

# व्रत के दिन भी रहेंगी तरोताजा

करवा चौथ का व्रत काफी कठिन माना जाता है। सूर्योदय से चंद्रोदय तक दिन भर निर्जल-निराहार रहना कोई आसान बात नहीं है। अगर आप चाहें तो इस मुश्किल व्रत को थोड़ा आसान अपने लिए बना सकती हैं....



ये भी रखना है ध्यान

## करवा चौथ से एक दिन पहले

कम से कम तीन से चार लीटर पानी पीएं, ताकि आप अच्छी तरह हाइड्रेट रहें। आप नींबू पानी, नारियल पानी भी ले सकती हैं। नींबू पानी में मौजूद विटामिन सी प्यास कम लगने देगा और साथ ही कुछ न खाने-पीने के कारण शरीर में हो रहे नुकसान को भी कम करेगा। जितना हो सके, चीनी से बचें।

## व्रत से पहले की रात

ऐसा दिनार करें, जिसमें कार्बोहाइड्रेट काफी हों। कार्बोहाइड्रेट न केवल ऊर्जा प्रदान करता है, बल्कि ग्लूकोज के रूप में शरीर की कोशिकाओं में इकट्ठा होकर बाद में भी ऊर्जा देता रहता है। इसलिए कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट जैसे ज्वार, ओट्स, बाजरा, चौलाई लें। इनमें फाइबर अच्छी मात्रा में होता है। आप मल्टीग्रेन चपाती, वेजिटेबल दलिया, हरी पत्तेदार सब्जियां, वेजिटेबल या फ्रूट रायता भी ले सकती हैं।

## सरगी में लें ये

एक गिलास पानी इलायची या तुलसी डालकर, साथ में एक कटोरी मिक्स फ्रूट्स या मिक्स ड्राई फ्रूट्स। एक कप ओटमील और एक रोटी/ ओट्स उपमा/ ओट्स स्मूदी/ गाजर की खीर या लौकी का खीर। एक गिलास दूध या मिल्क शेक और भरवां रोटी (पनीर, हरे पत्तेदार सब्जियां)।

व्रत करने से एक दिन पहले हल्का भोजन और आठ घंटे की नींद जरूर पूरी करें। एक गिलास पानी या नारियल पानी या कोई फ्रूट जूस रात के खाने से पहले लें। व्रत खोलने के लिए ठंडे दूध और केला या ओट्स का सेवन करें, क्योंकि ये आसानी से पच जाते हैं, साथ ही शरीर में ऊर्जा की कमी महसूस नहीं होने देते। खाना धीरे-धीरे चबा-चबा कर खाएं। व्रत खोलते समय चाय या कॉफी न लें। इसमें मौजूद कैफीन एक्टिविटी बढ़ाता है।

## व्रत खोलते समय

जब आप व्रत खोलें तो सबसे पहले एक गिलास पानी या ताजा नींबू पानी/ ताजा मीठे फलों का रस/नारियल पानी, कुछ नट्स या सूरजमुखी के बीज आधा कप लें।

इसके बाद सादा रोटी+पनीर वेज(बिना ग्रेवी)+सीजनल सब्जियां+दही+हरा धनिया या सब्जी+ब्राउन राइस+ एक कटोरी जीरा दही लें।

सूखे फल के साथ डार्क चॉकलेट, कद्दू या लौकी की खीर के साथ कुछ ड्राई फ्रूट्स भी ले सकती हैं। इनसे आपको पर्याप्त ऊर्जा मिलेगी।

अंजलि फाटक, डायाटिशियन