



स्वस्थ रहने के लिए फल-सब्जियां खाएं छिलके समेत

अगली बार जब भी आप सब खाने से पहले उसका छिलका उतारना शुरू करें तो दो बार सोचें। यदि विशेषज्ञों की राय मानें तो कई फलों तथा सब्जियों को छिलके समेत खाना अत्यधिक स्वास्थ्यवर्धक होता है।

क्लीनिकल न्यूट्रीशनलिस्ट कहती हैं, "लोग जो भोजन तैयार करते हैं उसके बारे में बुनियादी पोषक तथ्यों को नजरअंदाज कर जाते हैं। विभिन्न खाद्यों को छिलके के बगैर खाने से उसके जरूरी पोषक तत्वों के लाभ से हम वंचित रह जाते हैं। उदाहरण के लिए बादाम का छिलका एंटी ऑक्सीडेंट्स का बढ़िया स्रोत है। बादाम के छिलके में मौजूद फ्लेवोनॉएड्स इसमें मौजूद विटामिन ई के साथ मिलकर एंटी ऑक्सीडेंट गुणों को दोगुना कर देते हैं। बादाम के छिलके में पॉलीफिनोल्स भी होते हैं जो हृदय रोगों के खतरे को कम करते हैं और बुरे कोलेस्ट्रॉल की ऑक्सीडेशन को रोकते हैं जो धमनियों को नुकसान पहुंचाता है। बादामों में फाइबर, प्रोटीन, फैटी एसिड्स, विटामिन, मिनरल्स तथा फाइटोन्यूट्रीएंट्स भी भरपूर मात्रा में होते हैं।"

एक अन्य डाइटिशियन कहते हैं, "कुछ फलों तथा सब्जियों के छिलकों का सेवन करने से विटामिन की हमारी खपत बढ़ती है, हमारी ऊर्जा का स्तर ऊंचा होता है और यहां तक कि कैंसर से लड़ने में भी सहायता मिलती है। फलों के छिलके में पोटाशियम तथा स्वास्थ्यवर्धक सोडियम भरपूर मात्रा में होता है। ये आंतियों की सफाई करने में सहायक होते हैं।"

संतरे तथा नींबू के छिलकों को केवस तथा पेस्ट्रीज में शामिल किया जा सकता है। संतरे का छिलका न सिर्फ स्वाद बढ़ाता है बल्कि फल से चार गुना अधिक फाइबर उपलब्ध करवाता है। छिलके समेत खीरे में भी कई महत्वपूर्ण पोषक तत्व होते हैं। यह विटामिन के (ब्लड क्लॉटिंग के लिए जरूरी), विटामिन सी तथा मैग्नीशियम का प्रमुख स्रोत है।"

कुछ फलों के छिलके

केला - केले का छिलका सेरोटोनिन से भरपूर होता है जो एक एंटी डिप्रेशन है।
सिट्रस फल - नींबू तथा नारंगी में लीमोनीन तथा र्यूटिन नामक शक्तिशाली फ्लेवोनॉएड्स होते हैं। ये बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायक होते हैं।
सेब - सेब फ्लेवोनॉएड्स जैसे एंटी ऑक्सीडेंट्स, पोटाशियम तथा फाइबर के भरपूर स्रोत होते हैं। सेब के छिलके में इस फल के मुकाबले दोगुना अधिक एंटी ऑक्सीडेंट्स होते हैं।
कीवी - इसके फर वाले छिलके में एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं। ऐसा माना जाता है कि इसमें कैंसर विरोधी और सूजन विरोधी गुण होते हैं।
अनानस - इसके छिलके में ब्रोमीलेन मौजूद होता है, जो मृत मानवीय कोशिकाओं को तोड़ता है। इस प्रकार पेट तथा आंतियों की परतों की रक्षा होती है।

सब्जियों के छिलके

हरी पत्ता गोभी - इसका छिलका कैल्शियम, विटामिन सी, घुलनशील फाइबर, प्रोटीन्स तथा एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है।
आलू - इसका छिलका घुलनशील फाइबर, पोटाशियम, आयर्न, फास्फोरस तथा विटामिन सी से भरपूर होता है।
टमाटर - इसका छिलका लाइकोपीन नामक एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है जिसमें कैंसर तथा सूजन विरोधी गुण पाए जाते हैं। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है।
लहसुन - इसके छिलके में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स एजिंग को रोकने के साथ ही हृदय की रक्षा भी करते हैं।
 अगली बार जब भी आप सब खाने से पहले उसका छिलका उतारना शुरू करें तो दो बार सोचें। यदि विशेषज्ञों की राय मानें तो कई फलों तथा सब्जियों को छिलके समेत खाना अत्यधिक स्वास्थ्यवर्धक होता है।

अच्छा कोलेस्ट्रॉल भी हो सकता है दिल का दुश्मन

बुरा कोलेस्ट्रॉल दिल के लिए खतरनाक है। आप इस बात से तो हम सभी वाकिफ थे, लेकिन अब अच्छे कोलेस्ट्रॉल को भी इसी श्रेणी में शामिल किया जा सकता है। अमेरिका में ओहियो राज्य के वलीवेलैंड क्लिनिक के शोधकर्ताओं द्वारा हाल ही में किए गए एक शोध में यह खुलासा हुआ है। इस शोध में पता चला है कि अभी तक दिल का सच्चा साथी माने जाने वाला अच्छा कोलेस्ट्रॉल अर्थात हाई डेंसिटी लाइपोप्रोटीन (एचडीएल) दिल के लिए घातक भी साबित हो सकता है। यह असामान्य रूप से धमनियों में जमकर खून के बहाव को भी बाधित कर सकता है और इस तरह यह भी दिल के दौरे और दिल से जुड़ी दूसरी बीमारियों का कारण बन सकता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि शोध में द्वारा नए सिरे से किए गए खुलासे के बावजूद लोगों को स्वास्थ्यवर्धक भोजन का प्रयोग करना चाहिए, लेकिन दिल के संबंध में एचडीएल की कहानी कुछ ज्यादा ही पेचीदा है।



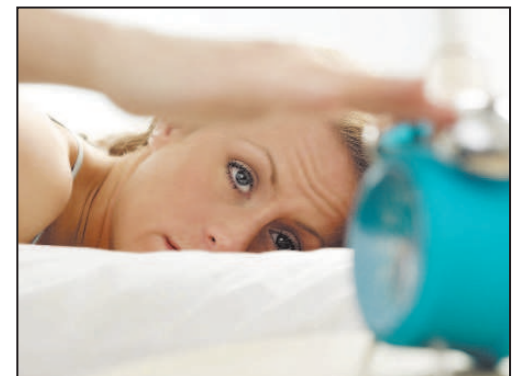
उच्च कार्बोहाइड्रेट आहार भी बीमारियों का कारण

नवीनतम शोधों से पता चला है कि मैदे से बनी ब्रेड, आलू, परिष्कृत चावल और पारस्ता जो कार्बोहाइड्रेट के उच्च स्रोत हैं, का सेवन स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक है। हाल ही में एक शोध में कुछ महिलाओं को कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन ब्रेड, आलू, पारस्ता, परिष्कृत चावल आदि का सेवन करवाया गया और कुछ महिलाओं को रेशेयुक्त आहार जैसे अनाज की ब्रेड और

गेहूं का दलिया आदि का सेवन करवाया गया। जिसमें शोधकर्ताओं ने कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार का सेवन करने वाली महिलाओं को रेशेयुक्त आहार का सेवन करने वाली महिलाओं की तुलना में अर्द्ध गुणा अधिक 'टाइप 2 डायबिटीज' होने की संभावना पाई। इस शोध से शोधकर्ता इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि उच्च कार्बोहाइड्रेट आहार जिसमें रेशे की मात्रा कम हो, गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। इससे पूर्व हुए अन्य शोधों से यह भी पता चला है कि रेशेयुक्त आहार का सेवन न करने से हृदय रोगों, कैंसर (पेट, आंत) होने की संभावना भी अधिक होती है।

नींद न आए तो इन्हें आजमाएं

- सोने से पहले एक गिलास हल्का गर्म दूध पिएं। यह बिना किसी रुकावट के नींद लाने में मदद करता है। इसमें एमिनो एसिड होता है जो शरीर की तंत्रिकाओं को शांत करता है, जिससे नींद अच्छी आती है।
- दिन भर में अच्छी मात्रा में दही खाएं।
- सोने से पहले चुटकी भर जायफल का पाऊंडर दूध या पानी में मिला कर पिएं।
- आधे-आधे चम्मच खसखस, चीनी और शहद का पेस्ट बनाएं और सोने से पहले इसे खाएं।
- दूध में 2 बड़े चम्मच शहद मिलाकर पिएं।
- रात को खाने में सलाद की जगह कच्चा प्याज खाएं। इसको खाने से मुंह से दुर्गंध आती है, तो ब्रश करके सोएं। इसमें मौजूद खास तरह के रसायन नींद लाने में मदद करते हैं।
- अपने सोने और उठने का खास समय निर्धारित कर लें और कोशिश करें कि उसी वक्त पर सोएं और उसी वक्त पर उठें। इस कोशिश में अलार्म घड़ी की सहायता लें।
- सोने से पहले पानी में तुलसी या पोदीना पतियां डालकर गुनगुने पानी से स्नान करें। यह शरीर का तापमान पहले तो बढ़ाएगा, फिर धीरे-धीरे ठंडक प्रदान करेगा।
- हल्के व ढीले कपड़े पहन कर कुछ पढ़ते-पढ़ते सोएं। नींद में जल्दी ध्यान केंद्रित



- होगा और कुछ ही समय में आप नींद के आगोश में होंगी।
- किसी तरह के मद्य-व्यसन के प्रयोग से बचें।
 - फल या फलों का रस, सब्जियां और साग अपनी रूटीन डाइट में शामिल करें।
 - सोने से पहले ढेर सारा पानी न पिएं। बार-बार यूरिन आने के कारण नींद में व्यवधान पड़ेगा।
 - चीनी की बजाय शहद मिला कर पिएं क्योंकि चीनी तुरंत ऊर्जा देती है। भले ही यह ऊर्जा कम समय के लिए ही बनी रहे, पर इससे शरीर लेवल बढ़ और गिर सकता है और नींद में खलल पैदा हो सकता है।
 - सोने से पहले 3-4 बार गहरी व लम्बी सांसें लें।
 - नियमित रूप से दिन में कम से कम 20 मिनट के लिए व्यायाम करें। यह नींद का स्तर और समय दोनों को प्रभावित करेगा।

गर्भवती मां के खान-पान से पड़ सकता है बच्चे के दिमाग पर असर

गर्भवती महिला के खानपान में वसायुक्त पदार्थों की अधिकता बच्चे के दिमाग को प्रभावित कर सकती है, जिससे आगे चलकर जीवन में बच्चे के मोटे होने की आशंका बढ़ जाती है। हाल ही में अमेरिका के येल स्कूल ऑफ मेडिसिन में जानवरों पर किए गए एक अध्ययन में यह पता चला कि वसायुक्त भोजन से चूहों के बच्चों के दिमाग में बदलाव आ गया। अध्ययनकर्ताओं का दावा है कि उनके इस अध्ययन से मोटे लोगों के बच्चों के भी आगे मोटे होने की व्याख्या की जा सकती है। अध्ययन के दौरान कुछ चूहियों को वसायुक्त भोजन दिया गया और कुछ को सामान्य, जिन चूहियों को वसायुक्त भोजन दिया गया, उनके बच्चों के दिमाग में हाईपोथैलेमस वाले भाग में बदलाव देखा गया। दिमाग का यह भाग शरीर में उपापचय (मेटाबोलिज्म) की दर को नियंत्रित करता है।



