देशभर में होली के त्यौहार पर 50 हजार करोड़ रुपये के कारोबार का अनुमान

नई दिल्ली।

कन्फेडरेशन ऑफ ऑल इंडिया ट्रेडर्स (कैट) ने पिछले साल के मुकाबले इस वर्ष होली के त्योहारी सीजन में देशभर के व्यापार में करीब 50 फीसदी की वृद्धि का अनुमान जताया है। इससे देशभर में 50 हजार करोड़ से अधिक का व्यापार का अनुमान है। अकेले दिल्ली में ही 5 हजार करोड़ रुपये के व्यापार होने की संभावना है। कैट के राष्ट्रीय महामंत्री एवं चांदनी चौक लोकसभा सीट से भाजपा उम्मीदवार प्रवीन खंडेलवाल ने शुक्रवार को कहा कि इस बार होली की त्यौहारी बिक्री में चीन के बने सामान का व्यापारियों एवं ग्राहकों ने पूर्ण बहिष्कार किया है। उन्होंने बताया कि होली से जुड़े सामान का देश में आयात लगभग 10 हजार करोड़ रुपये का होता है, जो इस बार बिल्कुल नगण्य रहा। खंडेलवाल ने कहा कि इस बार केवल भारत में ही निर्मित हर्बल रंग गुलाल, पिचकारी, गुब्बारे, चंदन, पूजा सामग्री, परिधान सहित अन्य सामानों की बिक्री हो रही है।

इसके आलावा मिठाइयां, ड्राई फ्रूट, गिफ्ट आइटम्स, फूल एवं फल, कपड़े, फ़र्निशिंग फैब्रिक, किराना, एफएमसीजी प्रोडक्ट, कंज्यूमर ड्युरेबल्स सहित अन्य

अनेकों उत्पादों की भी इस बार जबरदस्त मांग बाज़ारों में दिखाई दे रही है। खंडेलवाल ने बताया कि इस वर्ष दिल्ली सहित देशभर में बड़े पैमाने पर होली समारोहों का आयोजन हो रहा है, जिसके चलते बैंक्वेट हाल, फार्म हाउस, होटलों, रेस्टोरेंट एवं सार्वजनिक पार्कों में होली समारोहों आयोजनों का तांता लगा हुआ है। उन्होंने कहा कि इस सेक्टर ने दो वर्ष के बाद अच्छा व्यापार के दिन देखे हैं। अकेले दिल्ली में छोटे बड़े मिलाकर 3 हजार से ज्यादा होली मिलन समारोह आयोजित हो रहे हैं। उन्होंने कहा कि सभी कार्यक्रमों में शामिल लोगों को चेहरों पर एक नई खुशी तथा उत्साह का वातावरण देखने को मिल रहा है। कैट महामंत्री ने कहा कि होली का पर्व नजदीक आते ही दिल्ली के सभी थोक एवं खुदरा बाजार पूरी तरह सजे हुए हैं। सभी बाजारों में दुकानों पर गुलाल और पिचकारी के साथ होली के अन्य सामानों की खरीदारी के लिए भीड़ लगी है। मिठाई की दुकानों पर खास तौर से होली पर बनने वाली गुझिया आदि की बड़े स्तर पर बिक्री हो रही है। खंडेलवाल ने कहा कि दिल्ली में 24 मार्च को होलिका दहन होगा, जबकि रंगों का पर्व 25 मार्च को मनाया जाएगा। होली के रंग में बाजार भी रंगे हुए नजर आने लगे हैं। बाजार में रंग बिरंगे गुलाल और पिचकारी के अलावा गुजिया के हार और मेवा से दुकानें सजी हुई है। खंडेलवाल ने कहा कि बाजार में होली के पहले खरीददारी के लिए लोगों की प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। उन्होंने बताया कि होली पर रिश्तेदारों के यहां हार और मिठाई के साथ में मेवे की माला ले जाने की परंपरा के चलते खरीदारी के लिए लोगों की भीड़ दुकानों पर देखने को मिल रही है। इसके चलते देश के अधिकांश बजारों में चहल-पहल बनी हुई है।

केमिकल युक्त गुलाल, रंग की बजाय हर्बल रंग, अबीर और गुलाल की सर्वाधिक मांग बाजारों में है। उन्होंने कहा कि शनिवार और अगले दिन रविवार को व्यापारियों को रिकॉर्ड तोड़ बिक्री होने का अनुमान है। खंडेलवाल ने बताया कि इस बार बाजार में अलग-अलग तरह की पिचकारी गुब्बारे और अन्य आकर्षक आइटम आए हैं। प्रेशर वाली पिचकारी 100 रुपये से 350 रुपये तक की उपलब्ध है। टैंक के रूप में पिचकारी 100 रुपये से लेकर 400 रुपये तक में उपलब्ध है। इसके अलावा फैंसी पाइप की भी बाजार में धूम मची है। बच्चे स्पाइडर मैन, छोटा भीम आदि को बच्चे खूब पसंद कर रहे है।

डॉलर की तेजी से लुढ़का सोना, 0.70 प्रतिशत टूट कर 2,200 हजार डॉलर से नीचे आया

नई दिल्ली।

डॉलर इंडेक्स में तेजी आने की वजह से वर्ल्ड गोल्ड मार्केट में सोने की कीमत में शुक्रवार को गिरावट का रुख नजर आया। इसके पहले गुरुवार को ही सोना 2,200 डॉलर के स्तर को पार करने में सफल रहा था। शुक्रवा र को हाजिर होने की कीमत 0.70 प्रतिशत टूट कर 2,166.47 प्रति औंस के स्तर पर तक लुढ़क गई। इसी तरह इस गोल्ड फ्यूचर्स में भी सोना 0.80 प्रतिशत की कमजोरी के साथ 2,168 डॉलर प्रति औंस के स्तर पर कारोबार करता नजर आया। अमेरिकी फेडरल रिजर्व द्वारा ब्याज दरों में कटौती करने का संकेत दिए जाने के कारण सोना गुरुवार को ऑल टाइम हाई का रिकॉर्ड बनाने में सफल रहा था लेकिन डॉलर इंडेक्स की तेजी ने सोने की मजबूती पर नेगेटिव असर डाला है। जानकारों का मानना है कि कई देशों के केंद्रीय बैंकों द्वारा सोने की खरीद तेज करने और अमेरिकी फेडरल रिजर्व द्वारा पॉजिटिव संकेत दिए जाने के कारण सोना जरूरत से अधिक खरीद वाली श्रेणी में पहुंच गया है। इसी वजह से शॉर्ट टर्म में सोने की कीमत में कुछ नरमी भी आ सकती है। वर्ल्ड गोल्ड मार्केट के ट्रेंड के विपरीत घरेलू सराफा बाजार में सोना की कीमत में तेजी आने की उम्मीद जताई जा रही है। बुलियन मार्केट के एक्सपर्ट मयंक मोहन के मुताबिक सोने के कारोबारी इस समय अक्षय तृतीया के लिए स्टॉक जमा करने में लगे हुए हैं। कारोबारियों को फेस्टिव सीजन के दौरान सोने की खरीद में तेजी आने की उम्मीद है। माना जा रहा है कि नए वित्त वर्ष की पहली तिमाही के दौरान अक्षय तृतीया, शादी के मुहूर्त और गुड़ी पड़वा जैसे त्योहार की वजह से सोने के कारोबार में 10 प्रतिशत तक की तेजी आ सकती है। मयंक मोहन के अनुसार 2023-24 की आखिरी तिमाही यानी जनवरी से मार्च 2024 के बीच वैश्विक और घरेलू कई वजहों से सोने के कारोबार की वृद्धि दर लगभग स्थिर रही है। आने वाले दिनों में सोने के कारोबार की वृद्धि दर में तेजी आने की उम्मीद है। गौरतलब है कि अप्रैल के दूसरे सप्ताह में गुड़ी पड़वा का त्योहार मनाया जाएगा।

इसी तरह मई के दूसरे सप्ताह में अक्षय तृतीया का त्योहार है। अक्षय तृतीया के दिन सोने की खरीदारी करना काफी शुभ माना जाता है। भारत में धनतेरस के बाद सबसे अधिक सोने की खरीदारी अक्षय तृतीया के दिन ही की जाती है। इसके साथ ही अप्रैल के दूसरे सप्ताह के बाद शादी का सीजन भी शुरू हो जाएगा।

एयर इंडिया पर डीजीसीए ने 80 लाख रुपये का लगाया जुर्माना

नई दिल्ली।

नागर विमानन महानिदेशालय (डीजीसीए) ने टाटा समूह की अगुवाई वाली एयरलाइन एयर इंडिया पर 80 लाख रुपये का जुर्माना लगाया है। डीजीसीए ने उड़ान के वक्त नियमों का उल्लंघन करने पर यह कार्रवाई की है। विमान नियामक डीजीसीए ने शुक्रवार को जारी एक बयान में कहा कि एयर इंडिया पर 80 लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया है। यह जुर्माना उड़ान सेवा अवधि सीमित करने और चालक दल के लिए थकान प्रबंधन प्रणाली से संबंधित मानदंडों का उल्लंघन करने के लिए लगाया गया। एयरलाइन पर यह कार्रवाई जनवरी के ऑडिट में हुए कई खुलासों के बाद की गई है। विमानन नियामक डीजीसीए ने जनवरी में एयर इंडिया का स्पॉट ऑडिट किए थे जिसकी चालक दल के लिए अल्ट्रा-लंबी दूरी की उड़ानों से पहले और बाद में जरूरी आराम न देने, लेओवर के दौरान जरूरी आराम न देने का मामला सामने आया था। रिपोर्टों और सबूतों के विश्लेषण से पता चला कि एयर इंडिया ने कुछ मामलों में 60 साल से अधिक उम्र के दोनों चालक दल के सदस्यों के साथ उड़ान भरी थी। डीजीसीए के मुताबिक एयरलाइन ने चालक दल को पर्याप्त साप्ताहिक आराम तथा लंबी उड़ानों से पहले और बाद में पर्याप्त आराम देने में कोताही बरती। इसके बाद नियामक ने एक मार्च को एयरलाइन के उल्लंघनों के संबंध में एयर इंडिया को कारण बताओ नोटिस जारी किया था। विमान नियामक ने इस नोटिस पर एयरलाइन के जवाब को संतोषजनक नहीं पाया। उल्लेखनीय है कि इससे पहले डीजीसीए ने एयर इंडिया पर 30 लाख रुपये का जुर्माना लगाया था। उस दौरान एयरलाइंस को कारण बताओ नोटिस जारी किया गया था। दरअसल 12 फरवरी को एयर इंडिया से यात्रा करने वाले 80 वर्षीय बुजुर्ग यात्री को व्हीलचेयर नहीं दी गई थी।

दिल्ली में 24 कैरेट सोना की कीमत 67 हजार के पार, चेन्नई में 62 हजार के स्तर पर

नई दिल्ली।

घरेलू सर्राफा बाजार में शुक्रवार को सोने की कीमत में तेजी का रुख नजर आया। देश के ज्यादातर सर्राफा बाजारों में सोने की कीमत में 500 से 600 रुपये प्रति 10 ग्राम तक की उछाल दर्ज की गई है। दिल्ली सर्राफा बाजार में चांदी 76,500 रुपये प्रति किलोग्राम के स्तर पर कारोबार कर रही है। देश के ज्यादातर सर्राफा बाजारों में 24 कैरेट सोना 67 हजार रुपये प्रति 10 ग्राम के ऊपर या काफी करीब कारोबार कर रहा है। इसी तरह 22 कैरेट सोना भी आज 61 हजार रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर के ऊपर कारोबार कर रहा है। चेन्नई में 22 कैरेट सोना 62 हजार रुपये के स्तर पर पहुंच गया है। देश की राजधानी दिल्ली में 24 कैरेट सोना 67,080 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर कारोबार कर रहा है, जबकि 22 कैरेट सोने की कीमत 61,500 रुपये प्रति 10 ग्राम दर्ज की गई। इसी तरह मुंबई में 24 कैरेट सोना 66,930 रुपये प्रति 10 ग्राम और 22 कैरेट सोना 61,400 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर बिक रहा है। चेन्नई में 24 कैरेट सोने की रिटेल कीमत 67,640 रुपये प्रति 10 ग्राम और 22 कैरेट सोने की कीमत 62,000 रुपये प्रति 10 ग्राम दर्ज की गई है। अहमदाबाद में 24 कैरेट सोना आज 66,980 रुपये प्रति 10 ग्राम की कीमत पर और 22 कैरेट सोना 61,400 रुपये प्रति 10 ग्राम की कीमत पर बिक रहा है।

इसी तरह कोलकाता में 24 कैरेट सोना 66,930 रुपये प्रति 10 ग्राम और 22 कैरेट सोना 61,350 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर पहुंचा हुआ है। लखनऊ के सर्राफा बाजार में 24 कैरेट सोना 67,080 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर और 22 कैरेट सोना 61,500 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर बिक रहा है। पटना में 24 कैरेट सोने की कीमत 66,980 रुपये प्रति 10 ग्राम हो गई है, जबकि 22 कैरेट सोना 61,400 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर बिक रहा है।

इसी तरह जयपुर में 24 कैरेट सोना 67,080 रुपये प्रति 10 ग्राम और 22 कैरेट सोना 61,500 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर बिक रहा है। देश के अन्य राज्यों की तरह कर्नाटक, तेलंगाना और ओडिशा के सर्राफा बाजार में भी सोने की कीमत में मजबूती दर्ज की गई है। इन तीनों राज्यों की राजधानियों बेंगलुरु, हैदराबाद और भुवनेश्वर में 24 कैरेट सोना आज 66,930 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर कारोबार कर रहा है। इन तीनों शहरों के सर्राफा बाजारों में 22 कैरेट सोना 61,350 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर बिक रहा है।

ईवी चार्जिंग नेटवर्क बढ़ाने के लिए साथ आए महिंद्रा और अदाणी

अहमदाबाद। भारत में इलेक्ट्रिक व्हीकल्स (ईवी) को अपनाने में तेजी लाने के लिए एक ऐतिहासिक कदम में, भारत की अग्रणी एसयूवी निर्माता महिंद्रा एंड महिंद्रा ने गुरुवार को अदाणी टोटल एनर्जी के साथ एक समझौता (एमओयू) किया। महिंद्रा और एटीईएल के बीच साइन हुआ एमओयू देशभर में ईवी चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर के निर्माण के लिए एक रोडमैप तैयार करेगा। इसके अलावा, साझेदारी, उपलब्धता, नेविगेशन और लेनदेन को कवर करने वाले ग्राहकों के लिए चार्जिंग नेटवर्क तक बिना रुकावट पहुंच प्रदान करने के लिए ई-मोबिलिटी एक समाधान पेश करेगा। इस सहयोग के साथ, ङ्गङ्क400 ग्राहकों को अब ब्लूसेंस ऐप पर 1100 से अधिक चार्जर तक पहुंच प्राप्त होगी जिससे महिंद्रा ईवी मालिकों के लिए चार्जिंग की सुविधा और पहुंच में काफी वृद्धि होगी। ऑटोमोटिव डिवीजन, एम एंड एम लिमिटेड के अध्यक्ष, विजय नाकरा ने कहा, हम अदाणी टोटल एनर्जी के साथ पार्टनरशिप करके रोमांचित हैं। इस समझौते से ईवी चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर को बढ़ाने में मदद मिलेगी और ये सुनिश्चित करता है कि हमारे ग्राहकों को चार्जिंग नेटवर्क और डिजिटल इंटीग्रेशन तक बिना रुकावट पहुंच का आनंद मिले। पार्टनरशिप नेटवर्क के साथ ग्राहक अनुभव को बढ़ाने की हमारी प्रतिबद्धता के अनुरूप, हम ईवी इकोसिस्टम को मजबूत बनाने के लिए सक्रिय रूप से कई भागीदारों को शामिल कर रहे हैं जिससे इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाया जा सके। अदाणी टोटल गैस लिमिटेड के कार्यकारी निदेशक और सीईओ सुरेश पी मंगलानी ने कहा, ईवी क्षेत्र में अदाणी टोटल गैस लिमिटेड का विस्तार करने की दिशा में यह एक और कदम है। चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर के लिए एमएंडएम के साथ सहयोग से आत्मविश्वास बढ़ेगा।

स्वास्थ्य समाचार

सेहत के लिए इन तरीकों से नुकसानदायक हो सकता है अंगूर का सेवन

बच्चे हों या बड़े अंगूर खाना सभी को पसंद होता है। अंगूर विटामिन, मिनरल्स, एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं। इसलिए इनके खाने के कुछ हेल्थ बेनिफिट्स भी हैं। लेकिन आज हम बात कर रहे हैं इनसे होने वाले नुकसानों की। यदि आप अंगूर का सेवन अधिक मात्रा में करते हैं तो इसके बहुत से साइड इफेक्ट्स भी हैं। 100 ग्राम अंगूर में लगभग 70 कैलोरी, 1 ग्राम के आसपास प्रोटीन आधा ग्राम से कम फैट, एक ग्राम से अधिक फाइबर, दैनिक जरूरत का 20% कॉपर और 17% विटामिन के व 7% थायमीन होता है। इनका अधिक मात्रा में सेवन वजन बढ़ने की समस्या का कारण बन सकता है। यही नहीं अधिक अंगूरों के सेवन से पेट से जुड़ी समस्याएं भी उत्पन्न हो सकती हैं इसलिए अंगूरों का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए।

डायरिया हो सकता है

जो चीजें अधिक मीठी होती हैं उनसे डायरिया हो सकता है। जिन चीजों में शुगर अल्कोहल पायी जाती है वह डायरिया का कारण बन सकती हैं। लेकिन अंगूरों में शुगर अल्कोहल होती हैं या नहीं इस बात का पर्याप्त प्रमाण नहीं है। अंगूर में सिंपल शुगर होने के कारण भी यह डायरिया का कारण बन सकती है इसलिए अगर पहले से ही पेट खराब हो तो अधिक मात्रा में इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

पेट खराब हो सकता है

अंगूरों में सैलिसिलिक एसिड होता है। अगर इसका सेवन ज्यादा कर लिया जाता है तो इससे इन्फ्लेमेशन, पेट दर्द, डायरिया और ब्लोटिंग जैसी दिक्कतें देखने को मिलती हैं। अंगूर का अधिक मात्रा में सेवन करने से अपेंडिसाइटिस जैसी दिक्कत का भी सामना करना पड़ सकता है। अगर अंगूर सही से पचते नहीं हैं तो पेट दर्द हो सकता है।

किडनी से जुड़ी समस्या हो सकती है

एक्सपर्ट के मुताबिक यदि क्रोनिक किडनी डिजीज है या शुगर की समस्या है तो अंगूरों का सेवन नहीं करना चाहिए। वैसे भी यदि आप पहले से कुछ दवाइयां ले रहे हैं तब भी अंगूरों के सेवन से बचना चाहिए क्योंकि कई बार ड्रग्स के साथ अंगूर रिवर्स असर कर सकते हैं।

पीठ पर काले दाग होने के पीछे हो सकते हैं ये कारण

पीठ पर छोटे-छोटे काले दाग-धब्बे होने की परेशानी काफी आम है। यह किसी भी व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है। हालांकि, इस तरह की समस्या वयस्कों और किशोरावस्था में काफी ज्यादा देखी जा सकती है। दरअसल, इस दौरान शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलाव की वजह से पीठ पर काले दाग धब्बे हो सकते हैं। काले दाग-धब्बे होने पर काफी ज्यादा परेशानी होने लगती है। खासतौर पर इस दौरान आप अपने पसंदीदा कपड़े नहीं पहन सकते है। ऐसे में पीठ के दाग-धब्बों को मिटाना भी बहुत ही जरूरी है।

पीठ पर काले दाने या दाग होने के कारण

पीठ पर काले दाग-धब्बे होने का प्रमुख कारण शरीर में हार्मोनल बदलाव हो सकता है। इसके अलावा कई अन्य मेडिकल कंडीशन की वजह से भी इस तरह की समस्या हो सकती है। खासतौर पर अगर आपको कब्ज या पेट से जुड़ी समस्या है, तो पीठ पर दाग-धब्बे और दाने होने की संभावना अधिक रहती है। इसलिए टीनएजर लोगों को इस तरह की परेशानी काफी ज्यादा हो सकती है।

मेथी के दानें है लाभकारी

पीठ से काले दाग-धब्बों को हटाने के लिए मेथी के दानों का इस्तेमाल किया जा सकता है। इससे आपको काफी आराम मिलेगा। इसका इस्तेमाल करने के लिए 1 बड़ा चम्मच सरसों या नारियल तेल लें। अब इस तेल में आधा चम्मच मेथी के दानों को डालकर इसे अच्छे से गर्म करें। इसका बाद इसमें लहसुन और थोड़ी सी अजवाइन डालें। जब तेल अच्छे से पक जाए, तो इसे ठंडा कर लें। इसके बाद तेल को किसी शीशी में छानकर रखें। जरूरत पड़ने पर इस तेल से पीठ की मालिश करें। इससे दाग-धब्बे की परेशानी से छुटकारा मिलेगा।

दही और नींबू

पीठ पर काले दाग धब्बे होने पर आप नींबू और दही का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे आपकी परेशानी जल्द से जल्द दूर हो जाएगी। दही और नींबू को लगाने के लिए सबसे पहले 1 बड़ा चम्मच दही लीजिए। इसमें नींबू का रस डालकर इसे अच्छे से मिक्स कर लें। आप चाहे, तो इसमें 1 चुटकी हल्दी भी मिक्स कर सकते हैं। इसके बाद इसे अपनी पीठ पर लगाइए। कुछ देर पास इसे साफ कर लें। सप्ताह में कुछ दिनों तक इसका इस्तेमाल करने से पीठ के दाग-धब्बों से छुटकारा मिल सकता है।

एलोवेरा जेल : एलोवेरा जेल का इस्तेमाल करने से भी पीठ के दाग-धब्बों से छुटकारा पाया जा सकता है। इसके लिए एलोवेरा जेल की कुछ पत्तियों से जेल निकाल लें। अब इसे अपनी पीठ पर अच्छे से मलें। सप्ताह में 2 से 3 बार इस जेल को लगाने से पीठ के दाग-धब्बों से राहत मिल सकता है।

मलाई और हल्दी : पीठ पर दाग-धब्बों की परेशानी से राहत पाने के लिए मलाई और हल्दी से भी मसाज किया जा सकता है। इससे आपको काफी लाभ मिलेगा।

साथ ही पीठ की रंगत में भी सुधार हा सकता है। इसके लिए एक चम्मच दूध की मलाई लें। अब इसमें 1 चुटकी हल्दी डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। इसके बाद इसे पीठ पर अच्छे से मलें। इससे पीठ के दाग-धब्बे दूर होंगे। साथ ही पीठ का मैल भी हटेगा।

बच्चों को बताएं गुड और बैड कार्बोहाइड्रेट्स का अंतर, चिप्स और बर्गर खाना क्यों है नुकसानदेह

कार्बोहाइड्रेट ही शरीर को एनर्जी पहुचाते हैं। अगर आपके बच्चे कभी कभार थकान महसूस करते हैं तो आप उन्हें कुछ कार्ब्स से भरपूर चीज देकर वापिस एनर्जेटिक मोड में ला सकती हैं। लेकिन बहुत सी महिलाएं अब अपने बच्चों को कार्ब्स देने से भी कतराती हैं क्योंकि उन्हें लगता है यह बच्चों में मोटापा बढ़ाएंगे और उनके शरीर के लिए कई तरह से खतरनाक हो सकते हैं। आपको बता दें कि कार्बोहाइड्रेट कई प्रकार के होते हैं। कुछ शरीर के लिए जरूरी और लाभदायक तो कुछ शरीर के लिए हानिकारक। इसलिए बच्चों को कुछ भी देने या मना करने से पहले कार्ब्स के बारे में आवश्यक जानकारी जरूर प्राप्त करें।

क्या हैं कार्बोहाइड्रेट्स : दरअसल हमारे शरीर को फंक्शन करने के लिए कुछ न्यूट्रिएंट्स की जरूरत होती है जिनमें से एक कार्बोहाइड्रेट होता है। हमारे शरीर को इन्हीं के कारण एनर्जी प्राप्त होती है। जो खाना हम खाते हैं, उसमें मौजूद स्टार्च और शुगर से कार्ब्स प्राप्त होते हैं। अपने केमिकल स्ट्रक्चर के आधार पर कार्ब्स सिंपल और कॉम्प्लेक्स हो सकते हैं।

शरीर को एनर्जी देते हैं : जो कार्बोहाइड्रेट्स खाने से मिलते हैं वह शुगर कंपाउंड्स में पेड़ होते हैं जैसे कि ग्लूकोज, फ्रूक्टोज सूक्रोस् और फिर यह ब्लड द्वारा अवशोषित होकर फूड को एनर्जी में बदलते हैं। इनमें से ग्लूकोज का एनर्जी में प्रयोग होता है जबकि बाकी

पैंक्रियास में स्टोर हो जाते हैं। अक्सर नो कार्ब या लो कार्ब डाइट वाले लोग गुमसुम रहते हैं क्योंकि ब्रेन, ग्लूकोज से मिलने वाली एनर्जी पर निर्भर करता है। जब उसे एनर्जी ही नहीं मिलेगी तो वह ढंग से अपना कार्य नहीं कर पाएगा।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल फंक्शन में सहायक : कार्बोहाइड्रेट शरीर के अच्छे बैक्टीरिया के लिए इंधन का काम भी करते हैं। जिससे जरूरी बी कांपलेक्स विटामिंस का प्रोडक्शन होता है यही नहीं कार्बोहाइड्रेट्स कैल्शियम अवशोषण में भी सहायक है।

फैट कम करने में सहायक : कार्बोहाइड्रेट मेटाबॉलिज्म में भी अपनी भूमिका निभाते हैं। शरीर की अधिक एनर्जी फैट के रूप में स्टोर होती हैं। लो लेवल कार्बोहाइड्रेट्स फैट मैटाबॉलिज्म से बचाते हैं। जिसे कीटॉसिस कहा जाता है।

कार्बोहाइड्रेट्स खाने का स्वाद बढ़ाते हैं : जो खाद्य हम खाते हैं कार्बोहाइड्रेट्स उसमें फ्लेवर और टेस्ट ऐड करते हैं। यह आसानी से डाइजेस्ट भी हो जाते हैं, जबकि मैक्रोन्यूट्रिएंट्स को डाइजेस्ट होने में समय लगता है। इसी वजह से यह शरीर को तुरंत एनर्जी भी देते हैं।

सिंपल कार्बोहाइड्रेट्स : यह शुगर मॉलिक्यूल्स के द्वारा बनती है। यह बहुत आसानी से पच जाती है और एनर्जी प्राप्त करने का सबसे तेज स्रोत होती है। इस तरह के कार्ब्स कैंडी, स्वीट ड्रिंक्स, दूध, दही, शहद, ब्राउन शुगर आदि में पाए जाते हैं।

कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट : इनमें डाइट्री फाइबर और स्टार्च होते हैं जो शुगर से अधिक हेल्दी होते हैं और होल फूड्स से प्राप्त होते हैं।