

पापकॉर्न को बतौर सैंक आपने भी खूब खाया होगा. फिल्म देखते हुए, चाय के साथ

या हल्की भूख में पापकॉर्न परफेक्ट साथ है. खाने

लोगों को लगता है वे हेल्दी चीज खा रहे हैं. इसलिए खूब

जिम वर्कआउट

स्टेमिना बढ़ाने और वेटलॉस के लिए लोग जिम में कई घंटों तक जमकर वर्कआउट करते हैं।

फिट रहने के लिए लोग हर हफ्तें नई डाइट और एक्सरसाइज करते हैं।

एक फिट शरीर हर फिटनेस प्रेमी की पहली

प्राथमिकता होती है वर्कआउट के बाद हम में से

कई लोग को भूख लगने की शिकायत करते हुए सुना है। कभी

सोचा है कि अक्सर हैवी वर्कआउट

या वेटलॉस के बाद भूख क्यों लगने लगती

है, आइए जानते हैं? ऐसा क्यों होता है?

ग्रेलिन हार्मोन के वजह से लगती है भूख

वजन घटाना बिल्कुल भी आसान नहीं होता है। जब हम वजन घटाते हैं तो

हमारे शरीर से हंगर हार्मोन (भूख लगने वाला हार्मोन) ग्रेलिन रिलीज होता है जो हमारे शरीर को ये बताता है कि हमें अभी और खाना खाने की जरूरत है। ये हार्मोन हमारे शरीर और वजन के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है।

वजन वैसा का वैसा ही रहता है जब शरीर में ये हार्मोन रिलीज होगा तो भूख लगने लगती है जिसकी वजह से हम ज्यादा खाना खा लेते हैं और जिसके परिणामस्वरूप घटा हुआ वजन फिर बढ़ जाता है। जो लोग मोटापे की शिकायत से पहले ही त्रस्त है। वो लोग



अगर इस तरह से नहीं खा रहे हैं पापकॉर्न तो होगा स्वास्थ्य को नुकसान

पापकॉर्न किसी भी व्यक्ति की सेहत पर अच्छा और खराब दोनों तरह का प्रभाव डाल सकता है. जो इस बार पर निर्भर है कि वह बनाया कैसे गया है.

सादा तरीके से बनाया गया पापकॉर्न, यानी जिसमें नमक या चीनी न मिलाई गई हो तो पौष्टिक है. सही तरीके से बनाया जाए तो इसमें बहुत सारे पोषक तत्व और विटामिन बने रहते हैं.

पापकॉर्न एक संपूर्ण अनाज है. यह ऐसे खाद्य पदार्थों का समूह है जो दिल को स्वास्थ्य रखता है. इसमें फाइबर, प्रोटीन, विटामिन, मिनरल्स, लॉ फैट होता है. कोई कॉलेस्ट्रॉल नहीं होता.

बिना तेल के बनाया गया, एयर-

पॉण्ड पापकॉर्न सेहत के लिए बेहतर है. सिनेमा हॉल में मिलने वाले फ्लेवर्ड पापकॉर्न में पोषक तत्व कम हो जाते हैं.

माइक्रोवेव में बने पापकॉर्न में एडिटिव्स भी हो सकते हैं. पैकेट वाले पापकॉर्न में दूषित पदार्थ हो सकते हैं. पहले से बने बनाए पापकॉर्न में ज्यादा नमक और सोडियम होता है. ज्यादा सोडियम खाने से हाई ब्लड प्रेशर की परेशानी बनती है.

पैकेट बंद पापकॉर्न बेचने वाले बहुत से ब्रांड्स इसमें नमक के अलावा मीठे की तादाद भी ज्यादा रखते हैं. सादे तरीके से बनाए गए पापकॉर्न का हाई

फाइबर बना रहता है. ये डाइजेस्टिव हेल्थ के लिए बेहतर है. यूनाइटेड स्टेट्स डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर के मुताबिक, 24 ग्राम एयर पॉण्ड-पापकॉर्न में 3.5 ग्राम फाइबर होता है. अमेरिका में एक आम व्यक्ति दिन में 25 ग्राम से ज्यादा पापकॉर्न खा लेता है.

बिना नमक के एयर-पॉण्ड पापकॉर्न में बहुत से विटामिन, मिनरल्स, कैल्शियम, पोटैशियम, विटामिन ए और के होता है. इसमें लो कैलोरी, लो फैट, लो शुगर होता है. यानी अगर इस तरह का पापकॉर्न किसी व्यक्ति भी बैलेंस डाइट का हिस्सा तो यह वजन घटाने में भी मददगार होगा.

के बाद लगने लगती है भूख, जानिए इसकी वजह

वजन घटा तो लेते हैं लेकिन केवल 20 फीसदी लोग ही वजन घटाने के बाद इसे बनाए रखने में कामयाब होते हैं।

बढ़ जाता है हार्मोन

वजन घटाने के बाद हमारे पेट में काफी बड़ी मात्रा में ग्रेलिन हार्मोन रिलीज होता है जो हमारी भूख को बढ़ावा देता है। हर व्यक्ति में ये हार्मोन होता है। वजन घटाने के बाद इस हार्मोन के रिलीज होने का लेवल भी बढ़ जाता है।

भूख से

बॉडी पर पड़ता है फोर्स वजन घटाने के बाद लोगों को अपनी बॉडी को हल्का

महसूस करने के लिए कम एनर्जी की जरूरत

पड़ती है, लेकिन जब ये हार्मोन रिलीज होना शुरू होता है तो आपको भूख ज्यादा लगती है और बॉडी आपको दोबारा उसी शेष और वेट में आने के लिए फोर्स करती है जिसमें आप पहले थे।

कैसे वर्कआउट की बाद लगने वाली भूख को रोके हाइड्रेड रहें ज्यादातर लोग जिम के दौरान पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीते हैं, जिसकी वजह से भी कई बार लोग वर्कआउट के समय प्यास लगने लगती हैं। मस्तिष्क पर्याप्त भोजन के साथ तरल पदार्थ की कमी

को भ्रमित कर सकता है, जिसके वजह से दिमाग शरीर को भूख के संकेत भेज सकता

प्री-वर्कआउट प्यूल वर्कआउट से पहले आप कुछ खाएं या नहीं ये भी आपके भूख को प्रभावित करता है। सुबह के वक्त एक्सरसाइज करने से पहले आप जरूर कुछ खाएं। अगर आपके पास सुबह उठकर ज्यादा समय नहीं होता है तो एक्सरसाइज से पहले एक केला खा ले वरना पीनट बटर भी खा सकते हैं। अगर आपके पास जिम जाने में एक घंटे का समय है तो ऑटमील, फ्रूट्स और अंडे खाकर भी आप खुद को एनर्जी दे सकते हैं। सोच समझकर खाएं आजकल बिजी शेड्यूल की वजह से

माइग्रेन न सिर्फ एक प्रकार का तेज सिरदर्द है बल्कि यह एक न्यूरोलॉजिकल कंडीशन भी है जिससे आपकी विजुअल और साउंड सेंसिटिविटी पर असर पड़ता है। सिरदर्द के साथ कुछ लोगों को उल्टियां भी होती हैं। माइग्रेन की वजह से कई लोगों की डेली लाइफ में कई दिक्कतें आती हैं। जहां इसका कोई तय इलाज नहीं है, वहीं इस दर्द से निजात पाने के लिए लोग तरह-तरह की दवाइयां खाते हैं। आइए, आपको कुछ उपाय बताते हैं जिससे आप माइग्रेन के दर्द को कुछ कम कर सकते हैं।

एक्यूप्रेशर में शरीर में कुछ पॉइंट्स पर प्रेशर अप्लाई किया जाता है जिससे दर्द में आराम मिलता है। कई तरह के दर्द और बीमारियों में एक्यूप्रेशर फायदेमंद है। आप किसी एक्यूप्रेशर एक्सपर्ट से मिलकर माइग्रेन के लिए प्रेशर पॉइंट्स पर प्रेशर डालना सीख सकते हैं। इसके बाद इससे घर पर आप खुद से कर सकते हैं।

डायट हो सकता है कि आप जाने-अनजाने से आपको परहेज करना चाहिए। काजू,



लोग बहुत जल्दी बाजी में खाना खाते हैं। मेल करते हुए या सेलफोन पर बात करते हुए ही हम

में से आधे लोग अपना खाना निपटा लेते हैं।

ज्यादातर लो ग फास्टफूड खाकर भी काम चला लेते हैं। खाना आप जो खाएं सोच समझकर और

आराम से खाएं। इससे शरीर और दिमाग दोनों ही संतुष्ट रहते हैं और आपको जल्दी भूख नहीं लगती है। खाने में पौष्टिकता की तरफ ध्यान जरूर दें।

माइग्रेन से दूर रहने के लिए घर पर करें ये उपाय

कई ऐसी चीजें खा रहे हों जिससे माइग्रेन का रिस्क बढ़ता है और जो सिरदर्द को बढ़ाते हैं। अगर आपको माइग्रेन है तो कुछ चीजों

रेड वाइन, ऐल्कोहॉल, चॉकलेट जैसी चीजों से दूर ही रहें तो बेहतर है। अदरक

माइग्रेन के दर्द में अदरक किसी दवा से कम नहीं है। इसके सेवन से आपको दर्द में आराम मिलेगा। स्ट्रेस मैनेजमेंट

सिरदर्द और माइग्रेन का बड़ा कारण स्ट्रेस है। इसपर आपको विशेष ध्यान देना चाहिए। मेडिटेशन करें, संगीत सुनें और बेवजह के तनाव से बचें। ध्यान रहे, आप जितना ज्यादा तनावग्रस्त होंगे, माइग्रेन अटैक का खतरा उतना ज्यादा होगा।

योगा और एक्सरसाइज जब भी आपको माइग्रेन अटैक हो तो एक शांत कमरे में लाइट ऑफ करके आराम करें। लेकिन आम समय में योगा और एक्सरसाइज जरूर करें। इससे आपका तनाव कम होता है, मसल्स को आराम मिलता है। इस तरह सिरदर्द का रिस्क भी कम होता है।

से आपको परहेज करना चाहिए। काजू,

से आपको परहेज करना चाहिए। काजू,

से आपको परहेज करना चाहिए। काजू,

से आपको परहेज करना चाहिए। काजू,

से आपको परहेज करना चाहिए। काजू,

से आपको परहेज करना चाहिए। काजू,

से आपको परहेज करना चाहिए। काजू,

से आपको परहेज करना चाहिए। काजू,

से आपको परहेज करना चाहिए। काजू,

से आपको परहेज करना चाहिए। काजू,

से आपको परहेज करना चाहिए। काजू,

