

हेल्दी स्किन चाहते हैं खाने की इन चीजों से करें परहेज

कौन नहीं चाहता है कि उसका स्किन हेल्दी और चमकदार हो? हां, हम सभी स्किन को स्वस्थ रखना चाहते हैं लेकिन इसके लिए हमें उचित भोजन करने की आवश्यकता है। हमारा स्किन हमारे शरीर का सबसे सेंसेटिव पार्ट है। अगर हम कुछ वैसा खाते हैं जो हमारे शरीर के लिए फिट नहीं है तो इसका असर तुरंत हमारे स्किन पर दिखाई देने लगता है। हेल्दी स्किन के लिए गुड डाइट और उचित भोजन की आदत बहुत महत्वपूर्ण है। पुअर डाइट से ड्राय स्किन और मुंहासा हो सकता है। नीचे कुछ फूड आइटम्स दिये गये हैं जो स्किन के लिए हानिकारक है-



हुआ दिखने लगता है। यह स्किन की बनावट को खराब कर देता है।

कैफीन

अगर आप हेल्दी स्किन चाहते हैं तो कॉफी, चाय और कोला इत्यादि का सेवन कम करें क्योंकि इसमें कैफीन पाया जाता है। कैफीन शरीर में कॉर्टिसॉल का प्रोडक्शन करता है और इस प्रकार यह स्किन को पतला करके उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को बढ़ता है।

साल्ट

अगर आप हेल्दी स्किन चाहते हैं तो ज्यादा नमक और नमकीन फूट आइटम खाना बंद करें। क्योंकि यह हानिकारक है। इससे शरीर में तरल पदार्थ की मात्रा बढ़ जाती है और बांडी में स्वेलिंग होने का खतरा रहता है और सूजा



साथ ही कैफीन स्किन में पाये जाने वाले पानी को कम कर देता है जिससे झुर्री होने की संभानवा बढ़ जाती है।

प्रोसेस्ड फूड

प्रोसेस्ड फूड को नजरंदाज करना चाहिए क्योंकि इसमें अधिक मात्रा में नमक और सोडियम पाया जाता है जो हमारे स्किन के लिए अच्छा नहीं है। प्रोसेस्ड फूड में पानी कम मात्रा में पाया जाता है।

दूध

हम सभी जानते हैं कि दूध हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। लेकिन यह हमारे स्किन के लिए लाभदायक नहीं होता है। अत्यधिक दूध पीने से मुंहासा हो सकता है। क्योंकि दूध में ग्रेथ हार्मोन और इन्फ्लेमेटरी पदार्थ पाया जाता है। जो स्किन के छिद्र को बंद



कर देता है।

शेल्लिफश

भोजन में झींगा, केकड़ा, झींगा मछली का ज्यादा सेवन ना करें क्योंकि इनमें अधिक मात्रा में आयोडीन पाया जाता है। भोजन में इनके ज्यादा इस्तेमाल से मुंहासा हो सकता है।



मुहांसों से मुक्ति दिलाए ये 5 घरेलू उपाय

अगर आप मुहांसों की समस्या से परेशान हैं तो घरेलू उपाय इसके लिए बेहद कारगर होते हैं। पेश है पांच घरेलू उपाय जिन्हें अपनाकर आप मुहांसों से छुटकारा पा सकते हैं।

चंदन : चंदन मुहांसों के लिए रामबाण की तरह काम करता है। चंदन मुहांसों को शीतलता प्रदान करता है जिससे जल्द ठीक होने में मदद मिलती है। इसलिए मुहांसों को ठीक करने के लिए चंदन का उपाय बेहतरीन उपायों में से एक है।

संतरा का छिलका : संतरे का छिलका मुहांसों को ठीक करने के लिए बेहतर माना जाता है। इसमें विटामिन सी होता है जिससे त्वचा के कई रोग मुहांसों आदि को ठीक करने में मदद मिलती है। इससे मुहांसों से मुक्ति के अलावा त्वचा की चमक भी बनी रहती है।

मुल्तानी मिट्टी : मुल्तानी मिट्टी का उपयोग कर भी आप मुहांसों से छुटकारा पा सकते हैं। तैलीय त्वचा के लिए मुल्तानी मिट्टी के इस्तेमाल से मुहांसे जल्द ठीक होते हैं। इससे त्वचा के रोमछिद्र भी खुल जाते हैं।

नींबू : अगर आप मुहांसों की समस्या से परेशान हैं तो इससे छुटकारा पाने के लिए नींबू बेहद कारगर है। नींबू के रस में विटामिन सी होता है जिससे मुहांसों से जल्द मुक्ति मिलती है।

एलोवेरा : एलोवेरा त्वचा के लिए बेहतर माना जाता है और इससे भी मुहांसों को ठीक करने में मदद मिलती है।

रिफाइंड से बेहतर है पारंपरिक भारतीय खाद्य तेल, जानिये क्यों

विशेषज्ञों ने कहा है कि घी, नारियल तेल और सरसों तेल जैसे खाना पकाने के पारंपरिक भारतीय तेल आधुनिक समय के 'रिफाईंड' या जैतून के तेल से ज्यादा स्वास्थ्यवर्धक हैं। गंगा राम अस्पताल के हृदय रोग विभाग के डॉ. एससी मनचंदा ने बताया, 'खाना पकाने का तेल भारतीय आहार का एक अभिन्न हिस्सा है।'

लोगों को आमतौर पर बाजार में उपलब्ध कई तरह के खाद्य तेलों से स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उन्होंने बताया कि खाना पकाने की भारतीय विधियों (जिनमें तलना शामिल है) में घी, नारियल तेल और सरसों तेल जैसे हमारे परंपरागत तेल स्वास्थ्य लाभों के मामले में 'रिफाईंड' और अन्य तेलों से बेहतर हैं।

यह अवलोकन इंडियन हर्ट जर्नल में एक संपादकीय में किया गया है। जन स्वास्थ्य पोषण कंसल्टेंट संतोष जैन पारसी ने बताया कि रिफाईंड तेलों से दूर रहने की सलाह दी जाती है क्योंकि रिफाईनिंग की प्रक्रिया में तेल को अत्यधिक तापमान पर गर्म किया जाता है जिससे उनका क्षरण होता है और जहरीले पदार्थ पैदा होते हैं।

उन्होंने बताया, 'रिफाईंड तेल तेजी से खराब हो जाते हैं और इसलिए उन्हें तलने से बचना चाहिए। इसके उलट संतृप्त वसाओं (जैसे घी, नारियल तेल) को भारतीय व्यंजन पकाने में इस्तेमाल किया जा सकता है क्योंकि वे तलने के दौरान तुलनात्मक रूप से स्थिर रहते हैं।'

अपने दिमाग को मजबूत बनाने के लिए खाएं ये सुपरफूड्स!

हरी फूलगोभी- मस्तिष्क के फंक्शन के लिए ब्राल्ली काफी फायदेमंद माना जाता है। इसमें कोलीन की ज्यादा मात्रा में पाया जाता है। कोलीन मस्तिष्क में नए सेल्स बनाता है।

बादाम - हर किसी को रोजाना मुट्ठी भर बादाम, मूंगफली, अखरोट और काजू खाना चाहिए। इनमें विटामिन ई पाया जाता है जो मस्तिष्क के फंक्शन को बेहतर बनाता है।

अंडे- हम सभी को पाता है अंडा सेहत के लिए फायदेमंद होता है लेकिन यह मस्तिष्क के लिए भी काफी उपयोगी है। अंडे में कोलीन भी पाया जाता है जो शॉर्ट टर्म मेमोरी फंक्शन में काफी जरूरी है।

मछली- मस्तिष्क के विकास के लिए मछली का सेवन महत्वपूर्ण माना जाता है। मछली के वसा में ओमेगा 2 एसिड मिलता है जो मस्तिष्क के विकास और उसके फंक्शन में काफी मददगार साबित होता है।



अगर आप माइग्रेन से हैं परेशान तो 'विटामिन' को ना करें नज़रअंदाज़!

माइग्रेन एक ऐसी समस्या है जिससे जूझने वाला ही इसकी तकलीफ को बता सकता है, अगर आपमें माइग्रेन के लक्षण दिखें, तो विटामिन की जांच करा लें, क्योंकि नए शोध के मुताबिक कुछ विटामिन की कमी से भी बच्चों, किशोरों व वयस्कों में माइग्रेन रोग हो सकता है। शोधकर्ताओं के निष्कर्ष में इस बात का खुलासा हुआ है कि माइग्रेन से पीड़ित अधिकांश किशोरों व वयस्कों में विटामिन डी, राइबोफ्लेबिन तथा कोईजाम क्यू10 की कमी पाई गई। लड़कों की तुलना में लड़कियों में कोईजाम क्यू10 की कमी की संभावना होती है, जबकि पुरुषों में विटामिन डी की कमी की संभावना अधिक होती है।

अमेरिका स्थित सिनसिनाटी चिल्ड्रेन्स हॉस्पिटल मेडिकल सेंटर में मुख्य शोधकर्ता सुजेन हगलर ने कहा, 'इस बात पर अभी और अध्ययन करने की जरूरत है कि माइग्रेन की अवस्था में विटामिन के सेवन से आराम पहुंचता है या नहीं।'

इससे पहले के अध्ययन में यह साबित हो चुका है कि शरीर में कुछ विटामिनों की कमी से माइग्रेन रोग हो सकता है। निष्कर्ष अमेरिका के सैन डिएगो में हाल में अमेरिकन हेडेक सोसायटी के वैज्ञानिकों की सालाना 58वीं बैठक के दौरान प्रस्तुत किया गया।

बहुत तकलीफदेह होता है माइग्रेन
इसका शिकार होने पर सिर के आधे हिस्से में दर्द रहता है। जबकि आधा दर्द से मुक्त होता है। जिस हिस्से में दर्द होता है, उसकी भयावह चुपन भरी पीड़ा से आदमी ऐसा त्रस्त होता है कि सिर क्या बाकी शरीर का होना भी भूल जाता है।

माइग्रेन मूल रूप से तो न्यूरोलॉजिकल समस्या है। इसमें रह-रह कर सिर में एक तरफ बहुत ही चुपन भरा दर्द होता है। **ये कुछ घंटों से**

लेकर तीन दिन तक बना रहता है। इसमें सिरदर्द के साथ-साथ गैस्टिक, जी मिचलाने, उल्टी जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। पर्याप्त नींद न लेना, भूखे पेट रहना और पर्याप्त मात्रा में पानी न पीना जैसे कुछ छोटे-छोटे कारणों से भी आपको माइग्रेन की शिकायत हो सकती है।

घर पर बनाइये ड्रिंक और दर्द दूर भगाइये

सामान्य तौर पर पोषक तत्वों की कमी, तनाव, एलर्जी और अल्कोहल का सेवन माइग्रेन पैदा करने में सहायक होता है। विशेषज्ञों का मानना है कि इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन और डिहाइड्रेशन भी माइग्रेन के लिए सामान्य आधारभूत घटक हैं। सही मात्रा में पानी और तरल पदार्थों का सेवन न करना माइग्रेन का कारण बन सकता है।

लेकिन आप परेशान न हों, माइग्रेन से जल्द राहत पाने के लिए यह ड्रिंक आपकी मदद करेगा और आप इसे घर पर आसानी से तैयार कर सकते हैं। **जानिए ड्रिंक बनाने के लिए जरूरी सामग्री -**

धूप की कमी बढ़ा सकती है आपका माइग्रेन

यदि आप बार-बार रो रहे माइग्रेन के दर्द से परेशान हैं तो हो सकता है आपके इस दर्द की वजह आपकी धूप से दूरी हो। एक अध्ययन में सामने आया है कि माइग्रेन से जूझ रहे अधिकांश लोगों में विटामिन डी और विटामिन बी2 की कमी पाई गई है। सिनसिनाटी चिल्ड्रेन्स हॉस्पिटल मेडिकल सेंटर के रिसर्चर्स का कहना है कि इन विटामिनों की कमी ही माइग्रेन का दर्द बढ़ाने के लिए जिम्मेदार हो, लेकिन इसे प्रमाणित करने के लिए हमें और भी अध्ययन करने होंगे। जब हमारे शरीर की त्वचा सूरज की रोशनी के संपर्क में आती है तो विटामिन डी हमारे शरीर में ही बनता है। इस अध्ययन में माइग्रेन से जूझ रहे मरीजों के ब्लड टेस्ट के रिकॉर्ड की जांच कर विटामिन डी, रिबोफ्लेबिन, सीओक्यू10 और फॉलोट की जांच की गई। इनमें से ऐसे कई मरीज थे जिन्हें माइग्रेन रोकने के लिए प्रिवेंटिव मेडिसिन दी जा रही थी साथ ही उन्हें विटामिन के सप्लीमेंट्स भी दिए जा रहे थे। इस रिसर्च के बारे में प्रमुख रिसर्चर और हेडएक मेडिसिन के फेलो डॉ. सुजाने हागलर का कहना है कि क्योंकि कुछ लोगों को माइग्रेन के साथ ही विटामिन भी दिया गया इसलिए यह तय नहीं किया जा सकता कि विटामिन की कमी माइग्रेन के दर्द में बढ़ोतरी करती है। इस अध्ययन में यह भी पाया गया कि लड़कों और पुरुषों में विटामिन डी की कमी ज्यादा पाई गई है। यह अध्ययन अमेरिकन हेडएक सोसायटी की 58वीं वार्षिक बैठक में प्रस्तुत किया गया है।

1. नींबू का रस
2. दो छोटे चम्मच समुद्री नमक
3. एक कप ठंडा पानी

यदि आपको सामान्य कारणों से माइग्रेन की समस्या हो रही है, तो आप पानी में नींबू का रस और समुद्री नमक मिलाकर पिएं। इससे आप दर्द से राहत महसूस कर सकते हैं। लेकिन अगर आपका दर्द कम नहीं हो रहा है, तो एक बाद डॉक्टर को जरूर दिखाएं, क्योंकि यह इलेक्ट्रोलाइट के असंतुलन के कारण भी हो सकता है।

डिमेंशिया के खतरे को कम करता है नियमित कसरत

नियमित रूप से कसरत करने के कई फायदे होते हैं। इससे शरीर को चुस्त-दुरुस्त रखने में मदद तो मिलती ही है। एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने में भी यह योगदान करता है। नियमित रूप से कसरत करने से न केवल हमारा मस्तिष्क सक्रिय रहता है बल्कि डिमेंशिया जैसी भूलने वाली बीमारी का खतरा भी कम हो जाता है।

चूहे पर किए गए एक नए अध्ययन में पाया गया कि कसरत शरीर में एक महत्वपूर्ण प्रोटीन की उत्पादकता बढ़ा सकता है। यह प्रोटीन मस्तिष्क को सक्रिय करने के साथ ही (न्यूरो) तंत्रिका से जुड़ी बीमारियों के खतरे को कम करता है।

अध्ययन में पाया गया कि चूहे के नियमित कसरत के दौरान कुछ रसायन स्वतः मस्तिष्क में जमा हुए और मस्तिष्क के लिए बीडीएनएफ (मिरेकल-गो) का उत्पादन करने लगे। बीडीएनएफ याददाश्त बढ़ाने और तंत्रिका कोशिकाओं की वृद्धि में सहायक होता है। न्यूयाक यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर मोसेस चाओ के मुताबिक, 'हमारा मानना है कि स्तनधारियों में कसरत से बढ़ने वाले बीडीएनएफ के पीछे होने वाली जैविक प्रक्रिया को हमारा यह अध्ययन दर्शाता है।'

