

HEALTHY FOOD

खाने के बाद गुड़ खाएं, नहीं बनेगी एसिडिटी



डॉ. अंजली फाटक, सीनियर डायटिशियन, जयपुर।

गैस और एसिडिटी से रिलीफ पाने के लिए लंबे समय तक दवाइयां लेते रहते हैं। ये दवाइयां उन्हें कुछ समय रिलीफ देती हैं। फिर दुबारा इससे ग्रसित हो जाते हैं। इससे बचाव के लिए दिनचर्या में इन चीजों को शामिल करें। ताकि दवाइयों की जरूरत नहीं रहे।

- मेथी दाना और गुड़ को पानी में उबालकर लें। गैस में तुरंत राहत के लिए देसी घी में अदरक का टुकड़ा पकाकर खाएं।
- दूध में काली मिर्च पाउडर और पिप्पी हुई हल्दी में चुटकी भर नमक मिलाकर गर्म पानी के साथ पिएं। एसिडिटी होने पर ठंडे दूध में एक मिश्री मिलाकर पीने से राहत मिलती है।
- भोजन के बाद या दिन में कभी भी गुड़ का सेवन करें। गुड़ पाचन क्रिया को मजबूत बनाते हुए पेट की अम्लता घटाता है।
- रोज एक केला और नारियल पानी लें। गुलकंद से हाइपर एसिडिटी में फायदा मिलेगा। सौंफ, आंवला और गुलाब पत्तियों का चूर्ण बनाकर सुबह-शाम आधा-आधा चम्मच लें। पांच से सात गिलोय के टुकड़े पानी में उबालकर पिएं। एक कप पानी में आधा चम्मच दालचीनी उबालकर इसे ठंडा होने पर पांच से छह बार पिएं।
- छाछ में काली मिर्च और धनिया पत्तियां मिलाकर पिएं। दो या तीन इलायची पानी में उबालें और फिर इसे ठंडा करके पिएं। खाने के बाद नियमित एक कप अनानास रस का सेवन करें। उबला हुआ पालक और हरे पत्तेदार सब्जी पेट में बनने वाले एसिड को सोखती है। खीरे में मौजूद पानी एसिडिटी से रिलीफ देता है।

इनका भी ध्यान रखें

- सुबह उठकर नियमित 2-3 गिलास ठंडा पानी पिएं
- पानी पीने के एक घंटे बाद तक कुछ न खाएं
- खाने के बाद टहलने की आदत डालें • अनार और आंवले का सेवन करें • ब्रेकफास्ट में पपीते का सेवन करें • खाने के बाद तुरंत सोएं नहीं • सोने से लगभग दो घंटे पहले ही भोजन कर लें • वजन घटाएं।

ये घरेलू नुस्खे अपनाएं

- धुनी हुई होंग व काला नमक मिलाकर गर्म पानी के साथ लें • एक चम्मच जीरे और अजवायन को भूनकर पानी में उबाल लें। इसे ठंडा कर पिएं • खाना खाने के बाद सौंफ चबाएं • तुलसी की पत्तियों को पानी में उबालकर लें।