

# स्वस्थ जीवन के लिए स्वस्थ खानपान की महत्वपूर्ण

## जानकारी

- A. **एप्पल** : सेब की परत सॉल्युबल फाइबर से भरपूर होती है, ( एक मध्यम आकार के सेब में 4 ग्राम फाइबर होता है ), लेकिन इसमें कैलोरी की मात्रा बेहद कम ( 15 ग्राम ) होती है। मिठास से भरा एक सेब अगर आप काटेंगे तो 1 कप आहार बनेगा। यानी एक सेब आपकी भुख को तुरंत शांत करने के लिए काफी होता है। इसके साथ यह आपके फल खाने का नियमित कोटा भी पूरा कर देगा ( यह वयस्कों के लिए प्रति 2000 कैलोरी वाली डाइट पर 2 कप होना चाहिए ) इतना ही नहीं सेब में शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला विटामिन-सी भी भरपूर मात्रा में होता है ( इससे नियमित जरूरत का 14 फीसदी मिलता है ) ।
- B. **बीटरूट** : पौष्टिकता के मामले में बीट यानी चुकंदर को पछड़ पाना मुश्किल है। इसमें बीट लोइन बहुत ज्यादा होता है जो की एक प्रकार का एंटीऑक्सीडेंट है, जो कि उसे बैंगनी रंग प्रदान करता है और आपको कैंसर व अन्य डीजेनरेटिव बीमारियों से बचाता है। बीट से मिलने वाले विटामिन ( ए,बी और सी ) जैसे तत्वअन्य कई फायदे पहुंचाते हैं जिनसे हमारा प्रतिरोधक सिस्टम मजबूत होता है और शरीर में कोलेजन बनता है इसमें पोटेशियम भी उपयुक्त मात्रा में मिलता है जिससे शरीर के सभी अंगों को सही संचालन में मदद मिलती है और इसका फायबर पाचन तंत्र को नियमित और दिल को सेहतमंद बनाए रखता है।
- C. **कैरट** : कैरट यानी गाजर हमारा कोलेस्ट्रॉल कम करता है। इसका नारंगी रंग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और कैंसर व स्ट्रोक से हमारी रक्षा करता है। इसमें विटामिन ( ए ) की मात्रा काफी ज्यादा होती है, जिसमें त्वचा स्वस्थ बनती है और आँखें भी सेहतमंद रहती हैं। इसमें मिलने वाला बीटा कैरेटिन आँखों को उम्र के साथ हाने वाली बीमारियों से बचाता है।
- D. **डेट्स** : डेट्स यानी खजूर कई कारणों से हमारे लिए अच्छे होते हैं। पहली वजह-ये बेकिंग और बटर दानो बेहतरीन विकल्प के रूप में काम करते हैं। इनमें फाइबर भी भरपूर मात्रा में होता है, जो कि दिल को सेहतमंद रखने और पाचन क्रिया को ठीक रखने के लिए बेहद जरूरी है। इसमें ( विटामिन और खनिज ) भी भरपूर होते हैं, जैसे कि ( पोटेशियम, सेलेनियम, कॉपर, और मैग्नीशियम )
- E. **एग** : धरती पर माँ के दूध के बाद अंडा ही वह चीज है, जो एक संपूर्ण आहार है। हर प्रकार का एमिनो एसिड होता है। ये ल्युटिन का बेहतरीन स्रोत है, जो कि आँखों का मैक्युलर डीजनरेशन से बचाव करता है। इसमें ( ओमेगा-3 फैटी एसिड ) भरपूर मात्रा में होता है जो शरीर के सही संचालन और दिल की सेहत के लिए अच्छा होता है।
- F. **फिश** : जब बात ओमेगा-3 तेलों की आती है तो इनके स्रोत के रूप में मछलियों का स्थान टॉप पर होता है। ( सैलमन, टूना सरडाइंस और हेरिंग जैसी मछलिया ) आपके डीएनए में उम्र के साथ हाने वाले नुकसान की गति धीमी कर सकती है, ऐसे में आपका एजिंग प्रॉसेस धीमा हो जाता है। ओमेगा-3 तेलों में खून की नलियों की सुरक्षा करते हैं और ब्लड प्रेशर कतम रखते हैं।
- G. **गार्लिक** : गार्लिक यानी लहसुन आपका रक्त संचार ठीक रखता है औ ऑक्सीजन से भरपूर रक्त आपकी त्वचा, बाल और नाखुनों को मजबूत व स्वस्थ रखता है। लहसुन में कई तरह के ( एंटीबायोटिक व डीकंजेस्टेंट है। यह कोलेस्ट्रॉल ) भी कम करता है।
- H. **हनी** : हनी यानी शहद में ( हीलिंग की क्षमता होती है ) मिठास के लिए इसकी थोड़ी सी ही मात्रा काफी होती है, ऐसे में एक दिन में इसे आधा चम्मच से ज्यादा इस्तेमाल न करें। शहद को गर्म करने से इसके जरूरी पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं, इसलिए इसे कभी गर्म पेय पदार्थों में न मिलाएं और न ही इसे गर्म करें।

- I. **आयोडीन** : हमारे शरीर की महत्वपूर्ण क्रियाएं आयोडीन पर निर्भर हैं। इसलिए शरीर को हर रोज नियमित रूप से आयोडीन मिलनी जरूरी है। आयोडीन की कमी से (घेंघा,मानसिक विकृति,बहरापन,गूंगापन,भेगांपन) आदि बीमारियां होमी हैं। इसलिए हर व्यक्ति को हर रोज एक छोटा चम्मच आयोडीन वाले (आहार-मूली,सलाद,प्याज,केला,स्ट्राबेरी,अंडे का जर्दी,दूध पनीर हैं।)
- J. **जूस** : आज की भागदौड़ भरी दिनचर्या में जूस एक बेहतरीन आहार हैं। यह कई तरह की गुणवत्ता अपने भीतर समेटे हुए होता है। (एक पाउंड गाजर पर्याप्त कैल्शियम व प्रोटीन का स्रोत हो सकता है।) आप 10 गाजर एक बार में नहीं खा सकते। लेकिन इनद स गाजरों का जूस निकाल लिया जाए तो इनकी पौष्टिकता एक गिलास में सिमट जाएगी, जिसे आप आसानी से पी सकते हैं।
- K. **किवी** : किवी फोलेट का बेहतरीन स्रोत है,जोकि हमारी कोशिकाओं की सेहत के लिए बेहद जरूरी हैं। कई अध्ययन बताते हैं कि (इससे दिल की बीमारियों और कोलोन कैंसर का खतरा कम होता है।)
- L. **लेमन** : यह बात सब जानते हैं कि रेशदार फल जैसे कि (नींबू विटामिन सी से भरपूर होते हैं,) जो कि शरीर में कोलेजन के उत्पादन के लिए जरूरी होता है कोलेजन हमारी रक्त (नलिकाओं,स्त्रायु,लिगामेंट और हड्डियों को स्वस्थ व मजबुत बनाता है।) इसके अलावा नींबू में (फ्लैवोनॉइड्स जैसे एंटीऑक्सीडेंट) भी होते हैं जो दिल की बीमारियों व इन्फ्लेमेशन के खतरों को कम करता है और कुछ प्रकार के कैंसर से भी लड़ता है। इन खट्टे-मीठे पोषण के बादशाहों का भरपूर लाभ उठाने के लिए इसे आयरन से भरपूर चीजोंके साथ मिलाकर इस्तेमाल करें जैसे कि (हरी पत्तेदार सब्जियां व सलाद अथवा रेड,मीट।) विटामिन सी शरीर को आयरन सोखने में मददगार होता है।
- M. **मिल्क** : आप माने या न मानें, आज के समय में जिम के शौकीनों की पहली पसंद बन चुके (चॉकलेट ट्रीट और न्कटीबार) इसी दूध का पोषण लेकर ही इतरा रहे हैं। कई अध्ययन बताते हैं कि दूध में उपयुक्त मात्रा में (कार्बोहाईड्रेट और प्रोटीन) होता है, जो जिम जाने वालों के लिए एक्सरसाईज के बाद बेहतरीन ड्रिंक है।
- N. **नट्स** : नट्स के छिलके (एंटी-एजिंग फ्लैवोनॉइड्स) से भरपूर होते हैं और हर तरह के (नट्स,प्रोटीन,फाइबर) जरूरी फैंट और बहुत सारे विटामिन और मिनरल से भरपूर होते हैं, जिनमें मैग्नीशियम भी शामिल है जो स्मरण शक्ति बढ़ाता है।
- O. **अनियन** : प्याज (एंटी इन्फ्लेमेटरी,एंटी फंगल और एंटीवायरल) तत्वों से भरपूर होता है। यह पाचन क्रिया को ठीक करने के अलावा रक्त को (डीटॉक्सफाई कर राग प्रतिरोधक) का काम करता है।
- P. **पंपकिन सीड्स** : यह (प्रोटीन,मैग्नीशियम,जिंक,और,पोटेशियम) से भरपूर होता है। अध्ययनों से पता लगा है कि कठु के बीज (प्रास्टेट ग्रंथि)का चढ़ने से रोक सकते हैं, (मूत्राशय की पथरी का खतरा कम करते हैं और डिप्रेशन होने से रोकते हैं।)
- Q. **किजीआ** : यह एक सुपरफूड माना जाता है। क्योंकि इसमें सभी आठ प्रकार के जरूरी (एमिनो एसिड) होते हैं और यह (कैल्शियम और आयरन) से भरपूर होता है।
- R. **रैजिन** : किशमिश एक पौष्टिक पदार्थ है। इसमें (आयरन व लौह) तत्व काफी मात्रा में पाया जाता है। इसलिए यह शरीर में खून की कमी व कमजोरी दूर करने में सहायक होता है। इसमें दूध के अधिकांश गुण मौजूद है। यह दूध से भी अधिक गुणकारी मानी जाती है इसके सेवन से कई बिमारियां खत्म होती हैं इसलिए (किशमिश) का नियमित सेवन करें।
- S. **स्पिनेच** : स्पिनेच यानी पालक (एंटीऑक्सीडेंट) से भरपूर होता है। ये (स्ट्रोक,कैंसर, दिल की बीमारियां हाई ब्लड प्रेशर) से बचाव करता है। पालक टॉप-10 सुपर फूड में से एक होता है क्योंकि इसमें (ल्युटीन और जिक्सैथिन) होते हैं और यह दोनों तत्व बेहतरीन एंटी-एजिंग कंपाउंड होते हैं।

- T. **टमाटर** : टमाटर में (लाईकोपेन एंटीऑक्सीडेंट) होता है जो बुजुर्गों की शारीरिक क्षमता बढ़ाता है, (फ्री-रेडिकल्स) को खत्म करता है और (मानसिक व शारीरिक) क्रियाओं को ठीक रखता है। यह बात साबित हो चुकी है। (लाईकोपेन) कोशिकाओं में उम्र संबंधी डैमैज से बचाव करता है और पुरुषों में हफ्ते में 10 बार इसका इस्तेमाल (प्रास्टेट कैंसर के खतरे को ३५ फीसदी कम करता है।)
- U. **अनुकुवड** : सब्जियों को पकाने से उनका पोषण कम हो जाता है। भाप पर पकाने या इन्हें कम पानी में उबालने से इनका पोषण बरकरार रहता है। (जब भी संभव हो कच्ची सब्जियां खाएं अथवा इन्हें कम पकाएं इनका फाइबर कब्ज से बचाता है) और (कार्डियोवस्कुलर) स्वास्थ्य को ठीक करता है।
- V. **वेजिटेबल** : सारी सब्जियां आश्चर्यजनक आहार होती हैं। (गाढ़े, हरे, लाल, बैंगनी, संतरी, और पीले, रंगों) की सब्जियां जितना हो सके इस्तेमाल करें। इनमें आपके शरीर के लिए जरूरी (एंटीऑक्सीडेंट) और (विटामिन) पर्याप्त मात्रा में होते हैं। सब्जियां में पानी की मात्रा ज्यादा होती है और जब आप पानी पीने की जगह पानी वाली सब्जियां खाते हैं तब आपका शरीर पानी को अपने भीतर रोक कर रखता है।
- W. **वॉलनट** : यह कॉपर का बेहतरीन स्रोत होता है। यह बालों को सफेद होने से रोकता है और इनका प्राकृतिक रंग लम्बे समय तक बरकरार रखता है।
- X. **ज़िलीटॉल** : यह धरती का सबसे सुरक्षित और बेहतरीन प्राकृतिक (जीरो कैलोरी स्वीटनर) है। इसमें (आर्टिफिशियल स्वीटनर) से जुड़ा कोई भी रिस्क फैक्टर जुड़ा नहीं होता साथ ही यह दांतों में खनिजों की मात्रा दोबारा भरता है और डेंटिस्टो का फेवरेट होता है।
- Y. **याम** : सबसे पहले एक बात जान लें, याम यानी (जिमीकंद या अरकी और मीठे आलू) यानी शकरकंद भी एक सुपरफूड है। (जिमीकंद का ग्लाइसेमिक इंडेक्स) कम होता है, जिसका मतलब है कि उन्हें (ब्लड शुगर) स्तर बढ़ने के डर के बिना इस्तेमाल किया जा सकता है। ऐसे में इसे लंबे समय तक उर्जा बरकरार रखने वाली चीज के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके साथ-साथ ये (फाइबर, विटामिन, बी-६, पोटेशियम और मैग्नीशियम) का भी बेहतरीन स्रोत है। जो कि शरीर में (सीरोटोन के उत्पादन, नर्वस) सिस्टम की क्रियाशीलता ठीक रखने और घाव भरने में मददगार साबित होता है।
- Z. **जुकीनी** : जुकीनी यानी तोरई का प्रजाति की (सब्जियां विटामिन सी और बी-६, पोटेशियम, मैग्नीशियम, मैग्नीज और फोलेट) से भरपूर होती है। इसके साथ ही इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है, सिर्फ एक कप में 20 कैलोरी। इसके साथ ही इसमें पानी की मात्रा अधिक होती है। तो गर्मी के दिनों में खुब तोरई खाएं और बुझाए अपने शरीर के पोषण की प्यास