलती हैं और उनकी वजह होती है दूषित खान-पान। चूंकि इस मौसम में पाचन क्रिया धीमी हो जाती है इसलिए दालें, सब्जियां, कम वसा युक्त आहार के सेवन के साथ ऐसा आहार लिया जाना चाहिए, जिनमें कैलोरी की मात्रा सामान्य हो। प्रोटीन के अलावा बीटा कैरोटीन, बी कॉम्प्लैक्स, विटामिन सी, विटामिन ई, सेलेनियम, जिंक, फॉलिक एसिड, आयरन, कॉपर, मैग्नीशियम युक्त और प्रोबायोटिक आहार भी शरीर के लिए अच्छे हैं।