

थोड़ी सी सावधानी से
डायबिटीज के मरीज भी ले
सकते हैं होली का मजा



होली खाने-पीने और लोगों से मिलने-जुलने का मौका होता है। होली के दिन दोस्त-रिश्तेदार मिलते हैं, पार्टीयों का दौर चलता है। लेकिन इन पार्टीयों और बैकर खाने-पीने का बुरा असर उन लोगों के शरीर पर ज्यादा पड़ता है जो पहले से ही किसी शरीरिक समस्या से जूझ रहे हैं। त्योहारों के दौरान खान-पान में लापरवाही बढ़तने से डायबिटीज के मरीजों की परेशानी बढ़ जाती है। आज इस त्योहारी सीजन पर हम आपके साथ कुछ ऐसे टिप्पणी शेयर कर रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप पूरे जीश के साथ होली का मजा ले पाएंगे, वो भी बीमारी की चिंता किए बिना।

होली के दौरान ब्लड शुगर लेवल को कैसे रखें कंट्रोल

विशेषज्ञों का कहना है कि होली के बाद बड़ी संख्या में लोगों का ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है। पिछले कुछ सालों के अंकड़ों पर गौर करें तो त्योहारी सीजन के दौरान 250 ड्व/सर्लोस ऊपर ब्लड शुगर लेवल वाले लोगों के ब्लड शुगर लेवल वाले लोगों में 18 फीसदी की बढ़ाती है। इस होली पर डायबिटीज के मरीज अपने खान-पान पर थोड़ा कंट्रोल रखकर अपनी सेहत को बेहतर रख सकते हैं और त्योहार की भी उसी उत्साह और खुशी के साथ मना सकते हैं।

थोड़ी-थोड़ी मात्रा में कई बार खाएं

अगर डायबिटीज के मरीज एक बार में बहुत सारा खाना खाने की बजाय थोड़े-थोड़े अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा खाएं, तो वे अपने ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित कर सकते हैं। ऐसा करने से मरीजों के खून में शुगर लेवल सामान्य रहेगा और शरीर का पूरे पापक तत्त्व भी मिलेंगे।

फास्ट फूड की जगह पौष्टिक स्नैक्स खाएं

त्योहार की बहल-पहल और उत्साह में खाने-पीने से समझौता न करें। जितना हो सके फास्ट फूड से बचें और तले-भुजे और मसालेदार खाने से दूरी बनाए रखें। साथ ही बिस्किट, समोसे, कचौड़ी और पकोड़े जैसी खाद्य सामग्री खाने से बचें। फास्ट फूड की जगह फल और हड्डे भुजे स्नैक्स खाएं।

शराब और अन्य नशीले पदार्थों के सेवन से बचें

होली के त्योहार के मौके पर ज्यादातर लोग दोस्तों और रिश्तेदारों से मिलकर खुशी जहिर करने के लिए शराब का सेवन करते हैं। शराब आपके ब्लड शुगर लेवल को बढ़ाती है। इसलिए जहां तक है? ?हो सके शराब या अन्य नशीले पदार्थों का सेवन करने से बचें और अपने रक्त में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने का प्रयास करें।

कोल्ड ड्रिंक्स से बचें

त्योहारों के दौरान कोल्ड ड्रिंक्स के सेवन से भी बचना चाहिए। कोल्ड ड्रिंक्स की जगह नारियल पानी या ग्रीन टी की प्राथमिकता देनी चाहिए।

ब्राउन राइस खाएं

ज्यादातर लोग सफेद चावल खाना पसंद करते हैं। लेकिन डायबिटीज के रोगियों को सफेद चावल खाने से बचना चाहिए। दरअसल, सफेद चावल में ग्लाइसेमिक इंडेक्स बहुत है, जो रक्त शर्करा के स्तर को तेज़ी से बढ़ाता है। इसलिए सफेद चावल की जगह ब्राउन राइस या साबुत अनाज का सेवन करना चाहिए।



भुने हुए अमरुद के लाभ जानकर हो जाएंगे हैरान

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए खान-पान पर विशेष ध्यान देना बेहद ज़रूरी होता है। अच्छी सेहत के लिए लोगों को आहार में पौष्टिक खाद्य पदार्थों की शामिल करना चाहिए, इसके साथ ही तरह-तरह के फल का भी सेवन करना चाहिए।

भुने हुआ अमरुद खाने में बहुत स्वादिष्ट होता है। यह सेहत के लिए भी अच्छा होता है। अमरुद पौष्टिक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें फाइबर, एटीऑक्सीडेंट, विटामिन ए, विटामिन सी, पोटेशियम, कॉर्पर और मैग्नीजी जैसे पौष्टिक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं।

भुने हुए अमरुद में फाइबर होता है। यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में मदद करता है। इसे खाने से पेट की समस्याओं जैसे गैस, एसिडिटी और अपवर्ष से राहत मिलती है। अमरुद में पर्याप्त पौष्टिक तत्वों की प्रवृत्ति होती है।

भुने हुए अमरुद खाने से कब्ज़ा, गैस और पेट फूलने जैसी समस्याओं से राहत मिलती है।

भुनकर खाने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। इससे शरीर में संक्रमण का खतरा टल जाता है।

भुने हुए अमरुद में ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। यह ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद करता है। यह डायबिटीज रोगियों के लिए रामबाण है। भुने हुए अमरुद स्वादिष्ट और मैग्नीशियम जैसे खनिज होते हैं। ये दिल को स्वस्थ रखते हैं। इसे खाने से खराब कॉलेस्ट्रॉल नियंत्रित रहता है।

भुने हुए अमरुद खाने से कब्ज़ा, गैस और पेट फूलने जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। भुने हुए अमरुद में कैल्शियम और फास्फोरस होता है। ये हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इसे खाने से हड्डियां मजबूत होती हैं और जोड़ों के दर्द से राहत मिलती है।

भुने हुए अमरुद सर्दी-खांसी से राहत दिलाते हैं। अमरुद की तासीर आमतौर पर ठंडी होती है। ऐसे में भुने हुए अमरुद खाना सेहत के लिए अच्छा होता है। अमरुद में विटामिन सी और एटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। ये रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करते हैं। सर्दियों में भुने हुए अमरुद खाने से सर्दी-खांसी जैसी समस्याएं दूर रहती हैं।

अमरुद में पौटीशियम और मैग्नीशियम जैसे पौष्टिक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। ये दिल से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं। दिल के मरीजों के लिए अमरुद खाना फायदेमंद होता है। एनजी मिलती है। इसमें भरपूर मात्रा में पौष्टिक तत्व होते हैं। आप भुने हुए अमरुद की चाट बनाकर भी नाशते में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से शरीर से कमज़ोरी और थकान दूर होती है। अगर आपको भूख कम लगती है तो तो भुने हुए अमरुद खाना बहुत फायदेमंद हो सकता है। भुने हुए अमरुद खाने से भूख बढ़ती है। वजन घटाने में अमरुद खाना फायदेमंद होता है। इसमें भरपूर मात्रा में एटीऑक्सीडेंट होते हैं। यह मेटाबॉलिज्म बढ़ाने और वजन कम करने में मदद करता है।

अमरुद में मौजूद विटामिन और मैग्नीशियम जैसे पौष्टिक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। ये दिल से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं। दिल के मरीजों के लिए अमरुद खाना फायदेमंद होता है। एनजी मिलती है। इसमें भरपूर मात्रा में पौष्टिक तत्व होते हैं। आप भुने हुए अमरुद की चाट बनाकर भी नाशते में खा सकते हैं।

भुने हुए अमरुद खाने से शरीर से कमज़ोरी और थकान दूर होती है। अगर आपको भूख कम लगती है तो तो भुने हुए अमरुद खाना बहुत फायदेमंद हो सकता है। भुने हुए अमरुद खाने से भूख बढ़ती है। वजन घटाने में अमरुद खाना फायदेमंद होता है। इसमें भरपूर मात्रा में एटीऑक्सीडेंट होते हैं। यह मेटाबॉलिज्म बढ़ाने और वजन कम करने में मदद करता है।

अमरुद में मौजूद विटामिन और मैग्नीशियम जैसे पौष्टिक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। ये दिल से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं। दिल के मरीजों के लिए अमरुद खाना फायदेमंद होता है। एनजी मिलती है। इसमें भरपूर मात्रा में पौष्टिक तत्व होते हैं। आप भुने हुए अमरुद की चाट बनाकर भी नाशते में खा सकते हैं।

अमरुद में मौजूद विटामिन और मैग्नीशियम जैसे पौष्टिक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। ये दिल से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं। दिल के मरीजों के लिए अमरुद खाना फायदेमंद होता है। एनजी मिलती है। इसमें भरपूर मात्रा में पौष्टिक तत्व होते हैं। आप भुने हुए अमरुद की चाट बनाकर भी नाशते में खा सकते हैं।

अमरुद में मौजूद विटामिन और मैग्नीशियम जैसे पौष्टिक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। ये दिल से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं। दिल के मरीजों के लिए अमरुद खाना फायदेमंद होता है। एनजी मिलती है। इसमें भरपूर मात्रा में पौष्टिक तत्व होते हैं। आप भुने हुए अमरुद की चाट बनाकर भी नाशते में खा सकते हैं।

अमरुद में मौजूद विटामिन और मैग्नीशियम जैसे पौष्टिक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। ये दिल से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं। दिल के मरीजों के लिए अमरुद खाना फायदेमंद होता है। एनजी मिलती है। इसमें भरपूर मात्रा में पौष्टिक तत्व होते हैं। आप भुने हुए अमरुद की चाट बनाकर भी नाशते में खा सकते हैं।

अमरुद में मौजूद विटामिन और मैग्नीशियम जैसे पौष्टिक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। ये दिल से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं। दिल के मरीजों के

