

करेले के जूस में छिपा है अच्छी सेहत का खजाना, जानें फायदे और बनाने का तरीका

बहुत कम लोगों को करेला पसंद होता है। इसकी वजह है करेले का कड़वा स्वाद। लेकिन कहते हैं न कि दवाई कड़वी होती है। ठीक वैसे ही करेला भी सेहत के लिए एक दवाई का काम करती है। खासकर इसका जूस तो कई बीमारियों को दूर करने में मदद करता है। और तो और यह वजन घटाने में भी कारगर है।

करेले का जूस सेहत और स्किन के लिए फायदेमंद है, आइए जानते हैं:

1- एक स्टडी के अनुसार, करेले का जूस मोटापा कम करने में मदद करता है। यह इंसुलिन को ऐक्टिव करता है जिससे शरीर में बनने वाली शुगर फैट का रूप नहीं ले पाती। इससे चर्बी कम करने और फैट कंट्रोल करने में मदद मिलती है। इसके अलावा करेले में काफी कम कैलरी होती हैं जिससे कैलरी कंट्रोल में रहती है और वजन नहीं बढ़ता।

2- करेले का जूस ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में भी मदद करता है। इसमें मोमर्सिडीन और चैराटिन नामक के दो कम्पाउंड होते हैं जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करते हैं। खाली पेट करेले का जूस पीने से डायबीटीज में काफी फायदा होता है।

3- करेले का जूस कैंसर पथरी किडनी

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



की पथरी निकालने में भी सहायक है। इसके अलावा यह स्किन संबंधी बीमारियों, उल्टी, दस्त, गैस की समस्या, पीलिया, गठिया और मुंह के छालों में भी आराम करता है।

4- करेले का जूस आंखों के लिए भी फायदेमंद माना गया है। इसमें बीटा-कैरोटिन होता है जो आंखों से संबंधित

बीमारियों को दूर रखता है और रोशनी बढ़ाने में भी मदद करता है।

5- अगर पाचन संबंधी कोई समस्या है तो करेले का जूस उसमें भी फायदा करता है। साथ ही यह दिमागी विकास में भी मदद करता है और उसे सेहतमंद रखता है।

स्किन के लिए करेले के जूस के फायदे:

1- करेले में एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-बैक्टीरियल प्रॉपर्टीज होती हैं जो खून को साफ करने में मदद करती हैं। इस वजह से एक्ने और पिंपल जैसी स्किन संबंधी समस्याएं भी दूर हो जाती हैं।

2- अगर आप उम्र को मात देना चाहती हैं तो करेले का जूस एकदम बढ़िया

है। इसमें अत्यधिक मात्रा में विटमिन सी पाया जाता है जोकि आपके बढ़ती उम्र की रफ्तार को धीमा कर सकता है। आप चाहे तो इसके लिए करेले के जूस की जगह करेला भी खा सकती हैं। इसके लिए करेले को उबालें, उसमें नींबू का रस और नमक डालकर खाएं और फायदा आपको काफी जल्दी ही देखने को मिलेगा।

3- करेले का जूस पीने से स्किन पर ग्लो आता है क्योंकि इसमें विटमिन ए, सी और एंटी-ऑक्सिडेंट्स होते हैं। साथ ही यह रिंकल्स भी दूर करता है।

4- रोजाना करेले का जूस पीने से स्किन संबंधी समस्याएं भी दूर रहती हैं। एक्जिमा और सोरायसिस की बीमारियों में करेले का जूस बेहद फायदेमंद है।

करेले का जूस बनाने का तरीका
करेले का जूस बनाने के लिए एक करेला लें और उस छील लें। अब इस पर नमक और नींबू लगाकर आधे घंटे के लिए धूप में रख दें। साफ पानी से धोकर करेले को 1 संतरे और 1 नींबू के जूस के साथ पीस मिक्सी में पीस लें। अब इसे छान लें और ऊपर से जीरा, काला नमक और हींग का तड़का लगाएं। बर्फ डालकर सर्व करें।



फिट रहने के लिए बहुत से लोग ग्रीन टी पीना पसंद करते हैं और ऐसे लोगों की संख्या दिनों दिन बढ़ती जा रही है। कहा जाता है कि अगर मोटापे से दूर रहना है,

स्किन को चमकदार बनाना है, पाचन क्रिया को बेहतर बनाना है तो ग्रीन टी पीना शुरू कर दें। लेकिन जरूरत से ज्यादा ग्रीन टी पीना भी आपके लिए नुकसानदेह साबित

एक दिन में 3 कप से ज्यादा ग्रीन टी पीना सेहत के लिए नुकसानदेह

हो सकता है। खासतौर पर जब आप किसी बीमारी से जूझ रहे हों। सामान्य तौर पर भी एक दिन में 3 कप से ज्यादा ग्रीन टी नहीं पीना चाहिए। साथ ही यह भी जानें, कि किन परिस्थितियों में आपको ग्रीन टी का सेवन नहीं करना चाहिए....

होते हैं ये नुकसान

1. आपको यह बात पता नहीं होगी कि ग्रीन टी में भी कैफीन होता है। इससे कई हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। ग्रीन टी की 227 ग्राम चाय में 24 से 45 मिलीग्राम तक कैफीन होता है, जो कि आपकी हार्टबीट अनियमित कर देता है। आपको नर्वसनेस का अनुभव होता है और आप छोटी-छोटी सी बातों पर चिढ़ने लगते हैं।

2. ज्यादा ग्रीन टी पीना आपके पाचन तंत्र को भी नुकसान पहुंचा सकता है। आपके पाचन रस के बैलेंस को बिगाड़ सकता है।

ग्रीन टी में मौजूद टैनिन पेट को खराब कर सकता है क्योंकि ग्रीन टी पीने से पेट में एसिड अधिक बनने लगता है।

3. ग्रीन टी में मौजूद टैनिन पेट दर्द या कब्ज की वजह बन सकता है। जिन लोगों के पेट में अल्सर हो या एसिडिटी की दिक्कत ज्यादा रहती हो उन्हें ग्रीन टी नहीं पीनी चाहिए।

4. डॉक्टरों की सलाह है कि जिन लोगों को अनीमिया की समस्या है उन्हें ग्रीन टी से बचना चाहिए क्योंकि ग्रीन टी पीने से हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है।

5. प्रेग्नेंट या ब्रेस्टफीडिंग कराने वाली महिलाओं को दिन में 1 कप से ज्यादा ग्रीन टी नहीं पीना चाहिए क्योंकि मां के दूध के जरिए बच्चे में भी कैफीन जाता है जो उसके लिए सही नहीं है।

6. मोतियाबिंद से पीड़ित ग्रीन टी का सेवन करते हैं तो 30 मिनट के अंदर-अंदर उनकी आंखों पर दबाव पड़ने लगता है। मोतियाबिंद आंखों से संबंधित ऐसी बीमारी है जो ऑप्टिक तंत्रिका को प्रभावित करता है।

7. ग्रीन टी ज्यादा मात्रा में लेने से शरीर में कैल्शियम कम अब्सॉर्ब हो पाता है। इससे ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है।

कुछ फायदे भी हैं

1. ग्रीन टी पीने से टाइप 2 डायबीटीज और हार्ट संबंधी रोग दूर रहते हैं।

2. वजन कम करना चाहते हैं, तो एक कप ग्रीन टी पीना चाहिए।

3. अध्ययन बताते हैं कि ग्रीन टी पीने से 75-100 कैलरी बर्न हो सकती है।

दबंग 3 में कोई प्रेम त्रिकोण नहीं: सोनाक्षी

अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा दबंग 3 अपने रज्जो के किरदार को निभा रही हैं। सोनाक्षी का कहना है कि आने वाली इस फिल्म में कोई प्रेम त्रिकोण (लव ट्रायंगल) नहीं होगा। यहां सोमवार को सैलॉन ब्रांड स्ट्रीक्स प्रोफेशनल के रेट्रो रीमिक्स कलेक्शन की लॉन्चिंग में सोनाक्षी ने इस बारे में बात की। प्रभुदेवा द्वारा निर्देशित इस फिल्म के बारे में ऐसा अफवाहें थीं कि सोनाक्षी के अलावा फिल्म में एक अन्य अभिनेत्री भी होंगी और इसमें त्रिकोणीय प्रेम को दिखाया जाएगा। इसे नकारते हुए सोनाक्षी ने कहा, नहीं...अटकलें होंगी, लेकिन निश्चित रूप से फिल्म की कहानी भिन्न होगी और इस फिल्म में नए किरदार भी होंगे क्योंकि हम दर्शकों को एक ही

तरह की विषयवस्तु नहीं देना चाहते हैं। मुझे लगता है कि यह एक बहुत ही अच्छी फिल्म होगी। सोनाक्षी ने यह भी कहा कि इस बार फिल्म के गाने में मुन्नी नहीं होगी और गाने में मुन्ना होगा इसलिए इसमें और भी मजा आयेगा। दबंग 3 के निर्माता सलमान खान और अरबाज खान हैं। सलमान खान स्टारर फिल्म दबंग 3 20 दिसंबर को रिलीज होने जा रही है। ऐसे में इसका सामना फिल्मकार करण जौहर की तीन भागों में बनने वाली फिल्म ब्रह्मास्त्र के पहले भाग के साथ बॉक्स ऑफिस पर हो सकता है। सलमान ने सोशल मीडिया पर एक तस्वीर साझा करते हुए इस बात की घोषणा की थी।

