एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

ब्लैक टी से होता है ब्लड शुगर कंट्रोल और डायबिटीज का खतरा कम

ब्लैक टी के सेवन से हमारे शरीर में ग्लूकोज का लेवल ठीक रहता है। कुछ रिसर्च में यह बात भी सामने आई है कि ब्लैक टी में ब्लड शुगर कंट्रोल करने की खूबी होती है। नॉर्मल और डायबेटिक दोनों ही तरह के लोगों को ब्लैक टी का सेवन कराने पर उन दोनों ही ग्रुप के लोगों में ब्लैक टी ने बढ़ते हुए ब्लड ग्लूकोज लेवल को कम करने का काम किया।

क्या कहती है रिसर्च: एक अध्ययन में पाया गया है कि ब्लैक टी एक शुगर ऐडेड ड्रिंक लेने के बाद भी हेल्दी और प्री-डायबेटिक दोनों लोगों में ब्लड शुगर के लेवल में वृद्धि को रोकती है। एशिया पेसेफिक जरनल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में पब्लिश हुई इस स्टडी में भी इस बारे में जानकारी दी गई। ब्लैक टी काफी प्रभावी तरीके से डायबिटीज को कंट्रोल करने में मददगार है।

ऐसे काम करती है ब्लैक टी: रिसर्च में सामने आया कि ब्लैक टी में मौजूद पैलिफेनॉल्स और ऐंटिऑक्सिडेंट्स टाइप-2 डायबिटीज के साथ ही कैंसर के खतरे को भी कम करते हैं। ब्लैक टी में फ्लोराइड की भी अच्छी मात्रा होती है। यह हमारी हड्डियों को मजबूत बनाने और शरीर को निरोगी रखने में मददगार है।

ब्लैक टी में होती हैं ये खूबियां: लैब में की गई रिसर्च में सामने आया है कि ब्लैक टी का अर्क कार्बोहाइड्रेट के अवशोषण को कम करके पोस्टप्रांडियल ब्लड ग्लूकोज घटाने में मदद करता है। लेकिन स्टीज से जुड़े विशेषज्ञों का कहना है कि अभी ब्लैक टी के ग्लूकोज नियंत्रण और इससे होनेवाले लाभों पर और अधिक रिसच् किए जाने की जरूरत है।

ब्लैक टी पीने का सही तरीका: ब्लैक टी पीने का सही तरीका है कि आप इसमें शुगर ऐड ना करें और अगर बिना शुगर के आप इसका सेवन ना कर पाएं तो इसमें बहुत कम मात्रा में शुगर या शहद ऐड कर सकते हैं।

क्लॉटिंग का खतरा होता है कम: ब्लैक टी इंसुलिन सेंसेटिविटी में सुधार करती है। यह ब्लड शुगर कंट्रोल करने के साथ ही ब्लड को पतला रखने में मददगार है। इससे ब्लड क्लॉटिंग का खतरा कम होता है।

यहां की मिले सबसे कम पेशंट्स: रिसर्च में दुनिया के उन ५० देशों से डेटा कलेक्ट किया गया, जहां ब्लैक टी की खपत सबसे अधिक है। इनमें आयरलैंड, यूके, तुर्की और रशिया जैसे देश शामिल हैं। यहां लोगों में टाइप-2 डायबिटीज के केस सबसे कम देखने को मिले।

बदलते मौसम में बच्चों को ऐसे रखें सेहतमंद

मौसम बदल रहा है और बच्चों पर बदलते मौसम का असर सबसे पहले होता है। ऐसे में उनकी सेहत को लेकर सतर्कता बरतना बेहद जरूरी हो जाता है। ताकि हमारे नन्हे-मुन्ने बीमारी की चपेट से बचे रहें...

बच्चे होते हैं जल्दी प्रभावित आजकल सुबह और शाम के वक्त हल्की ठंड होने लगी है, इसका असर बड़ों पर कम होता है पर बच्चे जल्दी प्रभावित हो जाते हैं। लेकिन यह ठंड इतनी भी नहीं है कि बच्चों को फुल कपड़ों में लपेट दिया जाए। यह मौसम बीमार करनेवाला होता है। इस समय इम्यूनिटी बहुत कमजोर हो जाती है। ऐसे में जरूरी है कि बच्चों के खान-पान पर ध्यान दें और कुछ जरूरी टिप्स फॉलो करें।

डालें अच्छी आदत: बच्चों को आंवला और अदरक जैसी चीजें खिलाना बहुत मुश्किल काम है। लेकिन इन चीजों के सेवन से उनकी रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इसलिए उनके बैग में एक पाउच बनाकर रखें, जिसमें आंवला और अदर कैंडी रखी हो। उनमें ये अच्छी आदते डालने के लिए आप खुद भी उनके सामने इनका सेवन करें। बच्चों को इन चीजों के फायदे के बारे में बताएं।

थोड़े बड़े बच्चों के लिए: कुछ बच्चों को मीठा खाना बिल्कुल पसंद नहीं होता है। खासकर टीनेजर बच्चों को कैंडी खाने के लिए मनाना अपने आप में एक मुसीबत भरा काम है। ऐसे में आप उन्हें शहद मिला काढ़ा और हल्दी वाला दूध पीने की आदत डालें। ताकि बदलते मौसम में खासी-जुकाम-बुखार जैसी बीमारियों से वे बचे रहें। साथ ही किसी दूसरे बच्चे के कारण वे इंफेक्शन की चपेट में ना आएं।

रात में जरूर करें ऐसा: पहली बात तो यह कि बच्चा जब भी बाहर से घर आए उसे हाथ धोने की आदत डालें। कुछ भी खाने से पहले वह हाथ जरूर धोए। साथ ही रात के समय उसे च्यवनप्राश और दूध लेने की आदत डालें। ताकि सेहत और दिमाग दोनों का विकास हो।

दबंग 3 के बाद राधे की शूटिंग शुरू करेंगे सलमान खान?

जब यह खबर आई कि सुपरस्टार सलमान खान ने फिल्ममेकर संजय लीला भंसाली की फिल्म इंशाअल्लाह छोड़ दी, उनके फैंस निराश हो गए। इसके बाद इस बात को लेकर चर्चा तेज हो गई कि उनका अगला प्रॉजेक्ट कौन सा होगा।

हालांकि, सलमान ने संजय की फिल्म छोड़ते हुए ही आश्वस्त कर दिया था कि अगले साल भी ईद पर उनकी फिल्म रिलीज होगी। अब खबर है कि उन्होंने राधे नाम की फिल्म साइन की है।

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, फिल्म से जुड़े एक सूत्र ने बताया, दबंग 3 के बाद राधे सलमान की अगली फिल्म होगी और यह ईद 2०2० पर रिलीज होगी। 2० दिसंबर 2०19 को दबंग 3 सिनेमाघरों में रिलीज होगी और इससे पहले ही ऐक्टर राधे के कई हिस्सों की शूटिंग करेंगे।

सूत्र ने आगे बताया, राधे का डायरेक्शन भी प्रभु देवा ही करेंगे। वह दबंग 3 के शूट और पोस्ट प्रॉडक्शन के साथ राधे के प्री-प्रॉडक्शन का भी काम देख रहे हैं।

सूत्र के मुताबिक, राधे एक कोरियन फिल्म का ऑफिशल अडैप्शन है और यह 2015 में आई वेटरन का रीमेक नहीं है। प्रड्यूसर्स ने कोरियन फिल्म के नाम को काफी सीक्रेट रखा है जिसके राइट्स उन्होंने खरीद लिए हैं। वे प्रभु देवा और सलमान के साथ स्क्रिप्ट को फाइनल टच दे रहे हैं।

कहा जा रहा है कि फिल्म का ऑफिशल अनाउंसमेंट कभी भी हो सकता है। बता दें, इससे पहले सलमान ने 2००3 में आई फिल्म तेरे नाम में राधे का किरदार निभाया था। इसके अलावा उन्होंने 2००9 में आई ऐक्शन फिल्म वॉन्टेड में भी राधे नाम के कैरक्टर को प्ले किया था।