

क्या आइसक्रीम से हो जाता है जुकाम?

बच्चे हों या बड़े आइसक्रीम हर किसी को पसंद होती है। खासतौर पर गर्मी के मौसम में आइसक्रीम के ढेर सारे फ्लेवर्स आपके गले को राहत के साथ आपकी टेस्ट बड्स को भी सुकून देते हैं। जानते हैं आइसक्रीम के फायदे और नुकसान...

जानें आइसक्रीम के बारे में न्यूट्रिशनिस्ट की राय: जहां कई लोग बिना परहेज हर मौसम में आइसक्रीम का मजा लेते हैं वहीं कुछ लोगों को आपने यह भी कहते सुना होगा कि आइसक्रीम से उन्हें जुकाम हो गया या गला खराब हो गया। तो क्या वाकई आइसक्रीम खाने से जुकाम हो जाता है? जानें, क्या कहना है क्लीनिकल न्यूट्रिशनिस्ट डॉक्टर नूपुर जे कृष्णन का...

नहीं होता आइसक्रीम से जुकाम: अगर न्यूट्रिशनिस्ट की मानें तो आइसक्रीम से जुकाम होता है, ऐसा



सोचना गलत है। यह इंसान के मेटाबॉलिज्म पर निर्भर करता है। कुछ लोगों को कुछ फूड्स से इन्टॉलरेंस या ऐलर्जी हो सकती है। यही बात दही पर भी लागू होती है। ऐलर्जी का

इलाज तो किया जा सकता है लेकिन इन्टॉलरेंस का कनेक्शन डाइजेसन से होता है इसलिए इसे कुछ हद तक ही ठीक किया जा सकता है। वहीं जुकाम वायरस की वजह से होता है, हालांकि

अगर आपकी बॉडी में जुकाम के वायरस पहले से पहुंच चुके हैं तो आइसक्रीम से सिचुएशन थोड़ी बिगड़ सकती है।

आइसक्रीम और माइक्रो

बैक्टीरिया: आपको आइसक्रीम से जुकाम होगा या नहीं यह इंसान की लाइफस्टाइल और दूसरे पैरामीटर्स पर निर्भर करता है।

हालांकि आइसक्रीम डेयरी प्रॉडक्ट है इसलिए इनमें माइक्रोबैक्टीरिया का खतरा रहता है लेकिन सीमित मात्रा में इसे खाने से नुकसान नहीं होता।

बच्चों को दे सकते हैं आइसक्रीम: वहीं अगर आइसक्रीम के फायदों की बात करें तो न्यूट्रिशनिस्ट के मुताबिक, आइसक्रीम में कैलरी और फैट कॉन्टेंट काफी मात्रा में होता है इसलिए यह उन बच्चों के लिए अच्छी है जिनमें पोषण की कमी है। इसके साथ ही फीडिंग कराने वाली और प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए भी आइसक्रीम काफी अच्छी है। आइसक्रीम में फरूट्स और नट्स इसकी न्यूट्रिशन वैल्यू को बढ़ाते हैं।

दोमुंहे बालों की समस्या से निजात पाने के 5 असरदार घरेलू नुस्खे

दोमुंहे बाल यानि कि बालों का निचला हिस्सा दो भागों में बंट जाना। इस स्थिति में बाल दिखते तो खराब ही है साथ ही उनकी ग्रोथ भी रोक जाती है। ऐसे में ये बहुत जरूरी हो जाता है कि आप बालों को दोमुंहे होने से बचाएं। आइए, जानते हैं ये आप कैसे कर सकते हैं-

अंडे का मास्क लगाएं -अंडे में प्रोटीन और फैटी एसिड्स पाए जाते हैं। इनका इस्तेमाल बालों की जड़ों को मजबूत बनाता है। वहीं बालों की कंडिशनिंग भी करता है। अंडे की जर्दी

को ऑलिव ऑयल में मिलाकर भी लगा सकती हैं।

बीयर का इस्तेमाल बालों पर करें -बीयर दोमुंहे बालों को कंट्रोल करता है। इसमें प्रोटीन और शुगर होता है जो कि हेयर-फॉलिकल्स को मजबूत बनाता है। साथ ही बालों को कंडीशनर तो करता ही है जिससे बालों में चमक आती है।

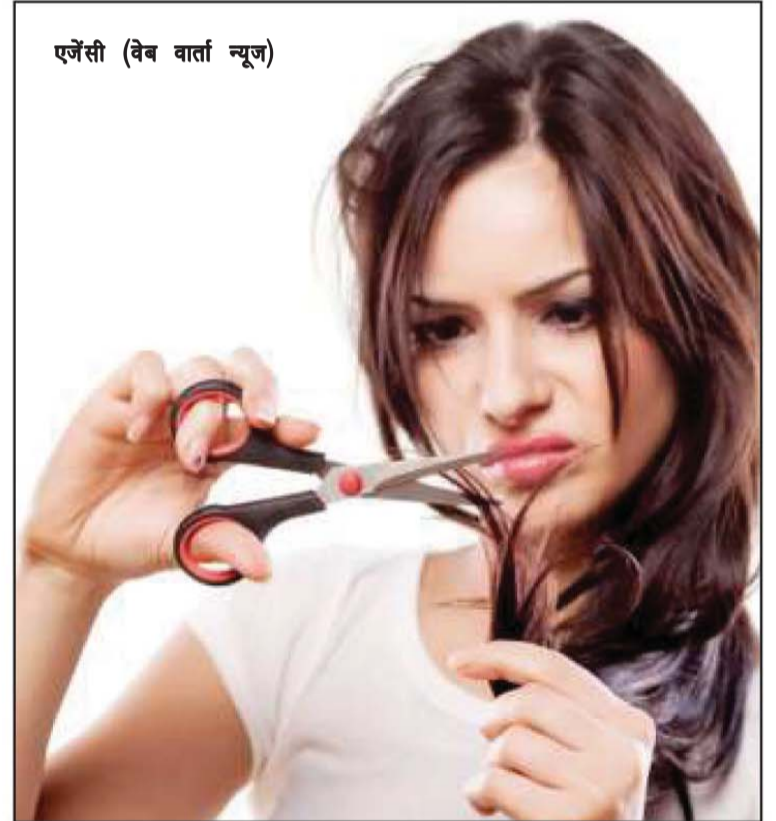
केले का बालों पर इस्तेमाल करें -केला भी बालों को नेचुरल तरीके से पोषित करता है। इसमें ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जिसके इस्तेमाल से न तो

बाल बीच से टूटेंगे और न ही बेजान होंगे।

पपीता का बालों पर इस्तेमाल करें -पपीते में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन होता है, जिससे बालों को पोषण मिलता है और वो दोमुंहे नहीं होने पाते हैं। साथ ही पपीते के पेस्ट से बाल जल्दी बढ़ते भी हैं।

दूध और क्रीम -आधा कप दूध ले कर उसमें 1 चम्मच क्रीम मिक्स कीजिये और सिर पर लगा लीजिये। इसे 15 मिनट छोड़ने के बाद अच्छे से धो लीजिए।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



भिंडी खाने से कम होगा वजन, गैस, कब्ज, एसिडिटी से मिलेगा आराम

गर्मियों के मौसम में भिंडी की पैदावार होती है। ज्यादातर लोग भिंडी की सब्जी और भरवां भिंडी खाना पसंद करते हैं। दाल चावल के साथ खाने में अगर कुरकुरी भिंडी की सब्जी हो तो कहना ही क्या। भिंडी स्वास्थ्य के लिए भी काफी लाभकारी है। इसमें विटामिन्स, मिनरल सहित कई पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। भिंडी में फाइबर की प्रचुर मात्रा होती है। यही वजह है कि इसके सेवन करने से पेट अच्छी तरह से साफ़ होता है। आइए जानते हैं भिंडी के सेवन के फायदे।

मोटापा कम करने के लिए भी भिंडी का सेवन काफी फायदेमंद है। इससे बॉडी का मेटाबॉलिज्म रेट ठीक रहता है जिससे हाजमा भी दुरुस्त रहता है। बता दें कि भिंडी मोटापा कम करने में भी काफी सहायक है। इसका पानी पीने से भी मोटापा तेजी से कम होता है।

भिंडी में फाइबर की मात्रा भरपूर रहती है जिससे कि पेट में मरोड़ वाले दर्द, गैस की वजह से पेट फूलने की समस्या, डायरिया, कब्ज और एसिडिटी की समस्या से निजात मिलता है। इसमें लो ग्लाइसेमिक इन्डेक्स होता है जिससे कि बॉडी में शुगर का स्तर मेन्टेन रहता है।

भिंडी में विटामिन्स ए प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन ए के सेवन से आंखों की रौशनी ठीक रहती है। इसमें ल्यूटिन, बीटा-कैरोटीन, एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो त्वचा की खूबसूरती बरकरार रखते हैं और इससे आंखों की बीमारियां भी नहीं होती हैं।