

अच्छा कोलेस्ट्रॉल बढ़ाना है तो खाएं ये 7 चीजें

एचडीएल यानी अच्छा कोलेस्ट्रॉल। जितना ज्यादा एचडीएल, उतना ही स्वस्थ दिल। इसका कम होना मोटापे व हृदय रोगों की आशंका को बढ़ा देता है। एचडीएल में सुधार करना है तो स्वस्थ जीवनशैली पर जोर देना जरूरी है।



पैदल चलें

पैदल चलना, जॉगिंग करना या साइकिल चलाना कोई भी ऐसा व्यायाम करें, जिससे आपकी हृदयगति तेज हो। एक दिन में व्यायाम के लिए 45 मिनट का समय निकालें। कैसा व्यायाम करते हैं, उसके साथ यह भी उतना ही महत्वपूर्ण है कि कितनी देर व्यायाम करते हैं।

वजन रखें नियंत्रित

अगर वजन अधिक है तो वजन कम करने पर जोर दें। खासकर पेट के निचले हिस्से में जमा वसा को कम करने पर ध्यान दें। महिलाओं में 80 सेमी. और पुरुषों में 90 सेमी. से अधिक कमर का होना संकेत है कि वजन कम करना जरूरी है।

धूम्रपान न करें

धूम्रपान का सेवन शरीर में एलडीएल यानी हानिकारक कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। एचडीएल काफी कम है तो धूम्रपान छोड़ना जरूरी होगा। तंबाकू उत्पादों का सेवन न करना एचडीएल के स्तर में सुधार करता है।

अच्छी वसा पर ध्यान दें

ट्रांस फैटी एसिड को पूरी तरह ना कहें। हाइड्रोजेनेटेड वनस्पति तेल भी कम खाएं। बाजार में बिकने वाले बिस्कुट व बेकरी प्रोडक्ट, पीनट बटर और बाजार में बिकने वाली तली चीजों में इसका इस्तेमाल होता है।

इसकी जगह मोनोसैचुरेटेड फैट्स खाएं। इसमें सरसों का तेल, जैतून का तेल, मूंगफली का तेल, एवोकाडो व कैनोला ऑयल आदि को

शामिल किया जाता है। घर में खाना बनाते समय इन तेलों को कुछ समय पर बदलते रहें। हफ्ते में दो या तीन बार मछली खाना ओमेगा-3 फैट्स के स्तर को बढ़ा देता है। बादाम, अखरोट, पिस्ता के अलावा सीताफल, तरबूज, मेथी, अलसी आदि के बीज खाना भी अच्छा रहता है।

फाइबर खाएं

ओट्स व चोकर समेत अन्य साबुत अनाज, सेब, अंगूर, खट्टे फल, सब्जियां, बींस और मेथी दाने में भरपूर फाइबर होता है। अच्छे नतीजों के लिए एक दिन में दो से तीन चीजों को अवश्य शामिल करें।

सोयाबीन भी कर सकते हैं

शामिल

हालांकि इस संबंध में अभी भी बहस जारी है और शोध कार्य चल रहे हैं, लेकिन कुछ शोधों के अनुसार एक दिन में 25 ग्राम सोया प्रोटीन लेना एचडीएल के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है।

डेयरी प्रोडक्ट्स भी लें

कई बार वजन कम करने की प्रक्रिया में डॉक्टर पूरी तरह डेयरी उत्पादों को खाने के लिए मना करते हैं।

ऐसा दूध में उच्च वसा की मौजूदगी के कारण होता है।

पर शोध कहते हैं कि गाय के दूध में मौजूद कुछ तत्व हानिकारक कोलेस्ट्रॉल एलडीएल व ट्रांसलिसराइड्स को कम करने में मदद करते हैं। स्क्रिम्ड मिल्क और टॉड दूध लेना अच्छे विकल्प हैं।

खराब पोषण तो घेर लेगी बीमारियां



खून की कमी

एनीमियाग्रस्त व्यक्ति को खून की कमी होती है। यह तब होता है जब शरीर में रक्त के लाल कणों या कोशिकाओं के नष्ट होने की दर, उनके निर्माण की दर से अधिक होती है। चूँकि महिलाएं प्रतिमास अपनी माहवारी के माध्यम से खून गंवाती हैं, इसलिए किशोरावस्था तथा रजोनिवृत्ति के बीच की आयु की महिलाओं को एनीमिया सबसे अधिक होता है। संसार की गर्भवती महिलाओं में से 50% से भी अधिक एनीमिया से पीड़ित होती हैं क्योंकि उन्हें गर्भ में बढ़ते हुए शिशु के लिए भी रक्त निर्माण करना पड़ता है। एनीमिया एक गंभीर बीमारी है। इसके कारण महिला को अन्य बीमारियों होने की संभावना भी बढ़ जाती है। यह महिला की कार्यक्षमता व सीखने की क्षमता पर भी बुरा प्रभाव डालती है। एनिमियाग्रस्त महिलाओं की प्रसव के दौरान रक्त स्राव तथा मरने की संभावना काफी अधिक होती है।

लक्षण: त्वचा का सफ़ेद दिखाना, जीभ, नाखूनों व पलकों के अंदर सफ़ेदी (रक्तहीनता) का आभास होना। चक्कर आना विशेषकर लेटी व बैठी स्थिति में उठने पर। बेहोश होना। सांस फूलना। हृदय गति का तेज होना।

एनीमिया के कारण

एनीमिया का सबसे प्रमुख कारण हिया लौह तत्व युक्त खाद्य पदार्थों का पर्याप्त मात्रा में न खाना क्योंकि लाल रक्त कणों के निर्माण के लिये लौह तत्व की आवश्यकता होती है। इसके अन्य कारण हैं : मलेरिया, जिसमें लाल रक्त कण नष्ट हो जाते हैं। बार-बार गर्भधारण करना। किसी भी कारण रक्त का नुकसान, जैसे कि-माहवारी में अधिक मात्रा में खून जाना (कॉपर टी या अन्तः गर्भस्थ साधन (आईयूडी) के कारण माहवारी भारी हो सकती है)।

प्रसव: पेट के कीड़ों पर परजीवियों के कारण खुनी दस्त लगना। पेट के अल्सरों से खून जाना। किसी जख्म से अधिक खून जाना।

उपचार व रोकथाम

❖ यदि मलेरिया, परजीवी या कीड़ों के कारण एनीमिया है तो पहले इनका उपचार करें।

❖ अधिक लौह तत्व युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें और उनके साथ विटामिन 'ए' व 'सी'

समृद्ध खाद्य पदार्थ खावें क्योंकि ये शरीर में लौह तत्व के शोषण में वृद्धि करते हैं।

❖ खट्टे फल व टमाटर विटामिन 'सी' के अच्छे स्रोत हैं। गहरे पीले व गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियों में विटामिन 'ए' प्रचुर मात्रा में होता है।

❖ अगर कोई महिला पर्याप्त मात्रा में लौह तत्व युक्त खाद्य पदार्थ नहीं खा सकती है तो उसे लौह तत्व की गोलियां खानी पड़ेंगी।

❖ काली चाय या कॉफी पीने तथा अण्डों की बाहरी परत (चोकर) खाने से परहेज करें। ये शरीर में लौह तत्व के शोषण को कम करती है।

❖ परजीवियों के संक्रमण से बचाव के लिए स्वच्छ पेय जल ही पीयें।

❖ स्वच्छ शौचालय का प्रयोग करें ताकि कीड़ों के अंडे (जो शौच में हो सकते हैं) भोजन पानी के स्रोतों में न फैलें। यदि आपके क्षेत्र में हुकवर्म काफी प्रचुर है तो नंगे पैर खेतों, जमीन पर न चलें।

❖ बच्चों के जन्म के बीच कम से कम 2 वर्ष का अंतर रखें। ऐसा करने से दो गर्भों के बीच आपका शरीर लौह तत्व का कुछ भंडारण कर पाएगा।

बेरी-बेरी रोग

यह रोग थायामिन (एक प्रकार का विटामिन 'बी') की कमी के कारण होता है।

थायामिन एक विटामिन है जो भोजन को

ऊर्जा में परिवर्तित करने में सहायता करता है। एनीमिया की तरह यह रोग भी महिलाओं में

किशोरावस्था से लेकर रजोनिवृत्ति के बीच की उम्र में अरु उनके बच्चों को होता है।

बेरी-बेरी होने की संभावना सर्वाधिक तब होती है जब भोजन में

मुख्य खाद्य इस प्रकार का होता है जिसमें से उसकी बाहरी सतह (उदाहरण तथा पॉलिश

क्रिया हुआ चावल) निकाल ली गई हो या

ऐसा कंदमूल जिसमें

स्टार्च की मात्रा काफी अधिक हो (जैसे कि-टेपिओका)।

लक्षण: भूख न लगना, खाने की इच्छा नहीं होना। भयंकर कमजोरी, विशेषकर पैरों में। शरीर पर सूजन आ जाना या दिल काम करना

बंद कर देता है जिससे अचानक मृत्यु हो सकती है।

उपचार व रोकथाम

ऐसे खाद्य पदार्थ खावें जिनमें थायामिन अधिक होता है जैसे कि संपूर्ण अन्न, दालें (मटर, फलियां), दूध व अंडा। अगर ये सब खाना संभव नहीं है तो रोगी को थायामिन की गोलियां खानी पड़ेंगी।

हैप्पी ओल्ड एज के स्मार्ट टिप्स

'जियो और जीने दो' के सिद्धांत को स्थापित रखने का प्रयास करें। जीवन के हर क्षण के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखें। स्वास्थ्य के प्रति पूर्ण सतर्क रहें। आवश्यक चैकअप समय-समय पर कराते रहें। जहां तक संभव हो प्रौढ़ावस्था में ही अपनी वृद्धावस्था की तैयारी आरंभ कर दें। अपना बैंक-बैलेंस और आभूषणों की भविष्य में आने वाले समय के लिए सुरक्षित रखें। अपना सब कुछ बांटने और देने की भूल, भूलकर भी न करें। व्यस्त और सक्रिय रहने का प्रयास करें। इसके लिए नियमित रूप से समय के साथ स्वयं में भी बदलाव लाने का प्रयास करें। संतुलित और पौष्टिक भोजन का सेवन करें। आपका स्वभाव जितना अच्छा होगा, उतना ही आपका बुढ़ापा अच्छा कटेगा। इस बात का विशेष ध्यान रखें। युवा पीढ़ी से ही नहीं, बल्कि किसी अन्य से भी अधिक उम्मीदें कभी न रखें। नौकरी से अवकाश के उपरांत घर पर व्यर्थ न बैठें और न ही आत्मकेन्द्रित बनें, बल्कि समाज व सामाजिक कार्यों के प्रति अपना सक्रिय योगदान दें। आज की आधुनिक जीवनशैली में बहुत आवश्यक है आपका समय के साथ चलना, इसलिए समय के साथ-साथ स्वयं में भी बदलाव लाने का प्रयास करें। दूसरे के काम आने का प्रयास करें, इससे आपको भी आत्मसंतुष्टि मिलेगी और दूसरे भी आपसे खुश रहेंगे। इस अवस्था में आप अपनी रुचि व इच्छा के वे सभी कार्य करें, जो आप अपने घर-परिवार की जिम्मेदारियों को निभाते हुए न कर सकें थे। नकारात्मक विचारों को मन में स्थान न दें। सकारात्मक सोच के साथ जीवन के हर सुख-दुःख को जीने का प्रयास करें। स्वयं में आत्मबल का विकास करें। हर विपरीत परिस्थिति में अपना संयम न खोयें, बल्कि धैर्य और शान्ति से बुरे समय के निकल जाने का इन्तजार करें।

रतौंधी रोग

यह आंखों की एक बीमारी है जो आम तौर पर दो से पांच वर्ष की आयु के बच्चों में सर्वाधिक होती है लेकिन वयस्कों में भी हो सकती है। यह विटामिन 'ए' की कमी के कारण होती है और गहरे पीले व गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियों, फलों व अन्य ऐसे खाद्य पदार्थों के पर्याप्त मात्रा में सेवन न करने के कारण होती है जिनमें विटामिन 'ए' प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। अगर लक्षणों की जल्दी पहचान करके समय पर इसका उपचार न कराया जाए तो अंधापन भी हो सकता है।

लक्षण: सबसे पहले, रतौंधी से पीड़ित महिला, कम रोशनी या हल्के अंधेरे में (जैसे कि शाम के समय), अन्य लोगों की तरह अच्छी तरह से नहीं देख पाती है। अगर उसे उपचार न मिले तो उसकी आंखों में सूखापन होने लगता है। आंखों के सफ़ेद हिस्से में सामान्य चमक कम होने लगती है और वहां सिलवटें पड़ने लगती हैं। आंखों में बिटाट स्पॉट्स बन जाते हैं। कॉर्निया (पुतली के ऊपर पारदर्शी भाग) में सूखापन आने लगता है और वहां सूक्ष्म गड्ढे बनने लगते हैं। तत्पश्चात कॉर्निया नरम होकर या तो जगह जगह से उभरने लगता है या वह फट भी सकता है। इस क्रिया में आंख में कोई दर्द नहीं होता है। संक्रमण, कॉर्निया में सफ़ेदी बनने या अन्य समस्या से अंधापन हो सकता है।

उपचार व रोकथाम

❖ भोजन में गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियां (जैसे कि पलक, मेथी आदि) तथा पीले या लाल फल व सब्जियां (जैसे की गाजर, पपीता, आम आदि) जरूर खावें।

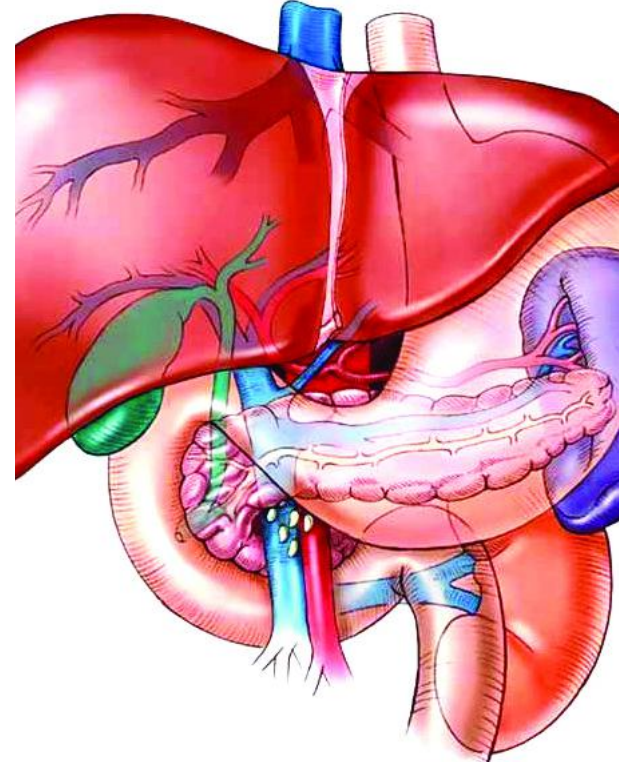
❖ दूध, अंडा, जिगर, व गुदें भी विटामिन 'ए' के अच्छे स्रोत हैं। इनके खाने से भी विटामिन 'ए' की कमी की रोकथाम होती है।

❖ अगर आप किसी कारण से उपर बताये गए खाद्य पदार्थ खाने में असमर्थ हैं तो आपको विटामिन 'ए' के कैप्सूल लेने होंगे। जो महिला ठीक से भोजन खाती है, उसे सारे विटामिन प्राप्त हो जाते हैं।

विटामिन की गोलियां, इंजेक्शन, शर्बत या टॉनिक लेने से बेहतर है कि ठीक से भोजन खाया जाए। कभी-कभी पौष्टिक भोजन आसानी से उपलब्ध नहीं होता है। अगर कोई महिला पहले से ही कुपोषित है तो उसे यथासंभव मात्रा में भोजन खाना चाहिए और साथ में विटामिन की गोलियां भी खानी चाहिए। विटामिन की गोलियां, सुईयों की तुलना में, उतनी असरदार

परंतु अधिक सस्ती व हानिकारक होती है।

विटामिन की सुईयों कभी न लें। उन्हें खाने ही बेहतर है हो सके तो पौष्टिक भोजन के रूप में।



लिवर है फैटी तो ये जरूर खाएं ये चीजें

फैटी लिवर और आंतों से जुड़े रोगों में गहरा संबंध है। शरीर से विषाक्त तत्वों को बाहर निकालने के लिए सही आहार पर ध्यान देना बेहद जरूरी है। विटामिन बी और सी युक्त चीजें लिवर को खास फायदा पहुंचाती हैं। प्रोबायोटिक्स शरीर में जमा विषाक्त तत्वों को बाहर निकालने में सहायक हैं। शहद, दही, योगर्ट अधिक खाएं। बाजार में प्रोबायोटिक युक्त बेड, दूध व दही व सिलिमेंट्स भी मिलते हैं। विटामिन बी और सी युक्त चीजें खाएं। ये दोनों तत्व रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं और शरीर पर टॉक्सिन्स के असर को कम करते हैं।

विटामिन बी कॉम्प्लेक्स लिवर को ठीक रखता है। सुबह के नाश्ते में मोटापा बढ़ाने वाले तत्व कम और फाइबरयुक्त चीजें अधिक लें।

आहार में दालें, चोकरयुक्त आटे से बनी चीजें, अंकुरित अनाज व दालियां खाएं। दिन में दो-तीन बार डेंड्रेलाइन टी पिएं। यह शरीर से पित्त का असर कम करती है। कच्ची सब्जियों व फलों का सेवन लिवर को फायदा पहुंचाता है। खासतौर पर हरे, नारंगी, पीले, बैंगनी और लाल रंग के फल व सब्जियां खाएं। गाजर, मूली, चुकंदर लिवर के लिए अच्छे हैं।

खूब पानी पिएं।

नींबू पानी, नारियल पानी, बेल शरबत व जूस पियें। ये पेय पदार्थ लिवर को ताकत देते हैं। लिवर में बनने वाले पित्त को काबू में रखने के लिए कड़वी पत्तियों मसलन सिंहपर्णी, चिकोरी आदि को सलाद के तौर पर खाएं। करेला भी फायदेमंद होता है।

दूना, सरडाइन मछली के अलावा मूंगफली, सनफ्लावर, बादाम, तिल आदि का इस्तेमाल करें। सीताफल के बीज, फली वाली सब्जियां, मटर, दाल व बीन्स खाएं।

फायदेमंद हैं जड़ी-बूटियां और मसाले

नियमित 5-6 ग्राम सोंफ खाएं। हल्दी और भृंगराज एल्कोहल व अन्य विषैले पदार्थों के असर को कम करने में मदद करते हैं। काली मिर्च का सेवन एसिडिटी के विकार को कम करता है। एसिडिटी लिवर को नुकसान पहुंचाती है।

