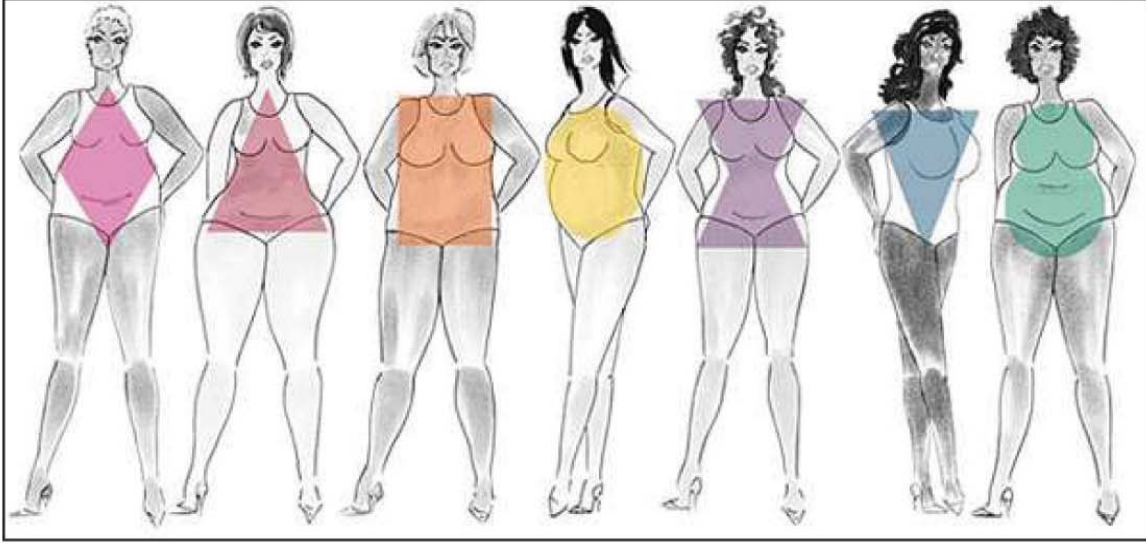


लड़कियों की बाँडी को ऐसे प्रभावित करते हैं पीरियड्स



हॉलिवुड की मशहूर ऐक्ट्रेस डकोटा जॉनसन ने एक मैग्जीन को दिए इंटरव्यू में कहा है पीरियड्स उनकी लाइफ बर्बाद कर रहे हैं। उन्होंने आगे कहा कि पीरियड्स



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज़)

गर्भियां शुरू हो चुकी हैं जिसमें हमें अपनी डाइट पर सबसे ज्यादा ध्यान देने की जरूरत होती है। शरीर की तासीर ठंडी रहे इसके लिए अगर आप दही का अभी

का टाइम उन्हें काफी तकलीफ देता है और उनमें काफी बदलाव भी ले आता

जरूर खाएं दिन में दो बार दो चम्मच दही

से सेवन करना शुरू कर देंगे तो आपकी हेल्थ और हार्ट दोनों ही के लिए काफी अच्छा रहेगा। दही एक ऐसा खाद्य पदार्थ है जिसे आप स्नैक की तरह भी अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इसमें चिया सीड्स, सूरजमुखी के बीज और कद्दू के बीज मिलाकर शाम के समय ले सकते हैं। लेकिन आज हम आपको बताने जा रहे हैं केवल दो चम्मच दही के चौकाने वाले फायदे। इसे अगर आप दिन में दो बार लेंगे तो सेहत के लिए काफी फायदेमंद रहेगी। कब्ज और पेट में गर्मी रहने की समस्या भी इसके सेवन से खत्म होगी।

है।
शरीर में बदलाव
डकोटा जॉनसन की इस बात से लगभग सभी लड़कियां सहमत होंगी कि पीरियड्स में शरीर को काफी तकलीफ होती है। पर क्या आप जानती हैं कि पीरियड्स आपकी बाँडी पर क्या-क्या प्रभाव डाल रहे हैं? ये प्रभाव चौकाने वाले हैं।

सोचने की क्षमता पर प्रभाव
2014 में जर्नल पैन में प्रकाशित एक स्टडी के मुताबिक, पीरियड्स के दौरान महिलाओं के पेट में काफी दर्द और ऐंठन, कमर दर्द व उल्टी जैसी स्थिति होती है, जिसकी वजह से उनकी सोचने की क्षमता पर फर्क पड़ता है। इस स्टडी में दावा किया गया कि पीरियड्स की वजह से कॉग्निटिव अबिलिटी (संज्ञानात्मक योग्यता) कम हो जाती है क्योंकि उनका पूरा ध्यान अपने दर्द और

शरीर में आने वाले बदलावों पर ही केंद्रित हो जाता है।

अपियरेंस में बदलाव
पीरियड्स के दौरान महिलाओं के शरीर में हॉर्मोन्स में भी बदलाव आता है, जिसकी वजह से उनकी टोन और अपियरेंस तक बदल जाती है। कई लड़कियों में इस दौरान चेहरे पर कील-मुहांसे निकल आते हैं और स्किन ऑइली हो जाती है।

सेक्सुअल रिलेशन पर असर
साल 2010 में जर्नल साइकोलॉजिकल साइंस में प्रकाशित एक स्टडी में सामने आया कि पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन हॉर्मोन का स्तर महिलाओं की स्मेल से काफी प्रभावित होता है। यानि जो महिलाएं अपने ओव्यूलेशन फेज में होती हैं, पुरुष उनकी तरफ ज्यादा आकर्षित होते हैं।

आइए जानते हैं कैसे।
हफ्ते में अगर आप दो बार अपनी डाइट में दही को शामिल कर रहे हैं तो इससे ब्लड प्रेशर नियंत्रण में रहता है और हीट स्ट्रोक और दिल से संबंधित बीमारियों के होने का खतरा भी कम होता है।
अमेरिकन जर्नल ऑफ हाइपरटेंशन में प्रकाशित स्टडी के मुताबिक व्यक्ति के कार्डियोवसकुलर हेल्थ के लिए दही एक अच्छा खाद्य पदार्थ साबित है। हेल्थ के लिए फर्मेंटेड डेरी प्रोडक्ट्स काफी अच्छे माने गए हैं। अगर आप दही का सेवन करते हैं तो इसे खाने से महिलाओं में

करीब 30 प्रतिशत और पुरुषों में करीब 19 प्रतिशत तक हार्ट अटैक का खतरा कम होता है।
जो लोग हाइपरटेंशन की समस्या से जूझ रहे हैं वे अगर रोज अपनी डाइट में दो बार दही शामिल करते हैं तो उनमें कार्डियोवसकुलर बीमारी होने का खतरा कम होता है। तो इन गर्भियों खुद को हेल्दी रखना चाहते हैं तो अपनी डाइट में दही शामिल करना न भूलें। आप इसे स्मूदी के रूप में भी ले सकते हैं। फलों के साथ दही का कॉम्बिनेशन काफी अच्छा विकल्प है, गर्भियों में।



शरीर में कोशिकीय एवं आणविक कार्यों, ऊतकों की वृद्धि और रखरखाव के लिए आवश्यक विटामिन एक प्रकार के सूक्ष्म पोषक तत्व होते हैं। इस अध्ययन में आधे लोग विटामिन बी2 और 46 प्रतिशत लोग विटामिन बी6 की कमी से ग्रस्त पाए गए हैं। ये परिणाम महत्वपूर्ण हैं, जो विटामिन बी2 की कमी को गंभीरता से लेने का संकेत करते हैं। हालांकि, लोग विटामिन की कमी को आमतौर पर नजरंदाज करते हैं और बी1, बी2 एवं बी6 विटामिनों की कमी की ओर कम ध्यान दिया जाता है। संभवतः इसका कारण इन विटामिनों को मापने के लिए विश्वसनीय और आसानी से उपलब्ध तकनीकों की कमी हो सकती है। विटामिन बी2 या राइबोफ्लेविन की कमी तंत्रिका संबंधी बीमारियों, एनीमिया और हृदय रोगों से जुड़ी होती है। विटामिन बी2 या राइबोफ्लेविन की कमी तंत्रिका संबंधी बीमारियों, एनीमिया और हृदय रोगों से जुड़ी है। वहीं, विटामिन बी6 की कमी का संबंध मस्तिष्क की कार्यप्रणाली, दौरे, कैंसर, माइग्रेन, पुराने दर्द, हृदय रोग, कम प्रतिरक्षा और अवसाद से जुड़ा है। विटामिन बी1 या थायमिन की कमी से मनोभ्रंश, अल्जाइमर, कैंसर और चयापचय संबंधी

होते हैं। इस अध्ययन में आधे लोग विटामिन बी2 और 46 प्रतिशत लोग विटामिन बी6 की कमी से ग्रस्त पाए गए हैं। ये परिणाम महत्वपूर्ण हैं, जो विटामिन बी2 की कमी को गंभीरता से लेने का संकेत करते हैं। हालांकि, लोग विटामिन की कमी को आमतौर पर नजरंदाज करते हैं और बी1, बी2 एवं बी6 विटामिनों की कमी की ओर कम ध्यान दिया जाता है। संभवतः इसका कारण इन विटामिनों को मापने के लिए विश्वसनीय और आसानी से उपलब्ध तकनीकों की कमी हो सकती है। विटामिन बी2 या राइबोफ्लेविन की कमी तंत्रिका संबंधी बीमारियों, एनीमिया और हृदय रोगों से जुड़ी होती है। विटामिन बी2 या राइबोफ्लेविन की कमी तंत्रिका संबंधी बीमारियों, एनीमिया और हृदय रोगों से जुड़ी है। वहीं, विटामिन बी6 की कमी का संबंध मस्तिष्क की कार्यप्रणाली, दौरे, कैंसर, माइग्रेन, पुराने दर्द, हृदय रोग, कम प्रतिरक्षा और अवसाद से जुड़ा है। विटामिन बी1 या थायमिन की कमी से मनोभ्रंश, अल्जाइमर, कैंसर और चयापचय संबंधी

विटामिन की कमी से ग्रस्त हैं स्वस्थ दिखने वाले शहरी लोग



रोग हो सकते हैं। वैज्ञानिकों ने आगाह किया है कि फेलेट, विटामिन बी12 और विटामिन-ए के अलावा अन्य विटामिनों की कमी को नजरंदाज करने से गंभीर परिणाम हो सकते हैं।
अन्य विटामिनों, जैसे- बी12 (46:), फेलेट यानी बी9 (32:), विटामिन डी (29:), बी1 (11:) और विटामिन ए (6:) की कमी का आकलन भी किया गया है। विटामिन बी2 और बी12 शरीर में फेलेट की उपस्थिति को प्रभावित करते हैं। शोधकर्ताओं का कहना है कि फेलेट की कमी विटामिन बी2 और बी12 के निम्न स्तरों का कारण हो सकती है। विटामिन बी2 और बी12 का स्तर बढ़ाकर फेलेट की कमी नियंत्रित कर सकते हैं। प्रचुर मात्रा में धूप होने के बावजूद भारतीय लोग विटामिन डी की कमी से ग्रस्त होते हैं। यह मधुमेह के लिए एक प्रमुख जोखिम हो सकता है। विटामिन के अन्य रूपों की अपेक्षा विटामिन ए में कमी के मामले काफी कम देखने को मिले हैं।

शोधकर्ताओं का मानना है कि इसका कारण शरीर में पर्याप्त हीमोग्लोबिन का होना हो सकता है। इस अध्ययन से पता चला है कि लोग भोजन में आवश्यकता से काफी कम विटामिन लेते हैं। पोषण में इस गिरावट के लिए पर्याप्त आहार न लेना जिम्मेदार हो सकता है। शोधकर्ताओं ने पाया कि आहार में विटामिन बी12 (96:) और फेलेट (91:) की कमी एक चिंता का विषय है। आहार में विटामिन बी2 (71:) की कमी का कारण चावल और गेहूं जैसे अनाजों को पीसकर खाने का परिणाम हो सकता है क्योंकि ऐसा करने से अनाज में मौजूद राइबोफ्लेविन नष्ट हो जाता है। इस अध्ययन से जुड़े प्रमुख शोधकर्ता डॉ. जी. भानुप्रकाश रेड्डी ने इंडिया साइंस वायर को बताया कि क्रय अर्थव्ययन आम लोगों, चिकित्सकों और नीति निर्माताओं को विटामिन की कमी से जुड़े खतरे के बारे में आगाह करने में मददगार हो सकता है। शरीर में सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से कार्यक्षमता प्रभावित हो सकती

है। शोधकर्ता के अनुसार, फ्लोई भी एक खाद्य पदार्थ या संपूर्ण भोजन सभी सूक्ष्म पोषक तत्वों की आवश्यकताओं को पूरा नहीं कर सकता। अतः भोजन में विभिन्न प्रकार के फल, सब्जियां, डेयरी उत्पाद, सूखे मेवे, अंकुरित बीज आदि का सेवन सूक्ष्म पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करने में मददगार हो सकता है। विटामिन बी12 का निम्न स्तर और काफी हद तक फेलेट, विटामिन बी2 एवं बी6 से एमीनो एसिड, होमोसिस्टीन के रूप में वृद्धि का कारण बनता है, जो विभिन्न रक्त संबंधी समस्याओं के लिए जिम्मेदार है। इसके परिणामस्वरूप मस्तिष्क एवं हृदय स्ट्रोक, कमजोर हड्डियों के कारण फ्रैक्चर और डिमेंशिया जैसे विकार हो सकते हैं। अध्ययन में आधे से अधिक (52:) लोगों में होमोसिस्टीन बढ़ा हुआ पाया गया है। हालांकि, महिलाओं की तुलना में पुरुषों में उच्च मात्रा में होमोसिस्टीन का पाया जाना उनमें इन बीमारियों के प्रति खतरे की चेतावनी देता है।