TRY THIS

इंफेक्शन से बचने के लिए ठंडाई नहीं, गुलकंद शेक और कहवा लें

डॉ. अंजली फाटक, डॉ. गरिमा पोदार, डायटीशियन, जयपुर

गले में इंफेक्शन, सीजनल फ्लू और कोविड से बचने के लिए सेलिब्रेशन के वक्त ऐसी चीजें लें जिनसे इम्युनिटी भी बूस्ट अप हो पाए। बीमारी नहीं हो इसके लिए इस बार कहवा, लेमन टी, ग्रीन टी सर्व करें। इससे इम्युनिटी बढ़ेगी और इंफेक्शन से बचा जा सकेगा।

डायबिटिक और कोविड पेशेंट्स ले सकते हैं गुलकंद शेक

1. गुलकंद शेक लें। इसमें फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है। यह शरीर में होने वाले हॉर्मोंस डिस्टर्बेंस को नियंत्रित करता है। इसे डायबिटिक पेशेंट्स भी ले सकते हैं। गुलाब की तासीर ठंडी होने की वजह से यह फायदेमंद होता है। इसमें कैल्शियम, मैग्निशयम, विटामिन सी, विटामिन बी, कॉपर होता है। एंटी-ऑक्सीडेंट्स होने के कारण इंफेक्शन नहीं होने देता है। यह कब्ज दूर करता है। प्राकृतिक कूलेंट हैं। एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्मेंलेटरी युक्त होने की वजह से यह कोविड पेशेंट्स के लिए फायदेमंद हैं

2. कोल्ड ड्रिंक के बजाय हैल्दी ड्रिंक में पान शेक को शामिल करें। इसमें हनी मिलाएं। प्रोटीन युक्त शेक और प्रोबॉयोटिक ड्रिंक लें। इसमें इम्युनिटी बूस्टर चीजें जैसी दालचीनी, जायफल मिला सकते हैं। दही के साथ फ्रूट मिक्स कर स्मूदी बनाएं। हाइड्रेशन मेंटेन रखने के लिए पानी पिएं।

दूध से बनी और एंटी-इंफ्लैमेंटरी चीजें खाएं

1. ठंडाई की जगह हल्दी या केसर कर दूध भी ले सकते हैं। यह एंटी-इंफ्लैमेंटरी है। शरीर से टॉक्सिन बाहर निकालते हुए इम्युनिटी बढ़ाएगा। जो एंटी-इंफ्मेंलेटरी है। हमारे शरीर से टॉक्सिन को बाहर निकालकर इम्युनिटी बढ़ाती है।

2. ठंडाई में पिस्ता, काजू और खसखस के साथ-साथ तरबूज के बीजों आदि का इस्तेमाल कर सकते हैं।

3. दूध से बनी चीजें, साइट्रस फूड खाएं। इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स, विटामिंस और मिनरल्स रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।