

FOR SUMMER

## इन्हें खाने के नियम से पा सकते हैं गर्मी में भी चमकदार त्वचा



• नीति देसाई

मिस इंडिया कॉन्टेस्ट न्यूट्रीशनिस्ट, मुंबई

इतनी गर्मी में किसी की भी चमकदार और चिरयौवन त्वचा देखकर मन में आता है कि ये ऐसा क्या खाते हैं या लेते हैं, जिससे इनकी त्वचा इतनी चमकती रहती है। हैं कुछ ऐसी चीजें, जिनसे कोई भी अपनी त्वचा को चमकदार बना सकता है। यह क्रोम या लोशन का चमकदार नहीं है, वरन आपने जो पेट में आहार लिया है, वही चेहरे पर उतरता है। जो भी आप खाते हैं, उससे शरीर को भीतर ही नहीं, वरन बाहरी पोषण भी मिलता है। एक गाइडलाइन जिससे आप चमक सकते हैं।

## ताजे फल और सब्जियों का नियमित सेवन

क्या खाएं...

नारंगी विटामिन सी के लिए, हरी पत्तेदार सब्जियां और आड़ू बीटा केरोटीन के लिए और व्हीट जर्म विटामिन ई के लिए।

क्यों... जामुन, स्ट्रॉबेरी, रसगुली, कर्बोदे जैसे फल एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर हैं। ये सेल्स को समय से पहले बूढ़ा नहीं होने देते।

## ताजे फल और सब्जियों का नियमित सेवन

क्या खाएं...

ओमेगा 3 फैटी एसिड्स के लिए फैटी फिश जो लोम नहीं खा सकते उन्हें अखरोट, अलसी आदि का सेवन करना चाहिए।

क्यों... जामुन, स्ट्रॉबेरी, रसगुली, कर्बोदे जैसे फल एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर हैं।

## होलग्रेन ब्रेड और सीरलस

क्या खाएं...

नारंगी विटामिन सी के लिए, हरी पत्तेदार सब्जियां और आड़ू बीटा केरोटीन के लिए और व्हीट जर्म विटामिन ई के लिए।

क्यों... जामुन, स्ट्रॉबेरी, रसगुली, कर्बोदे जैसे फल एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर हैं।

## पके हुए फलियां और चने

क्या खाएं...

नारंगी विटामिन सी के लिए, हरी पत्तेदार सब्जियां और आड़ू बीटा केरोटीन के लिए और व्हीट जर्म विटामिन ई के लिए।

क्यों... जामुन, स्ट्रॉबेरी, रसगुली, कर्बोदे जैसे फल एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर हैं।

## 2-3 बार स्विट्ज्ड मिल्क या दूध के अन्य आहार

क्या खाएं...

नारंगी विटामिन सी के लिए, हरी पत्तेदार सब्जियां और आड़ू बीटा केरोटीन के लिए और व्हीट जर्म विटामिन ई के लिए।

क्यों... जामुन, स्ट्रॉबेरी, रसगुली, कर्बोदे जैसे फल एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर हैं।

## खूब पानी पीएं...

8 से 10 ग्लास पानी प्रतिदिन चाहिए। इससे शरीर के सेल्स हाइड्रेटेड रहेंगे। पानी की वजह से शरीर की तमाम कोशिकाओं में पोषण मिलता रहेगा और टॉक्सिन बाहर होगा।

क्यों... इससे अपने आप त्वचा चमकदार और नर्म रहेगी।

## प्रोसेस्ड फूड बंद

जिसमें भी शर्करा है या फिर जो तेजी से शर्करा में बदलता है, जैसे कार्ब्स, जिसमें चावल, ब्रेड, पास्ता आदि आते हैं, त्वचा के लिए ठीक नहीं है।

क्यों... इनको खाने से त्वचा में कड़पान आता है और त्वचा पुरानी सी लगने लगती है।



## FOOD DURING EXAM

• डॉ. श्रीलेखा हाड़ा

न्यूट्रीशनिस्ट, मुंबई

मांसपेशियां कसी हुई रखना है तो पालेओ डाइट खाइए। इन दिनों ये खूब चर्चा में है। गूगल में भी इसे सर्वाधिक सर्च किया गया। 2015 में इसे बेस्ट डाइट रैंकिंग में रखा गया। पालेओ डाइट में कच्चा आहार लेने पर ज्यादा जोर रहता है। भले ही वह फल हो या सब्जियां। लेकिन यह भी बातें सामने आ रही है कि मोटे अनाज को आधा पका हुआ खाने से डायबिटीज और कार्डियोवस्कुलर बीमारियां होने का अंदेशा होता है। नए दौर में लोग पालेओ डाइट तेजी से अपना रहे हैं, लेकिन इसके फायदे नुकसान जानना जरूरी है। इसके बाद स्वयं तय करें कि यह डाइट आपके लिए ठीक है या नहीं।

## पालेओ डाइट कितनी व्यवहारिक

मांसपेशियां कसी हुई रखना है तो पालेओ डाइट खाइए। इन दिनों ये खूब चर्चा में है। गूगल में भी इसे सर्वाधिक सर्च किया गया। 2015 में इसे बेस्ट डाइट रैंकिंग में रखा गया। पालेओ डाइट में कच्चा आहार लेने पर ज्यादा जोर रहता है। भले ही वह फल हो या सब्जियां। लेकिन यह भी बातें सामने आ रही है कि मोटे अनाज को आधा पका हुआ खाने से डायबिटीज और कार्डियोवस्कुलर बीमारियां होने का अंदेशा होता है। नए दौर में लोग पालेओ डाइट तेजी से अपना रहे हैं, लेकिन इसके फायदे नुकसान जानना जरूरी है। इसके बाद स्वयं तय करें कि यह डाइट आपके लिए ठीक है या नहीं।

अब सवाल उठता है कि इतनी अच्छी डाइट होने के बाद भी इसके खराब प्रभाव क्या हैं?

पाषाण युग से अब तक कई लाखों वर्षों में हमारे पाचन तंत्र में कई तरह के बदलाव हुए हैं। यह डाइट उस युग के आहार की तरह है। इसमें अनाज, फलियां, डेयरी आइटमस कई प्रोसेस्ड फूड नहीं हैं, क्योंकि माना जाता है कि इनको खाने से जीआई की समस्या हो सकती है।

वास्तविकता... सच यह है कि दुनियाभर की आबादी के लिए यह सुरक्षित और सेहतमंद है। इसे एक माह से ज्यादा समय तक अपनाया नहीं जा सकता। क्योंकि इस डाइट में कई तरह के खाद्य हटा लिए जाते हैं। ऐसे में लंबे समय तक इसे अपनाना मुश्किल है। 'नहीं खाना की मानसिकता' कितने लंबे समय तक चला सकते हैं।

## पालेओ डाइट का सच...

▶ पालेओ डाइट में मांसाहार ज्यादा है। इस कारण से इसमें प्रोटीन अधिक मात्रा में होता है। शरीर को कुल आहार का 35 फीसदी प्रोटीन जरूरी होता है। ऐसे में पालेओ डाइट में प्रोटीन की मात्रा अधिक हो सकती है।

▶ इससे क्या... इससे किडनी खराब होने का अंदेशा रहता है, किडनी में प्रोटीन की लेअर जम जाती है।

▶ डेयरी के उत्पादों को इस डाइट में नहीं रखा है। यह मानना कि गुफाओं में रहने वाले लोग डेयरी के उत्पादों का सेवन नहीं करते थे, पूरी तरह से गलत है। वे सभी तरह के आहार लेते थे। दूसरी बात डेयरी उत्पादों से हमें कुछ आवश्यक पोषण भी मिलता है।

▶ क्या मिलेगा... इससे शरीर की कैल्शियम की जरूरत पूरी की जाती है, जो लोग लैक्टोस पचा पाते हैं, उन्हें डेयरी उत्पादों को लेना चाहिए।

▶ पालेओ डाइट को एथलीट नहीं ले सकते।

▶ क्यों... इसमें कार्ब्स पर पूरी तरह से रोक है। अधिकांश एथलीट को प्रति किलो 12 ग्राम कार्ब्स की जरूरत होती है। यह उनके शरीर के वजन के हिसाब से होता है। ऐसे में उनके लिए फल और सब्जियों पर रहना मुश्किल है।

▶ यात्रा के समय पर नहीं ले सकते।

▶ क्यों... ऐसा आहार यात्रा के समय आपको मुश्किल से ही मिल पाएगा।

▶ पालेओ डाइट पूरी तरह से सब्जियों और फलों पर जोर देती है।

▶ इससे क्या... शरीर को भरपूर फाइबर, कार्ब्स मिलते हैं, जबकि व्यक्ति अनाज और फलियों का सेवन कर ही नहीं रहा है। जैसे यदि 6 बार ब्रोकली खाते हैं तो 180 कैलोरी मिलेगी और 36 ग्राम कार्ब्स मिलेगा। लेकिन 6 बार ब्रोकली खाना कौन।

## पालेओ डाइट में क्या खाना है और क्या नहीं...

नहीं खाएं	केवल यही खाएं
अन्न • जैसे ओट्स, गेहूँ, जौ, चावल। यानी इसका अर्थ आप अनाज, ब्रेड, पास्ता, क्रैकर और ग्रेनोला बार नहीं खा सकते।	फल और सब्जियां • ताजे फल और नॉन स्टाफी सब्जियां खाना चाहिए।
डेयरी प्रोडक्ट्स • जैसे दूध, दही, चीज या आइसक्रीम नहीं खा सकते।	मांसाहार • सीफूड और अंडे ही खाना है।
प्रोसेस्ड फूड • नहीं खा सकते। मूंगफली नहीं खा सकते।	सूखा मेवा • जैसे बादाम, अखरोट, काजू, पिस्ता, कद्दू व सूर्यमुखी के बीज
मीठा • जैसे सोडा, शहद, जैम अथवा जैली, सीरप, कैंडी, केक, कुकीज और स्पोर्ट्स ड्रिंक।	हर्ब्स और मसाले ही खा सकते हैं।
वनस्पति तेल • जैसे सोयाबीन, सूर्यमुखी, कपास्या, मक्का तेल, सैफलावर तेल और ट्रांसफैट नहीं	प्लांट बेस्ड ऑइल्स • जैसे जैतून, अखरोट और नारियल का तेल ले सकते हैं।

यदि वजन ही कम करना है तो पालेओ डाइट को कुछ समय ही अपनाएं। जैसे ही वजन कम होने लगे इसके साथ कुछ और आहार भी लें। डेयरी प्रोडक्ट में कुछ तो लें ताकि ऑस्टियोपोरोसिस की आशंका न हो...

## INNOVATIVE FOOD

## गर्मी में इनके सेवन से बचें

चैत्र की नवरात्रि से ही देश में तापमान तेजी से बढ़ने लगता है। करीब तीन माह तक यानी जून तक यह ऐसा ही रहता है। यह सभी जानते हैं कि इन दिनों तरल पदार्थों का सेवन अधिक किया जाना चाहिए, लेकिन ऐसा क्या है, जो बिल्कुल भी नहीं लेना चाहिए



## मिर्च मसाले

भले ही आपको मिर्च मसाले बेहद पसंद हो, लेकिन इस गर्मी में उसका सेवन नहीं करना चाहिए।

क्यों... दालचीनी, लौंग, हींग आदि के कारण फूड इस गर्मी में तेजी से टॉक्सिक हो जाता है। मेटाबोलिक रेट बढ़ने के कारण शरीर ठंडा नहीं हो पाता है और प्रोटीन और कैलोरी पचाने में ही लगा रहता है।



## ड्राय फ्रूट्स

सूखे मेवे गर्मी में नहीं खाना चाहिए। विशेषतौर पर बादाम, काजू, अखरोट और किशमिश हैं।

क्यों... इनकी वजह से शरीर में अतिरिक्त गर्मी पैदा होती है। इस तरह की गर्मी शरीर शीत में सहन कर पाता है, लेकिन गर्मी में सहन नहीं हो सकती। किसी को इससे डायरिया भी हो सकता है।



## कैफीन

गर्मी में चाय और कॉफी का प्रयोग भी अधिक नहीं किया जाना चाहिए।

क्यों... इससे शरीर में अत्यधिक गर्मी पैदा होती है। इसकी बजाय लेमोनेड आइस टि का प्रयोग किया जा सकता है।



## तला हुआ आहार

पकोड़ा, चिप्स, आलू बड़े, कचोरी, समोसा इन दिनों में नहीं खाना चाहिए। स्नेक्स के नाम पर टोस्ट या लाइट बिस्किट खाए जा सकते हैं।

क्यों... तले हुए आहार से पाचन क्रिया शिथिल पड़ जाती है।

## INNOVATIVE FOOD

## पिज्जा, पास्ता खाकर भी कैसे फिट रह सकते हैं

पिज्जा और पास्ता का देश इटली दुनिया का सबसे सेहतमंद देश घोषित किया गया है। इतना सब खाने के बाद भी इतालवी लोगों के शरीर के आकार अमेरिकी, कनाडा और ब्रिटेन के लोगों से बेहतर है। भारत इस सूची में 50वें स्थान पर भी नहीं है। ऐसा क्या आहार इतालवी लोग लेते हैं, जो इतना फास्ट फूड खाकर भी शरीर खराब नहीं होता। उदाहरण के लिए वे पिज्जा के साथ ही ढेर सब्जियों का प्रयोग करते हैं।

## ये चार उदाहरण...

1 दरअसल मेडिटरेनियन डाइट में कई तरह की जड़ी बूटियां होती हैं। इसके अलावा नमक और शर्करा के स्थान पर भी मसाले प्रयोग में लिए जाते हैं।

तेजपान, अजवायन जैसे हर्ब्स में फल और हरी सब्जियों जितना या उससे भी अधिक एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं।

2 मक्खन के स्थान पर वे केनोला या फिर जैतून के तेल का प्रयोग करते हैं।

दरअसल दोनों ही तेल प्लांट बेस्ड हैं, इससे कोलेस्ट्रॉल कम होगा, लेकिन मक्खन से अधिक होगा।

3 अधिकांश लोग मीठा नहीं खाते हैं। मीठे से परहेज में उनका फैट नहीं बढ़ता है। मीठे के स्थान पर वे ताजे फलों का सेवन करते हैं।

जब भी आप फल खाते हैं तो शरीर को खूब फाइबर मिलता है। इससे मिलने वाला ग्लूकोज पाचन को संतुलित गति देता है और इस कारण से इंजुलिन स्पाइक यानी मीठे की इच्छा नहीं रह जाती है।

कई रिसर्च बताती हैं कि मेडिटरेनियन डाइट से आप कोलेस्ट्रॉल और दिल की बीमारियों से दूर रहते हैं। इसके अलावा पार्किंसंस की भी आशंका नहीं रहती है। साथ ही इस डाइट में ब्रेस्ट कैंसर का भी खतरा नहीं होता है...



4 तामसिक और गरिष्ठ भोजन की बजाय ताजी सब्जियां, आखा अनाज, दलहन और सूखे मेवे से वे संतुलन बनाए रखते हैं।

मांसाहार के स्थान पर सब्जियां जल्दी पाचन योग्य हैं, दलहन से प्रोटीन की जरूरत तो पूरी होती ही है, साथ ही यह मांसाहार के मुकाबले जल्दी शरीर पचा लेता है।



प्रतिक्रिया देने के लिए लिखें...

रसरंग दैनिक भास्कर 4/54, प्रेस कॉम्प्लेक्स, ए.बी. रोड, इंदौर, मध्यप्रदेश - 452001 या ई-मेल : dbrasrang@gmail.com

संपादकीय टीम : मनोज दुबे, अजय कु. पटेल, सजना चव्हेदी, डिजाइन : प्रवीण ठाकुर



## INNOVATIVE FOOD

• अमित

मिस इंडिया कॉन्टेस्ट न्यूट्रीशनिस्ट, मुंबई

## शतावरी साग का फ्रेंच सैंडविच...



शतावरी ठंडी आती है। यदि इसकी सब्जी घी के साथ दी जाए तो पेट का एसिड, दर्द आदि को खत्म करती है। ऐसे में गर्मी में सभी को शतावरी से बना हुआ फ्रेंच सैंडविच दिया जा सकता है। जो चीज से भरपूर है और कमप्लीट फूड की कमी को पूरा कर सकता है।

## क्या लगेगा

- 1 चौथाई कप केचप
- 1 चौथाई कप मेयोनीज
- 2 चम्मच विनेगर, 2 चम्मच राई
- 1 लहसुन की कली कतरी हुई
- 1 खड़ी मिर्च सॉस के साथ
- 1 किलो शतावरी के पत्ते, कटे हुए
- 1 एक चौथाई चम्मच किशमिश
- 4 कच्ची प्याज बारीक कटी हुई
- 1 एक चौथाई फेटा चीज
- 1 जैतून का तेल
- 4 इंच लंबा सब रोलस बीच में से कटा हुआ, हल्का रोस्ट किया हुआ

## कैसे बनाएं

स्टेप...1 एक ब्लेंडर में केचप, मेयोनीज, विनेगर, राई, लहसुन मिलाकर इसकी प्युरी बना लें। इसमें मामूली नमक डालें और इसकी फ्रेंच ड्रेसिंग तैयार कर लें।

स्टेप...2 एक बड़े पॉट में नमक का पानी उबालें, इसमें शतावरी को पका लीजिए, जब तक कि इसका रंग और खुल न जाए।

स्टेप...3 दो मिनट बाद इसे फैलाकर रखिए, ताकि ठंडी हो सके। ग्रिल पेन को गर्म कर लीजिए। इसमें जैतून के तेल के साथ शतावरी के पत्तों को ग्रिल कर लें।

स्टेप...4 फ्रेंच ड्रेसिंग के तीन बड़े चम्मच को सब रोलस में कटे हुए भाग में लगा दें। अब इसमें ग्रिल की हुई शतावरी डालकर ऊपर से किशमिश, कटी हुई प्याज और फेटा चीज डाल दें। सैंडविच सर्व की जा सकती है।

## एक खाने पर न्यूट्रीशन...

कैलोरी	फैट	सोडियम	कार्ब	शुगर	प्रोटीन
1142	26 ग्राम	1407 मिग्रा	202 ग्राम	114ग्राम	53 ग्राम

## INNOVATIVE FOOD

## दिनभर का प्रोटीन देगा यह ड्रिंक

क्या कोई ऐसा ड्रिंक है, जो एक बार लेने पर आपके खाने की कमी को भी पूरा कर दे और दिन भर की जरूरत का प्रोटीन भी दे दे। यदि नहीं जानते तो जानिए, ये है केला और जवारे का रस। इसमें फैट बहुत कम मात्रा में है, आधा कार्ब है और 38 फीसदी प्रोटीन है। विटामिन ए, विटामिन सी, कैल्शियम और आयरन से भरपूर है यह ड्रिंक।



## क्या लगेगा

- 1 कप दूध
- 2 चम्मच दालचीनी
- 1 केला
- 1/2 कटोरी जवारे का रस (ऑर्गेनिक गेहूँ का)
- 1/2 कटोरी प्रोटीन पाउडर इन सभी को ब्लेंडर में डालकर आधा मिनट तक मिलाते रहें।

## एक ग्लास में यह मिलेगा...

कैलोरी	फैट	कोलेस्ट्रॉल	कार्ब	शुगर	प्रोटीन	फाइबर
338	6.4 ग्राम	50 ग्राम	52 ग्राम	30.3ग्राम	34.6 ग्राम	8.1 ग्राम