सर्दियों में फायदेमंद है मटर, वजन घटाए-दिल मजबूत बनाए

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

ठंड का मौसम आते ही बाजार में कई तरह की सब्जियां देखने को मिलती हैं। मटर भी ठंड के समय में मिलने वाली सबसे लोकप्रिय सब्जी है। लोग मटर की फली को खाना पसंद तो करते हैं लेकिन उन्हें यह भ्रम रहता है कि इसमें स्वास्थ्यवर्धक गुण होते हैं या नहीं यानी मटर खाना सेहत के लिए फायदेमंद है या नहीं। तो आज हम आपकी इस कन्फ्यूजन को दूर कर आपको बता रहे हैं कि हरी मटर आखिर हमारी सेहत के लिए किस तरह से फायदेमंद है।आयुर्वेदाचार्य डॉ. एस के मिश्र की मानें तो मटर सेहत के लिए फायदेमंद है लेकिन बहुत ज्यादा मटर खाना ठीक नहीं क्योंकि इससे शरीर में गैस बन सकती है। लिहाजा संतुलित मात्रा में इसका सेवन सर्दियों में जरूर करें...

वजन कम करने में मददगार: वजन कम करने के लिए मटर लेना फायदेमंद होता है। इसमें उच्च मात्रा में फाइबर होता है साथ ही कम कैलरी और कम फैट होता है जो हमारे शरीर के वजन को कम करने में सहायक होता है। नाश्ते में इसका सेवन करने से हमें फाइबर मिलता है जिससे दिनभर के लिए पर्याप्त एनर्जी मिल जाती है।

हड्डियों को मजबूती: शोध से पता चला है कि मटर में विटमिन के भरपूर मात्रा में होता है जो शरीर की हड्डियों को मजबूती देता है। इसके अलावा यह हड्डियों में होने वाले ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को भी कम करता है। इसका मतलब यही है कि हरी मटर हड्डियों की सुरक्षा के लिए काम करती है।

कलेस्ट्रॉल में फायदेमंद: हरी मटर हमारे शरीर में कलेस्ट्रॉल के लेवल को नियंत्रित करने में मदद करती है। इसमें ऐसे स्वास्थ्यवर्धक गुण होते हैं जो कलेस्ट्रॉल के लेवल को बढ़ने नहीं देते। साथ ही शरीर में ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को मटर बढ़ने नहीं देती। इसके सेवन से ब्लड में कलेस्ट्रॉल का लेवल संतुलित रहता है और हम कई तरह की बीमारियों से बचे रहते हैं।

इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए: हरी मटर की फली में लोहा, जिंक, मैंगनीज, कॉपर की भी मात्रा ज्यादा होती है जो शरीर को कई तरह की बीमारियों से बचाने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें ऐंटिऑक्सिडेंट का गुण भी होता है जो शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है जिससे शरीर बीमारियों से लड़ सके।

हृदय रोगों को दूर: हृदय के रोग से पीड़ित व्यक्तियों के लिए भी मटर का सेवन बहुत ही लाभकारी होता है। इसके सेवन से हम हार्ट की बीमारियों से दूर रहते हैं। मटर में सूजन को कम करने वाले और ऐंटिऑक्सिडेंट गुण होते हैं जिससे शरीर दिल से संबंधित कई प्रकार की बीमारियों से दूर रहता है। इससे दिल भी सेहतमंद रहता है।

बालों का झड़ना हो कम: मटर में उपस्थित विटमिन सी बालों को झड़ने से रोकता है और रूखे बालों की देखभाल में मदद करता है। साथ ही इसमें उपस्थित विटमिन बी 6, बी 12 और फॉलिक ऐसिड लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में मदद करता है। इससे ऑक्सिजन की मात्रा सिर तक पहुंच पाती है और बालों के बढ़ने की गति बढ़ती है जिससे बाल लंबे होते हैं और बालों का झड़ना कम होता है।

स्किन को हमेशा तरोताजा रखता है कॉफी स्क्रब, और भी होते हैं फायदे

थकान और तनाव मिटाने के अलावा कॉफी का इस्तेमाल स्किन के लिए भी किया जाता है। इसमें ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स की प्रचुरता होती है।

ऐसे में यह स्किन के डेड सेल्स को हटाने तथा त्वचा को ब्राइट बनाने में मदद करता है। कॉफी में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाने में मदद करते हैं। कॉफी की मदद से बनने वाले स्क्रब से स्किन को तरोताजा रखने में मदद मिलती है। इसके अलावा भी कॉफी स्क्रब के ढेर सारे फायदे होते हैं। आइए, जानते हैं कि ये फायदे क्या हैं,

ब्लड फ्लो बढ़ाने में करता है मदद

कॉफी में कैफीन की अच्छी मात्रा होती है। ऐसे में कॉफी स्क्रब का इस्तेमाल ब्लड फ्लो को बढ़ाने में मदद करता है। इसके अलावा सेलुलाइट की मौजूदगी कम करता है और आपके स्किन को टोन करता है।

शानदार एक्सफोलिएटर है कॉफी

कॉफी स्क्रब एक बेहतरीन स्किन एक्सफोलिएटर है।

इसमें ऐसे कई तत्व होते हैं जो त्वचा को तरोताजा रखते हैं। स्किन पर मौजूद डेड सेल्स को हटाने में कॉफी स्क्रब काफी मददगार होता है। कॉफी में मौजूद कैफिक एसिड कोलाजन के प्रोडक्शन को बढ़ाने में भी मददगार है।

पराबैगनी किरणों से करता है सुरक्षा

कॉफी में ऐंटी-ऑक्सिडेंट गुण पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसे में यह रिंकल्स आदि से भी स्किन को बचाने का काम करता है।इसके अलावा यह स्किन को सन डैमेज से रिपेयर करने का भी काम करता है।

स्किन को बनाता है स्मूद और ब्राइट

कॉफी में स्किन टिश्यूज को रिपेयर करने की क्षमता होती है। यह सेल्स के रि-ग्रोथ के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। कॉफी स्क्रब के इस्तेमाल से स्किन की इलैस्टिसिटी बरकरार रहती है। साथ ही त्वचा में ब्राइटनेस भी बढ़ती है।

कैसे बनाएं कॉफी स्क्रब

कॉफी स्क्रब एक बेहतरीन नैचुरल ब्यूटी ट्रीटमेंट है। इसके लिए ग्राउंड कॉफी, ब्राउन शुगर और ऑलिव ऑयल को ठीक से मिला लें। इसके बाद इस मिश्रण से सर्कुलर मोशन में स्किन पर मसाज करें।

शादी से पहले ही रणबीर कपूर की फैमिली का हिस्सा बनीं आलिया भट्ट!

ऐक्ट्रेस आलिया भट्ट और रणबीर कपूर अपने रिश्ते को अक्सेप्ट कर चुके हैं। दोनों के परिवार वाले भी इस कपल के रिश्ते को अपनी मंजूरी देते दिखाई दिए हैं। इतना ही नहीं अब आलिया भट्ट शादी से पहले ही रणबीर कपूर की फैमिली का भी हिस्सा बन चुकी हैं।

रिपोर्ट्स की मानें तो, रणबीर कपूर ने हाल ही में आलिया भट्ट के साथ अपने रिश्ते को आगे बढ़ाते हुए अपने फैमिली सोशल ग्रुप में ऐड कर लिया है। इस ग्रुप में ऋषि कपूर, नीतू कपूर और रिद्धिमा कपूर साहनी भी हैं। रणबीर का यह कदम आलिया और उनके स्ट्रॉन्ग होती रिलेशनशिप को दिखाता है।

बता दें कि, हाल ही में महेश भट्ट ने भी आलिया के रणबीर को डेट करने की बात पर मुहर लगाई थी। उन्होंने रणबीर को अच्छा लड़का बताते हुए कहा था कि उनकी बेटी आलिया और कपूर खानदान के लाड़ले की रिलेशनशिप का क्या भविष्य है यह दोनों ही तय कर सकेंगे।

साथ में मनाएंगे क्रिसमस और न्यू ईयर

इस बीच यह भी खबरें हैं कि आलिया भट्ट और रणबीर कपूर साथ में क्रिसमस और न्यू ईयर मनाएंगे। इसके लिए वे दोनों न्यू यॉर्क जाएंगे जहां ऋषि कपूर का इलाज चल रहा है। नीतू कपूर भी उनके साथ हैं। ऐसे में आलिया इस खास मौके को रणबीर की फैमिली के साथ मनाती दिखेंगी।