



हेल्थ

कुलदीप तोमर

खाना बनाने में इस्तेमाल होने वाले तेल यानी, कुकिंग ऑयल पर अब तक कई रिसर्च हो चुके हैं। इन रिसर्च से यह बात पूरी तरह साबित हो चुकी है कि वेजिटेबल ऑयल यानी वनस्पति घी हमारी सेहत के लिए नुकसानदेह साबित होते हैं, जबकि रिफाईंड ऑयल हमारे लिए फायदेमंद होते हैं। इन रिसर्च में यह भी कहा गया है कि देसी घी का अधिक सेवन हानिकारक होता है। देसी घी के अधिक सेवन से हमारी धमनियां ब्लांक हो जाती हैं, वहीं वनस्पति घी का अधिक और निरंतर सेवन करने से हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ जाता है। लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि हम तेल का इस्तेमाल करना ही बंद कर दें। ऐसा करना भी सेहत के लिए हानिकारक साबित होगा। इसलिए तेल का इस्तेमाल करते समय इसकी न्यूट्रीशस वैल्यू, हमारी जरूरत और इसके इस्तेमाल करने के तरीके के बारे में जानना बहुत जरूरी है।

तेल की मात्रा

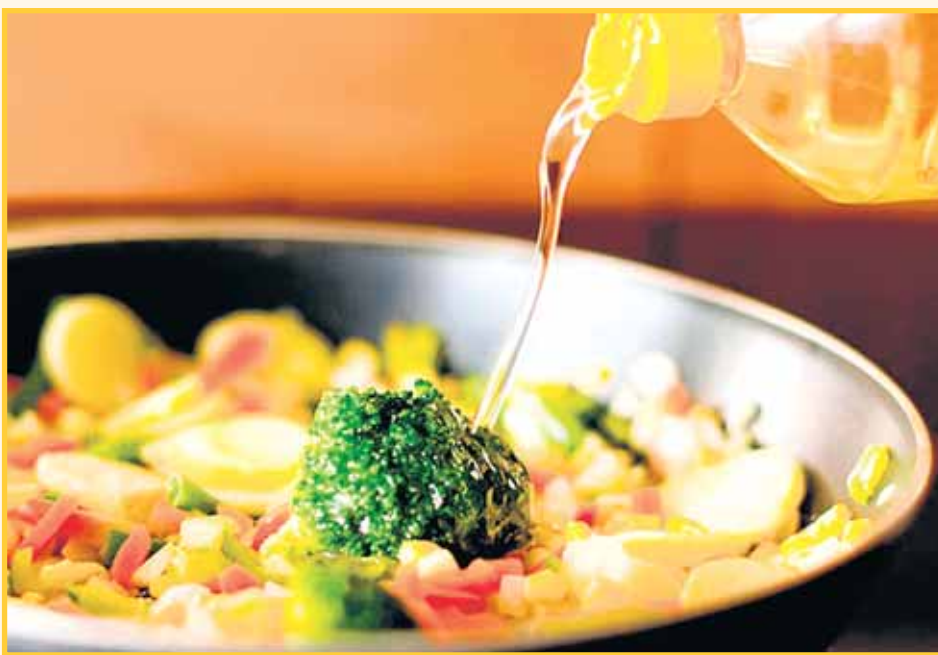
तेल हमारी बांडी में मौजूद ब्लड कैपिलरीज में ब्लड सर्कुलेशन को ईजी बनाने में हेल्पफुल होता है। इसके अलावा यह इनमें हानिकारक पदार्थ प्लांक इकट्ठा होने से भी रोकता है। तेल में ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड सहित कई दूसरे न्यूट्रीशस एलिमेंट्स पाए जाते हैं, जो हमारे पाचन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। लेकिन बहुत ज्यादा मात्रा में तेल का सेवन नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए डेली तीन से चार छोटे चम्मच तेल का ही इस्तेमाल करें। एक छोटे चम्मच तेल में लगभग 120 कैलोरी पाई जाती है।

कुकिंग ऑयल फैट

कुकिंग ऑयल में सैचुरेटेड, मोनो अनसैचुरेटेड, पॉली अनसैचुरेटेड और ट्रांस फैट एसिड सहित चार प्रकार के फैट पाए जाते हैं। सैचुरेटेड फैट और ट्रांस फैट एसिड हमारी बांडी के लिए काफी नुकसानदेह होते हैं। ट्रांस फैट और हमारी बांडी में बैड कोलेस्ट्रॉल लेवल को बढ़ाते हैं। वहीं मोनो अनसैचुरेटेड और पॉली अनसैचुरेटेड फैट फायदेमंद होते हैं। इसलिए सही मात्रा में इनका इस्तेमाल करें।

कुकिंग ऑयल न सिर्फ हमारे खाने को स्वादिष्ट बनाता है, बल्कि अच्छी सेहत के लिए भी जरूरी होता है। लेकिन इसके लिए बहुत आवश्यक है कि हम अपने शरीर की जरूरतों को समझकर ही इसका इस्तेमाल सीमित मात्रा में करें। ऐसा न करने पर हम कई तरह की बीमारियों का शिकार भी हो सकते हैं।

ऐसा हो आपका कुकिंग ऑयल



ज्यादा तेल के दुष्प्रभाव

कई घरों में खाना बनाने के लिए बहुत ज्यादा मात्रा में तेल का प्रयोग किया जाता है। ऐसा करने से सब्जी तो टेस्टी बनती है, लेकिन इससे सब्जी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स नष्ट हो जाते हैं। अधिक तेल में बनी सब्जी को पचाने के लिए हमारे पाचन तंत्र को ज्यादा काम करना पड़ता है। अस्थमा, हार्ट पेशेंट्स के लिए तो ऐसी सब्जी नुकसान करती है। बहुत तला खाना खाने से हमारी शरीर में फ्री रेडिकल्स बनते हैं, जो कोशिकाओं को नष्ट करते हैं। इतना ही नहीं, आमतौर पर हम डीप फ्राई करने के बाद उसी तेल को दुबारा भी इस्तेमाल करते हैं। ऐसा करने से उसमें फैट की मात्रा बढ़ जाती है। इस तेल का उपयोग शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ा सकता है।

लाभकारी तेल

सोयाबीन ऑयल- यह तेल हमारे लिए फायदेमंद होता है। लेकिन इसमें फ्राई करना सही नहीं होता है। यह शरीर में एलडीएल और एचडीएल कोलेस्ट्रॉल में बैलेंस बनाकर रखता है। भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है।

सनफ्लावर ऑयल- यह तेल ब्लड



में कोलेस्ट्रॉल लेवल को नॉर्मल बनाए रखता है, जिससे हम हार्ट डिजीज से बचे रहते हैं। इसके सेवन से ऑस्टियोपोरोसिस से हमारा बचाव होता है। लीवर के लिए भी इसका सेवन काफी फायदेमंद माना जाता है। खाना पकाने के लिए इस तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है।

मस्टर्ड ऑयल- यह तेल हमारी सेहत के लिए सबसे ज्यादा उपयोग माना जाता है। इसमें किसी भी खाद्य पदार्थ को फ्राई करने से उसकी पौष्टिकता को उतनी हानि नहीं पहुंचती है, जितनी दूसरे तेल से पहुंचती है। इसमें मोनो अनसैचुरेटेड फैटी एसिड और पॉली अनसैचुरेटेड फैटी एसिड अधिक मात्रा में पाए जाते हैं। ये दोनों ही फैटी एसिड हमारे लिए लाभदायक होते हैं। सरसों के तेल की सबसे बड़ी खासियत यह होती है कि इसमें

कोलेस्ट्रॉल और एलडीएल की मात्रा कम होती है। इसमें विटामिन ई भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इतने सारे न्यूट्रीशस एलिमेंट्स के पाए जाने के बावजूद रेग्युलर सरसों के तेल का इस्तेमाल करना भी नुकसानदेह हो सकता है। इसमें यूरेसिक एसिड पाया जाता है, जिससे सेहत को नुकसान पहुंचता है।

काकोनट ऑयल - इस तेल में सैचुरेटेड फैट काफी ज्यादा मात्रा में



कोलेस्ट्रॉल और एलडीएल की मात्रा कम होती है। इसमें विटामिन ई भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इतने सारे न्यूट्रीशस एलिमेंट्स के पाए जाने के बावजूद रेग्युलर सरसों के तेल का इस्तेमाल करना भी नुकसानदेह हो सकता है। इसमें यूरेसिक एसिड पाया जाता है, जिससे सेहत को नुकसान पहुंचता है।

एक ही तेल के इस्तेमाल से बचें

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रीशन, हैदराबाद में हुए एक शोध के अनुसार, बदल-बदल कर खाने वाले तेल का इस्तेमाल करना सेहत के लिहाज से काफी सही रहता है। इसका फायदा यह होता है कि हमें ओमेगा 3

पाया जाता है और कोलेस्ट्रॉल बहुत कम मात्रा में पाया जाता है। यह तेल हमारी बांडी को वायरस, फंगस और बैक्टीरिया से लड़ने का ताकत देता है। इसमें सब्जी तो बनाई जा सकती है, लेकिन किसी भी खाद्य पदार्थ को डीप फ्राई करने से बचना चाहिए। हार्ट पेशेंट्स को इस तेल का यूज बिलकुल नहीं करना चाहिए।

ग्राउंडनट ऑयल - यह तेल सेहत के लिए काफी अच्छा होता है। इसमें मोनो अनसैचुरेटेड फैट होते हैं। इसके सेवन से बांडी में एलडीएल लेवल कम होता है और गुड कोलेस्ट्रॉल लेवल नॉर्मल बना रहता है। फ्राई करने यानी



तलने के लिए यह तेल सही माना जाता है। लेकिन सीमित मात्रा में ही इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। **राइस ब्रैन ऑयल** - यह तेल धान के छिलकों से तैयार किया जाता है। इसमें मोनो अनसैचुरेटेड फैट पाए जाते हैं। यह स्किन के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें नेचुरल एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। इसलिए फ्राई करने के लिए इसका इस्तेमाल सही रहता है।

ऑलिव ऑयल - इस तेल के यूज का सबसे बड़ा फायदा यह है कि यह फैट वितरण को नियंत्रित रखता है। जिससे हमारी बांडी में एक्स्ट्रा फैट जमा नहीं हो पाता है। इसमें मोनोसैचुरेटेड फैट होते हैं। इसके सेवन से स्टोन होने की संभावना कम हो जाती है, ग्लूकोज आसानी से डाइजैस्ट हो जाता है। इसलिए यह तेल डायबिटिक पेशेंट्स के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। इतना ही नहीं, इसमें मौजूद एसिड मैमोरी पॉवर को बढ़ाते हैं। m

(फोर्टिस हॉस्पिटल की गैस्ट्रोइंटरोलॉजिस्ट डॉ. मोनिका जैन और मैक्स हॉस्पिटल, दिल्ली की डाइटिशियन नीलम सिंह से बातचीत पर आधारित)



फ्लिप-फ्लॉप को आरामदायक फुटवियर माना जाता है। दिन भर बंद जूते या सैंडल पहनने के बाद फ्लिप-फ्लॉप पहनना काफी अच्छा लगता है। लेकिन क्या आप अपने पैरों के लिए फ्लिप-फ्लॉप सेलेक्ट करते समय पूरी सावधानी बरतते हैं? अगर नहीं, तो जानिए कैसा हो आपका परफेक्ट फ्लिप-फ्लॉप?

सावधानी से करें फ्लिप-फ्लॉप सेलेक्शन

लेग्स फिटनेस

डॉ. प्रदीप मूनोट
आर्थोपेडिक सर्जन
ब्रीच कैन्डी हॉस्पिटल ट्रस्ट, मुंबई

आमतौर पर लोग पैरों के लिए कोई भी फ्लिप-फ्लॉप इस्तेमाल करने लगते हैं। ऐसा करने से आप पैरों की किसी समस्या से ग्रस्त हो सकते हैं। गलत फ्लिप-फ्लॉप के सेलेक्शन से आप प्लैट फीट सिंड्रोम के शिकार हो सकते हैं। इसलिए जरूरी है कि फ्लिप-फ्लॉप का चयन सावधानी से करें।

हो सकती है समस्याएं

गलत फ्लिप-फ्लॉप का चयन करने से आप के पंजों को नुकसान पहुंच सकता है क्योंकि इससे मांसपेशियां और लिगामेंट्स पर दबाव पड़ता है और उनमें खिंचाव आ सकता है। **एडिडों और टखनों में दर्द:** गलत फ्लिप-फ्लॉप पहनने से लंबे समय तक पैरों को पर्याप्त सर्पोट नहीं मिल पाता, जिससे लिगामेंट्स में खिंचाव आ सकता है। यह एडिडों और टखनों में दर्द का सबसे प्रमुख कारण है। इसे 'प्लांतर फासिटिस' कहते हैं। अगर समय के साथ यह समस्या गंभीर हो जाए तब उपचार की आवश्यकता पड़ती है। सही फिटिंग वाली फ्लिप-फ्लॉप ना पहनने से टखना एक ओर घूम सकता है। इससे लिगामेंट्स टूटने का खतरा होता है या टखनों

की मांस-पेशियों में खिंचाव आ सकता है। **हैमटोमा:** अगर आप की फ्लिप-फ्लॉप आपके पैरों को पूरा सहारा नहीं दे रही हों और चलते समय आपको इनपर प्रिण बनाने के लिए अपनी पैर की उंगलियों को खींचना पड़े तो इससे आपके पंजों की मांसपेशियों पर अत्यधिक दबाव आएगा। कई लोगों में इससे हैमटोमा की समस्या हो सकती है, पैरों की एक विकृति जहां दूसरी, तीसरी या चौथी उंगली जोड़ की ओर से मुड़ जाती है और हैमर या थ्यूडे के समान दिखने लगती है।

कमर और कूल्हों में दर्द: गलत साइज की फ्लिप-फ्लॉप पहनने से घुटनों, कूल्हों या कमर में दर्द होता है। इससे लिगामेंट्स पर प्रभाव पड़ता है। घुटनों और कमर के निचले हिस्से की मांसपेशियों पर भी दबाव पड़ता है।

ऐसे चुनें सही फ्लिप-फ्लॉप
सही फ्लिप-फ्लॉप को चुनते समय कुछ बातों का ध्यान रखें।

अपनी जरूरतों को समझें: अगर फ्लिप-फ्लॉप का उपयोग थोड़े समय के लिए करना है तो मुलायम फ्लिप-फ्लॉप का चयन करें। इसे पहनकर बहुत अधिक चलना है तो ऐसी पहनें, जो मजबूत हों और आपके पैरों को उपयुक्त सहारा दे। **सोल को जांचें:** प्लास्टिक फोम का सोल पैरों के तलवों को उपयुक्त सहारा नहीं देता है। जबकि इथिलीन और विनाइल एसिड के को-पॉलीमर इवीए (इथिलीन विनाइल एसिड) का सोल बेहतर माना जाता है। यह मुलायम-लचीला होता है। m

ध्यान रखें

- ▶ अच्छी गुणवत्ता वाले मुलायम चमड़े की फ्लिप-फ्लॉप खरीदें। चमड़े से फफोले होने और त्वचा पर जलन होने की आशंका कम होती है।
- ▶ ध्यान रखें कि आपके पैर फ्लिप-फ्लॉप से बाहर न निकलें। जब भी आप इन्हें खरीदें, तब खड़े होकर देख लें कि आप के पैरों के चारों ओर से तला आधा इंच दिखना चाहिए।
- ▶ फ्लिप-फ्लॉप के स्टैप्स न अधिक टाइट हों ना अधिक ढीली।
- ▶ लंबे समय तक एक ही फ्लिप-फ्लॉप को न पहनें।
- ▶ अधिक दूर पैदल चलने के लिए फ्लिप-फ्लॉप का उपयोग न करें। m

हरिभूमि वलासीफाईड विज्ञापन

तंत्र-मंत्र

शक्ति चमत्कार देखें
बाबा बंगाली (गोल्ड मेडलिस्ट)
07060855894

फोन करते ही जिन्दगी सवार
बाबा बंगाली
07060465219

तंत्र-मंत्र

शक्ति चमत्कार देखें
बाबा बंगाली (गोल्ड मेडलिस्ट)
07060465219

महागुरु सूफी जी अद्भुत चमत्कार
बाबा बंगाली (गोल्ड मेडलिस्ट)
09761318693

आमंत्रित हैं लेख...
स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनात भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजे
हरिभूमि-संपादक-सेहत
सी-101, 102 न्यू मुल्तान नगर, दिल्ली-110056
या मेल करें-
sehatharibhoomi@gmail.com

NOTICE
I Harshita Kaushik D/o Mr Vishnu Dutt Kaushik, H.No. 239, Bagh Kare Khan, Kishan Ganj, Delhi-110007 Have Lost My CBSE Class Xth (main) Grade Sheet Cum Certificate Roll No.8137354 Year 2012 Finder My Contact : 8447328830

खुदा की कसम रोंते नहीं दुगा काले इम को टाट हमारे पास है।
बाबा अली खान बंगाली
07052926550

देर रात तक जगने वालों में होता है डायबिटीज होने का ज्यादा खतरा

हरिभूमि

ई लोगों का मानना है कि अगर हम देर रात सो रहे हैं तो सुबह देर तक सोकर अपनी नींद पूरी कर सकते हैं और इस तरह कम नींद लेने से होने वाले नुकसानों से बचे रह सकते हैं। लेकिन ऐसी धारणा गलत है। सुबह जल्दी जगने वालों के मुकाबले रात में देर तक जगने वालों में डायबिटीज और डाइजेसन संबंधी समस्याओं का खतरा अधिक होता है। चाहे दोनों ने बराबर मात्रा में ही नींद क्यों न ली हो। यह बात एक नए अध्ययन में सामने आई है। अध्ययन करने वाली टीम ने शामिल नान ही किम का इस बारे में कहना है कि जो लोग रात में देर से सोते हैं, उनमें सुबह जल्दी जगने वालों के मुकाबले डायबिटीज और मांसपेशियों संबंधी समस्याओं का खतरा अधिक होता है। किम ने यह भी बताया कि रात में जगने वालों की प्रवृत्ति के चलते नींद की खराब गुणवत्ता और धूम्रपान, देर रात में खाना खाने और सुस्त जीवनशैली के चलते हो सकता है। इस अध्ययन में 1,620 लोगों को शामिल किया गया और उनकी सोने की आदतों तथा मेटाबॉलिक प्रक्रिया का अध्ययन किया गया। इस रिसर्च संबंधी रिपोर्ट एंडोक्राइन सोसायटी की क्लिनिकल एंडोक्राइनोलॉजी एंड मेटाबॉलिज्म मैगजीन में प्रकाशित किए गए हैं। m

वर्ल्ड हेपेटाइटिस डे 28 जुलाई-स्पेशल

डिजीज अजेश कुमार
हेपेटाइटिस शब्द प्राचीन ग्रीक से लिया गया है, जिसका सामान्य अर्थ लीवर संबंधी बीमारी से होता है। हेपेटाइटिस यू तो सामान्य सा दिखने वाला रोग है लेकिन इसमें लापरवाही बरतना, जानलेवा साबित होता है। इस बीमारी की चपेट में हर आयु वर्ग के लोग आ सकते हैं। हेपेटाइटिस मुख्य रूप से पांच तरह का होता है। ये पांचों वायरस लीवर को बुरी तरह से प्रभावित करते हैं, अगर उपचार न किया जाए तो यह जानलेवा भी साबित हो सकता है।

हेपेटाइटिस डी
हेपेटाइटिस डी का कारण हेपेटाइटिस ए वायरस होता है। यह दूषित पानी पीने की वजह से होता है। बच्चों की तुलना में वयस्क व्यक्तियों में यह ज्यादा समस्याएं उत्पन्न करता है।

हेपेटाइटिस बी
हेपेटाइटिस बी और सी: इस वायरस का संक्रमण रक्त, लार, आंसू, वीर्य और योनि के स्राव और पसिने से होता है। इससे लीवर कैंसर और लीवर सिरोसिस भी होने की संभावना होती है। हेपेटाइटिस के इन रूपों में हेपेटाइटिस-बी सबसे ज्यादा खतरनाक है। वर्ल्ड हेल्थ आगेनाइजेशन की रिपोर्ट के अनुसार हेपेटाइटिस-बी वायरस से प्रसिप्त व्यक्तियों की संख्या के मामले में भारत दुनिया में दूसरे नंबर पर है। यह वायरस हर वर्ष दस लाख लोगों को

हेपेटाइटिस संभव है बचाव

मौत के मुंह में धकेल देता है। हेपेटाइटिस बी एड्स की तुलना में सौ गुना ज्यादा संक्रमक और तेजी से फैलने वाला रोग है। हेपेटाइटिस-सी भी रक्त के संक्रमण से होता है।

हेपेटाइटिस-डी: यह वायरस सिर्फ उन्हीं व्यक्तियों को संक्रमित कर सकता है, जो हेपेटाइटिस-बी के संक्रमण से प्रभावित होते हैं। हेपेटाइटिस-ई: इसका वायरस दूषित पानी पीने और दूषित भोजन से फैलता है, लेकिन यह खतरनाक नहीं होता है।

हेपेटाइटिस-बी के प्रमुख लक्षण
इसका वायरस किसी भी आयु वर्ग के इंसान को

डाइट का रखें ध्यान
हेपेटाइटिस से बचने के लिए प्रोटीन की उचित मात्रा को बनाए रखना चाहिए। शराब, गरम मसालेदार और तले-धुने भोजन से बचें। शाकाहारी भोजन करें। मटर, मैदा, पॉलिश राइस और बहुत मात्रा में सरसों का तेल, हींग और जंक फूड से बचें। गेहूँ का आटा, आम, चावल, केले, टमाटर, आंवला, अंगूर, नींबू, सूखे खजूर, किशमिश, बादाम और इलायची का सेवन करना चाहिए। m

-डॉ. जी. एस. लांबा, चीफ गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी-हेपेटोलॉजी, एक्शन इंस्टिट्यूट ऑफ लीवर एंड डाइजैस्टिव डिजीजेज, दिल्ली

सूचना
सभी पाठकों से अनुरोध है कि हरिभूमि समाचार-पत्र में प्रकाशित विज्ञापनों (डिस्प्ले/वलासीफाईड) में दिए गए तथ्यों के बारे में अपने विवेक से निर्णय लें। हरिभूमि समूह की विज्ञापनों के तथ्यों से सम्बंधित कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।