

प्री-डायबिटीज को किया जा सकता है रिवर्स

केवल शकर खाने से ही कोई प्री-डायबिटिक नहीं हो जाता, बल्कि जिन लोगों में सामान्य से अधिक मात्रा में हैल्डी ब्लड शुगर पाया जाता है उनमें भी टाइप 2 डायबिटीज होने का खतरा 5 से 15 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। इनमें ही नहीं प्री-डायबिटिक में हॉर्ट अटैक, स्ट्रोक, डिमेंशिया, रक्तसंचार का खतरा भी बढ़ जाता है इसलिए उत्तरी उपर्योग के जरूर इन खतरों से भी दूर रहा जा सकता है।

इन खतरों के बारे में आपने डॉक्टर से कहें बात...

जगन से डायबिटीज पर कंट्रोल

अधिकांश प्री-डायबिटिक को इस बात की जानकारी ही नहीं होती कि उन्हें यह समझा जाता है। इस बजह से वे समय पर सही क्रम नहीं उठा पाते और डायबिटीज के मरीज बन जाते हैं। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ की रिसर्च के अनुसार दवाओं की तुलना में लाइफस्टाइल में परिवर्तन करने से अधिक लाभ मिलता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि पाच चीजें ऐसी हैं जो केसरे अंशका को महिलाओं में 84 प्रतिशत और पुरुषों में 72 प्रतिशत तक कम कर सकती हैं, जैसे- पोषण युक्त आहार, नियमित व्यायाम, संतुलित बजन, अल्कोहल का कम सेवन और धूमपान पर रोक।

पॉइंटर

- केवल 7 प्रतिशत तक वजन कम कर लेने से शरीर इसुलिन के प्रति प्रतिक्रिया करने में सक्षम हो जाता है।
- इसुलिन हॉर्मोन शरीर को 57 प्रतिशत तक कम ब्लड शुगर उपर्योग कर लेने का सकें देता है।

कैलोरी पर कंट्रोल

कुछ असान उपर्योग से प्री-डायबिटीज को रिवर्स किया जा सकता है जैसमें आहार की मात्रा पर नियंत्रण, सैयुरेट फैट कम करना, जैकि डेयरी प्रोडक्ट और वसायुक्त मास में पाया जाता है, फलों, संबंधियों और अनाजों के जरूर पर्याप्त मात्रा में फाइबर प्राप्त करना, हर दिन कम से कम 30 मिनट किया जा सकता है।

सर्दियों में कैसा हो डाइटचार्ट

सर्दियों का मौसम सेहत बनाने का होता है। इस समय डाइजेशन सिस्टम पूरी क्षमता से काम करता है। रसभी ही डाइट खाना पासंद करते हैं। ड्राइफल्टस और नट्स में शामिल किए जाते हैं। हॉर्टी डाइट की तरफ ही कि उत्पक्ष साथ खूब कर सकती की जाए। हम जैसा भोजन करते हैं, उसका असर हमारे तनव मन दानों पर होता है। मौसम के बदलावों की अपने शरीर को बुर्स-दुरुस्त बनाए रखने के लिए हम अपने भोजन में कुछ फेरबदल करने होते हैं। हेल्थ कांशियस युवाओं के लिए यह मौसम बुनियों से भरा होता है। सद मौसम में व्यायाम कर अपने शरीर को ऊर्जावान बनाए रखना जरूरी है साथ ही ऐसा आहार जिसकी कम मात्रा लेने पर भी निकलने की भरपूर कैलोरी मिलती है। सर्दियों में अन्य डाइट को लेकर आप कन्फ्यूज ही हो सकते हैं। अपने शरीर को भरपूर भोजन की जानकारी इन सबके साथ एक प्लेट फूल या वेजिटेबल सलाद आपके नाशे को कम्पटी करें।

लंब स्पेशल - दोपहर के भोजन में हरी सब्जी, चापती, ताजा दही या छाँ छिलके वाली दाल के साथ चावल, गरम-गरम सूप ले सकते हैं। लंब में हरी चट्टी भोजन में मल्टीविटामिन्स की कमी को पूरा करती है।

डिलीशियस डिनर - सर्दियों में रात की आप जल्दी भोजन करने की आदत डालें। रात का भोजन आपके दोपहर के भोजन की अपेक्षा हल्का होना चाहिए। रात का भोजन में आप चिक्की या दलिया जैसे हल्के भोजन का सेवन करें। सोने से कम से कम 4 घंटे पहले भोजन करने से शरीर में भोजन का सेवन अच्छे से होता है। रात को सोने से पहले हल्की, खारें या अदरक मिले एक गिलास गर्म दूध का सेवन अवश्य करें।



सर्दियों में सेहत को दोगुना लाभ पहुंचाएंगे भीगे हुए काजू



सर्दियों के मौसम में लोग खुद को हैल्डी और फिट रखने के लिए कई तरीके अपनाते हैं। इस मौसम में पहनावे से लेकर खानपान तक में बदलाव आता है। वहीं इस मौसम के लोगों की इश्यूनिटी काफी कमज़ोर हो जाती है। जिसके कारण लाग वायरल, इफेक्शन या भी अन्य बीमारियों का आसानी से शिकायत होता है। ऐसे में जल्दी होता है कि खुद को हैल्डी रखने के लिए अपने खानपान का सही खाली रखना चाहिए। आपको बात दें कि खुद को स्वस्थ रखने के लिए कई लोग डाइट में ड्राइफ्टस को शामिल करते हैं। सर्दियों में ड्राइफ्टस का सेवन सेवन के लिए तापकारी होता है। इसमें से एक काजू ही जिसके सेवन से कई फायदे मिलते हैं। वहीं सर्दियों में भीगे हुए काजू का सेवन करते हैं, तो आपको पाचन संबंधी समस्याओं में आराम मिल सकता है। बता दें कि भीगे हुए काजू मुश्किल खटकों को तोड़ने में मदद करते हैं। जिससे आपको पाचन बहुत होता है।

बेहतर होगा पाचन

सर्दियों में बहुत सारे लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है। जिसके कारण उत्के रोजमार्ग का काम प्रभावित होने लगता है। वहीं यदि आप भीगे हुए काजू का सेवन करते हैं, तो आपको पाचन संबंधी समस्याओं में आराम मिल सकता है। बता दें कि भीगे हुए काजू मुश्किल खटकों को तोड़ने में मदद करते हैं। जिससे आपको पाचन सेवन करते हैं, तो यह आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली का मजबूत करता है।

मजबूत होगी इश्यूनिटी

इसके साथ ही सर्दियों में इश्यूनिटी कमज़ोर हो जाती है। जिसके कारण उत्के रोजमार्ग का काम प्रभावित होने से खाली रखना पड़ता है। क्योंकि भीगे हुए काजू का सेवन करते हैं, तो आपको इसके लिए भीगे हुए काजू का सेवन करते हैं। ऐसे में अगर आप भी अपने शरीर को भरपूर कैलोरी मिलाएं। सर्दियों में अंगर आप एक गिलास गर्म दूध का सेवन करना न भूलें।

डिक्षिणी लेवल

काजू एक हैल्डी फैट का बिडिया स्ट्रोत है। इसमें मोनोउनसेचुरेटेड और पॉलीउनसेचुरेटेड फैट पाया जाता है। यह फैट आपको पूरा नियन्त्रित देता है। एन्जी लेवल के लिए कई व्यायाम की जांच करते हैं। वहीं इस मौसम में भीगे हुए काजू का सेवन करते हैं। जो आपको इसके लिए कई व्यायाम करने की जांच करते हैं, तो आपको इसके लिए कई व्यायाम करने की जांच करते हैं। जो आपको इसके लिए कई व्यायाम करने की जांच करते हैं, तो आपको इसके लिए कई व्यायाम करने की जांच करते हैं।

सर्दियों में सिर्फ सेहत ही नहीं बल्कि रिस्कन का भी खास खाली रखना पड़ता है। क्योंकि सर्द व्यायाम हमारी रेहर को दोगुना फायदा पहुंच सकते हैं। ऐसे में अगर आप भी अपने शरीर को फायदों से अंजान थे, तो आज इस आर्टिकल के जरूर इसके लिए हम आपको इसके फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं।

एन्जी लेवल

काजू एक हैल्डी फैट का बिडिया स्ट्रोत है। इसमें मोनोउनसेचुरेटेड और पॉलीउनसेचुरेटेड फैट पाया जाता है। यह फैट आपको पूरा नियन्त्रित देता है। एन्जी लेवल के लिए भीगे हुए काजू का सेवन करते हैं। जो आपको इसके लिए कई व्यायाम करने की जांच करते हैं, तो आपको इसके लिए कई व्यायाम करने की जांच करते हैं। जो आपको इसके लिए कई व्यायाम करने की जांच करते हैं, तो आपको इसके लिए कई व्यायाम करने की जांच करते हैं।

काजू एक हैल्डी फैट

बता दें कि भीगे हुए काजू का सेवन करने से लेड शुगर लेवल का बिडिया होता है। क्योंकि भीगे हुए काजू में आराम मिलते हैं। वहीं सर्दियों में भीगे हुए काजू का सेवन करते हैं। बता दें कि भीगे हुए काजू का सेवन करते हैं। जो आपको इसके लिए कई व्यायाम करने की जांच करते हैं, तो आपको इसके लिए कई व्यायाम करने की जांच करते हैं।

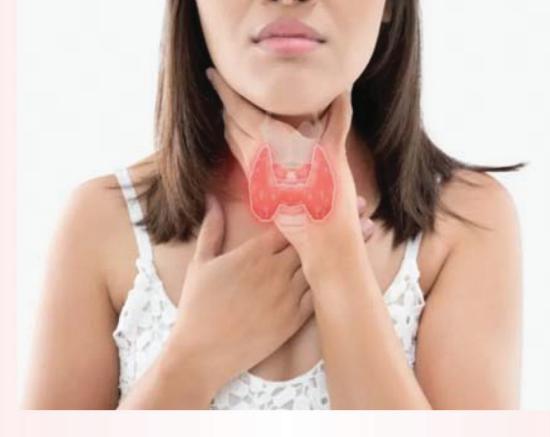
मजबूत होगी इश्यूनिटी

इसके साथ ही सर्दियों में इश्यूनिटी कमज़ोर हो जाती है। जिसके कारण उत्के रोजमार्ग का काम प्रभावित होने से खाली रखना पड़ता है। क्योंकि भीगे हुए काजू का सेवन करते हैं, तो आपको इसके लिए कई व्यायाम करने की जांच करते हैं।

मजबूत होगी इश्यूनिटी

इसके साथ ही सर्दियों में इश्यूनिटी कमज़ोर हो जाती है। जिसके कारण उत्के रोजमार्ग का काम प्रभावित होने से खाली रखना पड़ता है। क्योंकि भीगे हुए काजू का सेवन करते हैं, तो आपको इसके लिए कई व्यायाम करने की जांच करते हैं।

थाइरॉएड में शुगर और सोया से बचें



थाइरॉएड, गर्दन के सामने वाले हिस्से में तितली के आकार की ग्रन्थि है। इससे निकलने वाले हार्मोन शरीर की भ्रष्टता को काबू में रखते हैं। इस प्रथि में गडबड़ी आने पर हाइपर थाइरॉएडिज्म होता है और वजन तेजी से कम या बढ़ने लगता है। हृदय, बाल, नाखून व नींद पर भी इसका असर होता है। दवाओं के अलावा थाइरॉएड पौष्टिकों के लिए खान-पान का ध्यान रखना भी जरूरी है।

आयोडीन

शरीर में थाइरॉएड हामोन बनने के लिए आयोडीन की जरूरत होती है। चूंकि शरीर खद्य आयोडीन नहीं बनाता, इसलिए उसे डाइट में लेना जरूरी हो जाता है। आयोडीन युक्त नमक का इत्येवल करें। खान रखें कि समुद्री नमक या डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों में इस्तेवल होने वाले नमक में आयोडीन नहीं होत

