



सूरजमुखी के बीज और नट्स में विटामिन ई प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन ई के साथ-साथ जब अन्य पोषक तत्वों का सेवन किया जाता है तो इससे उम्र के होने वाली आंखों की कमजोरी को काफी हद तक रोका जा सकता है।

आंखें यकीनन व्यक्ति के शरीर का बेहद महत्वपूर्ण अंग है। छोटी सी आंखों की मदद से आप इतने बड़े संसार को देख पाते हैं। लेकिन आज के समय में जब लोग अपना ज्यादातर समय स्क्रीन पर बिताते हैं तो उसके कारण आंखों को काफी नुकसान पहुंचता है। यही कारण है कि बेहद कम उम्र में ही लोगों की आंखों पर चश्मा लग जाता है। लेकिन अगर आप लंबे समय तक अपनी आंखों की रोशनी को यूं ही बनाए रखना चाहते हैं तो जरूरी है कि आप अपने आहार पर भी फोकस करें। तो चलिए आज हम आपको उन आहार के बारे में बता रहे हैं जो आपकी आंखों के लिए काफी अच्छा है—

कच्ची लाल शिमला मिर्च
शिमलामिर्च में विटामिन सी पर्याप्त मात्रा में होता है। यह आपकी आंखों की रक्तवाहिकाओं के लिए अच्छा है। वहीं लाल शिमलामिर्च से आपको विटामिन ए और विटामिन ई भी प्राप्त होता है, जो आपकी आंखों को तंदुरुस्त बनाने में मदद करता है।

अपने आहार पर करें फोकस आंखें रहेंगी अच्छी

सूरजमुखी के बीज और नट्स सूरजमुखी के बीज और नट्स में विटामिन ई प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन ई के साथ—साथ जब अन्य पोषक तत्वों का सेवन किया जाता है तो इससे उम्र के होने वाली आंखों की कमजोरी को काफी हद तक रोका जा सकता है। इतना ही नहीं, यह मोतियाबिंद को रोकने में भी मददगार है। वैसे आप नट्स के साथ—साथ हेजलनट्स, मूंगफली और पीनटबटर का सेवन करके भी विटामिन ई पर्याप्त मात्रा में पा सकते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां
केल, पालक व अन्य हरी पत्तेदार

सब्जियों में विटामिन सी और ई की भरपूर मात्रा पाई जाती है। इतना ही नहीं, इनमें कैरोटिनॉयड्स ल्यूटिन और जैक्सैंथिन भी होता है। साथ ही इनमें पाया जाने वाला विटामिन ए लंबे समय में आंखों की बीमारियों से भी व्यक्ति की रक्षा करता है।

सैल्मन
आपकी आंखों के रेटिना को सही काम करने के लिए दो प्रकार के ओमेगा-3 फैटी एसिड की आवश्यकता होती है— डीएचए और ईपीए। आप फैटी फिश, जैसे सैल्मन, ट्यूना और ट्राउट व अन्य कई सी—फूड में इसे पा सकते हैं। वहीं इन

फैटी एसिड के कम होने पर लोगों को ड्राई आंखों की समस्या का सामना करना पड़ता है। शकरकंद में बीटा-कैरोटीन उच्च मात्रा में पाया जाता है, जो वास्तव में विटामिन ए का ही एक रूप है। यह आपके नाइट विजन को बेहतर बनाता है। वहीं एक शकरकंद से आपको दैनिक आवश्यकता की आधे से ज्यादा विटामिन सी की प्राप्ति होती है, वहीं इसमें कुछ मात्रा में विटामिन ई भी पाया जाता है। वैसे शकरकंद के अलावा गाजर, कैटालूप, आम और खुबानी में भी बीटा-कैरोटीन उच्च मात्रा में होता है।



लंच या डिनर से आधा घंटा पहले खाएं सलाद

सलाद लगभग हर जगह खाई जाती है। हा इसके रूप अलग-अलग हो सकते हैं। कहीं उबालकर तो कहीं भुनकर हमारे यहां सलाद को ताजा सब्जियों जैसे खीरा, टमाटर, मूली, गाजर और कच्ची प्याज आदि से तैयार किया जाता है। क्योंकि यह सलाद कच्चा होता है और प्याज के अलावा ज्यादातर चीजें ऐसी होती हैं, जिन्हें अलग से खाया जा सकता है। इसलिए हमारे यहां भोजन के साथ सलाद खाने को वर्जित माना गया है। ये और बात है कि यंग जनरेशन को अपनी ही परंपराओं को बारे में जरा कम पता है!

सलाद खाना सेहत के लिए बहुत अच्छा होता है। यह बात हम सभी जानते हैं। इसलिए फलों से लेकर सब्जियों और स्पाउट्स की सलाद हमारे यहां खूब खाई जाती है। जबकि कुछ लोग या कहिए कि सलाद के शौकीन ज्यादातर लोग अपने शरीर को सलाद का पूरा पोषण नहीं दे पाते। क्योंकि उन्हें सलाद खाने का सही तरीका ही नहीं पता है।

सलाद खाने का सही समय
सलाद हमेशा ही भोजन से पहले खानी चाहिए। जबकि लगभग 90 प्रतिशत लोग सलाद का सेवन खाने के साथ करते हैं। इससे उनके शरीर को सलाद का पूरा लाभ नहीं मिल पाता है। बल्कि कई बार डायजेशन से संबंधित समस्याएं हो जाती हैं।

इतनी देर पहले खाएं
जब आपको भूख लगी हो या आपने जो भी अपने लंच और डिनर का समय तय कर रखा है, उससे कम से कम आधा घंटा पहले सलाद खा लें। इसके बाद लंच या डिनर लें। इससे आपके शरीर को पूरा पोषण मिलेगा और ओवर इटिंग से छुटकारा भी।



वेट रहता है कंट्रोल
सलाद अगर सही तरीके से खाई जाए तो इससे वेट को कंट्रोल रखने में मदद मिलती है। यह हमारे पाचनतंत्र को सही रखती है और पेट साफ करने में मदद करती है। यह शरीर में एक्सट्रा फैट जमा होने से रोकती है और हमें ओवर इटिंग से भी बचाती है। जिससे हमारा वजन नियंत्रित रहता है।

सलाद के तरीके
आमतौर पर सलाद दो तरीके से बनाई जाती है। पहला तरीका का कच्चा सलाद, जिसमें आप फल और सब्जियों को काटकर मिक्स करते हैं और मसाला छिड़ककर सैलेड तैयार कर लेते हैं। जबकि दूसरा तरीका है वॉइल करके सैलेड तैयार करना। इसमें सब्जियों को उबालकर उनका पानी अलग करके सलाद तैयार किया जाता है। लेकिन आप कोई—सी भी सलाद खाए आपको इसे फुल मील के साथ नहीं खाना है।

क्यों ना खाएं भोजन संग सलाद
सलाद चाहे जैसे भी बनाई गई हो। अगर यह फलों या सब्जियों से तैयार की गई है तो आमतौर पर इनकी प्रकृति ठंडी होती है (हम यहां किसी रेसिपी विशेष की बात नहीं कर रहे हैं। क्योंकि हर तरह के भोजन को एक साथ डिस्क्राइब या कैपेयर नहीं किया जा सकता। जबकि पका हुआ भोजन गर्म होता है। ऐसे में ठंडे गर्म का संगम, सिर्फ शरीर ही नहीं दांतों को भी हानि पहुंचाता है।

पाचन में अधिक समय
सलाद तापमान में ठंडी होती है और भोजन तापमान में गर्म होता है। जब कच्चा और पका हुआ भोजन एक साथ खाया जाता है तो इससे हमारे पाचनतंत्र पर अधिक दबाव पड़ता है। क्योंकि इसे पचाने के लिए हमें अतिरिक्त ऊर्जा की जरूरत होती है। साथ ही ऐसा भोजन डायजैस्ट करने में अधिक समय भी लगता है, जिससे कई बार डायजैस्टिव सिस्टम गड़बड़ा जाता है।



अश्वगंधा के जरिये कम किया जा सकता है मोटापा

दूध में 1 चम्मच अश्वगंधा मिला कर पीने से दूर हो जाता है मोटापा, जानें कैसे करता है कामजड़ी बुट्टियों का आयुर्वेद में बहुत महत्व है। इनमें कई प्रकार के औषधीय गुण पाये जाते हैं जो बीमारियों को ठीक करने में मदद करती हैं और शरीर को निरोगी बनाए रखती हैं। अश्वगंधा एक ऐसी ही जड़ी बूटी है जो न सिर्फ स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करती है बल्कि वजन घटाने में भी बहुत प्रभावी होती है। अश्वगंधा का उपयोग न सिर्फ आयुर्वेद बल्कि यूनानी, सिद्ध, अफ्रीकन और होमियोपैथिक चिकित्सा पद्धति में भी किया जाता है। अश्वगंधा अनिद्रा, चिंता, डिप्रेशन, यौन समस्याएं, कमजोरी और अर्थराइटिस जैसे रोगों को इलाज में उपयोगी है। इसके अलावा अतिरिक्त फैट को बर्न करने में भी अश्वगंधा बहुत फायदेमंद है। आइये जानते हैं वजन घटाने में अश्वगंधा के फायदे। तो अगर आप नेचुरल तरीके से वजन घटाने के बारे में सोच रहे हैं तो आपको अश्वगंधा का प्रयोग जरूर करना चाहिये।

अश्वगंधा का सेवन कैसे करें

वैसे आपको बाजार में अश्वगंधा कैप्सूल के रूप में मिल जाएगा। लेकिन अश्वगंधा पाउडर अधिक फायदेमंद होता है। इसे लेने का तरीका बेहद आसान है। एक गिलास गुनगुने दूध में एक चम्मच अश्वगंधा पावडर और शहद मिलाकर रोजाना सेवन करने से मेटाबोलिज्म और पाचन बेहतर होता है। आप चाहें तो इसका टेस्ट बढ़ाने के लिये इसमें इलायची पावडर मिक्स कर सकते हैं। इससे मेटाबोलिज्म तो बढ़ेगा ही साथ में पाचन भी मजबूत रहेगा।

सुस्त पड़े मेटाबोलिज्म को बढ़ाएं

अश्वगंधा हमारे पाचन तंत्र को मजबूत करती है, जिससे शरीर में खाना अच्छी तरह से हजम होता है और मेटाबोलिज्म बढ़ता है। यह फैट को जल्दी जल्दी बर्न करने में मदद करती है। अगर आप घटो जिम में एक्सरसाइज करते हैं और स्लो मेटाबोलिज्म की वजह से मोटापा कम नहीं हो पा रहा है तो आज से ही अश्वगंधा लेना शुरू कर दें। इससे कम समय में ही मोटापा कम हो जाता है।

स्ट्रेस दूर कर घटाएं मोटापा

स्ट्रेस या कॉर्टिसोल हार्मोन बढ़ने से मोटापा भी बहुत तेजी से बढ़ता है। नियमित रूप से अश्वगंधा चूर्ण का सेवन करने से इस हार्मोन को कम करने में मदद मिलती है। कॉर्टिसोल

बढ़ने की वजह से इंसान को बार बार भूख भी लगती है, जिससे मोटापा बढ़ता है। तनाव से मुक्ति मिलते ही पेट की चर्बी घटने लगती है।

मांसपेशियां बनाने में

अश्वगंधा में ऐसे कई तत्व पाये जाते हैं जो मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। मसल्स मास बढ़ने से शरीर पर चर्बी नहीं जमती और वजन नियंत्रित रहता है।

इम्यूनिटी बढ़ा कर घटाएं मोटापा

अश्वगंधा में एंटी बैक्टीरियल गुण होता है जो शरीर की सूजन को कम करता है। इसके अलावा यह इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाता है जिसके कारण शरीर पर अतिरिक्त वसा जमा नहीं होती है और वजन नियंत्रित रहता है। यही नहीं अगर शरीर में सूजन है तो यह उसको भी कम करती है क्योंकि इसमें एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं।



पेट और कमर की बढ़ी चर्बी को अश्वगंधा के जरिये कम किया जा सकता है। इसे रोज दूध के साथ पीने से जल्द ही लाभ मिलेगा। इसे पावडर के रूप में या फिर कैप्सूल के रूप में लिया जा सकता है।

वर्कआउट के लिये बढ़ाती है एनर्जी लेवल

अश्वगंधा एड्रिनल ग्लैंड और कॉर्टिसोल लेवल को नियंत्रित करता है जिससे तंत्रिका तंत्र मजबूत होता है। इससे शरीर की एनर्जी बढ़ती है और थकान दूर होती है। ऐसे में जब आप भारी वर्कआउट करते हैं तो अश्वगंधा शरीर को एनर्जी से भर देता है। यही नहीं अश्वगंधा आयरन से भरपूर होता है जो ब्लड स्क्यूलेशन को बढ़ाता है

अच्छी नींद लाएं

रात को अगर आप अधुरी नींद लेते हैं तो न तो आपको मोटापा घटेगा और ऊपर से शरीर को तनाव, उच्च रक्त चाप जैसी बीमारियां और घेर लेंगी। रात में सोते वक्त आपको शरीर हारमोन्स को संतुलित करना है और स्ट्रेस हार्मोन को बढ़ने से रोकना है। इससे मोटापा कम करने में मदद मिलेगी।

ध्यान रखें अश्वगंधा का सेवन सीमित मात्रा में ही करें। अत्यधिक सेवन से न सिर्फ उल्टियां हो सकती हैं बल्कि पेट गड़बड़ हो सकता है। लो ब्लड प्रेशर वाले लोग इसे न खाएं। नींद न आने पर अश्वगंधा का इस्तेमाल कुछ हद तक सही है, लेकिन नींद बुलाने के लिए इसका नियमित सेवन नुकसानदेह साबित हो सकता है। इस प्रकार औषधीय गुणों से भरपूर होने के कारण अश्वगंधा बीमारियों को दूर करने के अलावा वजन कम करने में भी बहुत फायदेमंद है। नियमित एक चम्मच अश्वगंधा पाउडर का सेवन करने से जल्दी की फर्क नजर आता है।