

गर्मी में रहें कूल-कूल

गर्मी आ रही हैं, ऐसे में खान-पान में सावधानी जरूरी है। आइए जानते हैं गर्मियों के खान-पान के बारे में

रिपोर्टर

जयपुर। गर्मी के दिनों में स्कूल में स्पोर्ट्स पौरियड में खेलते हुए अचानक गिर जाना। ऑफिस से निकलते हुए तेज धूप और गर्म हवा की वजह से अचानक तबीयत का बिगड़ना, अक्सर गर्मियों में कुछ ऐसी बातें सुनने को मिल ही जाती हैं। दरअसल गर्मियों में सूरज की तेज रोशनी और गर्मी से शरीर से एनर्जी निकल जाती है, जिससे शरीर कमजोर पड़ जाता है और इसी कमजोरी की वजह से चक्कर आना, उल्टी होना या फिर नुकसीर आना आम शिकायत है। तो आइए जानें कि किस तरह हम आने वाली गर्मियों में अपने आपको तरो ताजा रख सकते हैं।

पिएं मौसमी पेय पदार्थ

इस मौसम में जहां तक संभव हो, मौसमी पेय पदार्थ पीते रहना चाहिए, ताकि अचानक धूप में निकलने से तबीयत खराब ना हो। जैसे दही, छाछ, लस्सी और कैरी की छाछ के साथ ही जूस भी पीएं।

दही

दही और छाछ को गर्मियों के लिए सबसे अच्छा पेय माना जाता है। यह शरीर को ठंडक देता है। साथ ही कुछ रिसर्च के मुताबिक दही मैग्नीशियमयुक्त खाद्य पदार्थ का बेहतरीन स्रोत है। यह खाद्य पदार्थ प्रोटीन व कार्बोहाइड्रेट मेटाबॉलिज्म के लिए काम करने वाले एंजाइम को सक्रिय करते हैं।

फ्रूट जूस

गर्मी में तू से बचने के लिए कैरी की छाछ का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। यह ठंडक पहुंचाने के साथ ही एनर्जी लेवल भी बनाए रखती है। गर्मी में पसीने के जरिए शरीर का नमक निकल जाता है, जिसकी कमी कैरी की छाछ पूरी करती है। वहीं इन दिनों ज्यादा बज्जन धाने लोग दही और लस्सी की जगह पतली छाछ पी सकते हैं।

एनर्जी के लिए

चॉकलेट और कॉफी

डॉक्टर्स का मानना है कि चाय की तुलना में कॉफी कम पीनी चाहिए, यह शरीर से पूरा पानी निकाल कर डिहाइड्रेशन की स्थिति पैदा करती है। वहीं इंस्टेंट एनर्जी के लिए कॉफी एक बढ़िया साधन है, इसलिए एक दो कप पीने से ज्यादा असर नहीं होता है।



कॉफी

भले ही कॉफी मूलतः हमारे यहां का पेय पदार्थ ना हो पर अब धीरे-धीरे चाय के साथ ही कॉफी का चलन बढ़ रहा है। कॉफी भी एनर्जी का एक अच्छा स्रोत होती है, दरअसल कॉफी में कैफीन एडनोसिन नामक कैमिकल के निर्माण में अवरुध उत्पन्न करती है। एडनोसिन ऊर्जा पैदा करने वाले हार्मोन को बनाने से रोकता है। इसलिए सुबह 1-2 कप कॉफी से हमें कोई नुकसान नहीं होता, साथ ही सुबह-सुबह हमारा एनर्जी लेवल बढ़ जाता है।



घर पर बने शर्बत

अक्सर गर्मी में हम किसी मेहमानों के आने पर चाय और कॉफी जगह नींबू पानी पिलाते हैं। यह हमारे शरीर को इंस्टेंट एनर्जी देता है, साथ ही मौसमी फ्रूट्स में विटामिन सी का बेहतरीन स्रोत है। इन दिनों हम घर पर ही कैरी का फना, आंवले और संतरे का जूस बनाकर रख सकते हैं।

पानी

पानी हमें हर मौसम में थोड़ा-थोड़ा करके लगातार पीते रहना चाहिए। इससे शरीर में पाचन, अवशोषण और पुष्टिकारक पदार्थों का एक से दूसरे अंग में आदान-प्रदान होता है। इस प्रक्रिया में पदार्थ रसायनिक तरीके से टूटते हैं और शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं। रोजाना कम से कम 8-10 गिलास पानी पीना चाहिए।

दाल

दाल न सिर्फ प्रोटीन देती है, बरन शरीर को एनर्जी भी देती है। चने की दाल में कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन के साथ फाइबर का स्रोत है, जिससे शरीर में ग्लूकोज का स्त्राव एक साथ न होकर धीरे-धीरे नियंत्रित रूप से होता है। साथ ही शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले फैट और कैलोरी के बजाय केवल जरूरी फैट ही पहुंचते हैं। एक कटोरी उबली दाल में 290 कैलोरी, 40 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 18 ग्राम प्रोटीन और एक ग्राम फैट होता है।

खाएं ताजा खाना

गर्म हवा की वजह से अक्सर गर्मियों में खाना बाहर रखने पर खराब हो जाता है। इसलिए जहां तक कोशिश हो सके, ताजा बनी चीजें ही खाएं ताकि उल्टी और दस्त से बच सकें।

- डॉ. अर्चना जैन, डाइटिशियन

मॉइश्चर का लेवल बनाए रखें

गर्मी के दिनों में पसीने की वजह से शरीर का अधिकांश पानी बाहर निकल जाता है। ऐसे में शरीर का मॉइश्चर लेवल बराबर बनाए रखें। पानी और फ्रूट जूस पीते रहें। साथ ही मॉइश्चर वाली सब्जी ही खाएं।

- डॉ. अंजली फाटक, डाइटिशियन

चॉकलेट

हम सभी की यह आम राय होती है कि चॉकलेट खाने से हमारा वजन बढ़ता है, लेकिन चॉकलेट पर हुई रिसर्च की माने तो चॉकलेट हमारे शरीर को काफी एनर्जी भी देती है। असल में चॉकलेट में बायोएक्टिव कंपाउंड टायरामाइन और फेनिलथिलामीन होता है, जो शरीर में ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है। साथ ही चॉकलेट भूख की प्रवृत्ति को भी बढ़ाता है और पाचन शक्ति को मजबूत करता है। एक पट्टी चॉकलेट में 70 कैलोरी, 9 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 1 ग्राम प्रोटीन और 3 ग्राम फैट होता है।

