

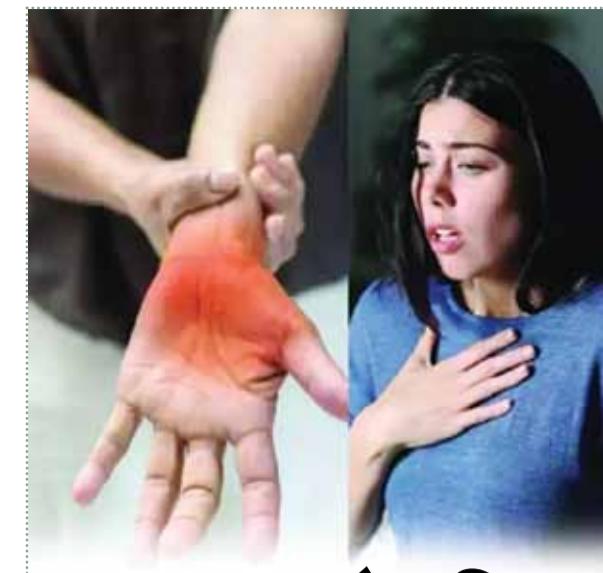
गंदे कोलेस्ट्रोल को खत्म करता है एवोकाडो

आपके शरीर को कोलेस्ट्रोल की थोड़ी मात्रा की आवश्यकता होती है। लेकिन जब यह मात्रा ज्ञात से ज्यादा हो जाती है तो व्यक्ति को दिल का दौदा और स्ट्रोक जैसे गंभीर परेंजिनियों का सामना करना पड़ सकता है। यह आमतौर पर असंतुलित जीवनशैली के बजह से होता है। ऐसे में एवोकाडो का सेवन आपके सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है।

कोलेस्ट्रोल आपके शरीर का एक जरूरी हिस्सा है। यह लीवर द्वारा निर्भित होता है, लेकिन यह पशु उत्पादों में भी पाया जा सकता है जो आप खाते और पीते हैं। व्यक्ति कोलेस्ट्रोल की आवश्यकता होती है व्यक्ति को एवोकाडो का अपाकृत उत्पादन करने के लिए करता है। इसके अलावा यह शरीर में एस्ट्रोजेन, टेट्रोस्ट्रोरोन और एफ्रेनल जैसे हामीन बनाते हैं। और आपके चाहायच को कुशलता से काम करने में मदद करता है। यह खाने के लिए आवश्यक होता है। लेकिन खून में एवोकाडो की मात्रा का बढ़ने से आपको दिल का दौदा और स्ट्रोक जैसी परेंजिनियों का सामना करना पड़ सकता है। जो लोग हाई कोलेस्ट्रोल के मरीज होते हैं, उन्हें अपने खनन-पान में सुधार करने की सलाह दी जाती है। ऐसे में यांत्रिकों को हाई कोलेस्ट्रोल की शिकायत है तो एवोकाडो का सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है। इसी कोलेस्ट्रोल के मोर्क लक्षण दिखाई नहीं पड़ते हैं। इसका पता केवल खून जांच करनाने पर ही होता है। इसलिए एक सप्टर्ट हर पांच साल में कोलेस्ट्रोल टेस्ट करवाने की सलाह देते हैं। अमेरिका हाई परेंजिनियन द्वारा प्रकाशित शोध के अनुसार, हर दिन एक एवोकाडो का सेवन करने से आपके खनन-पान में जमा होने वाले गंभीर कोलेस्ट्रोल को कम करने का काम कर सकता है। मरखन स्वाद वाले इस फल को बटर फूट भी कहा जाता है। इसमें मौजूद भरपूर पोषक तत्वों और इसके हेल्थ बेनिफिस के कारण ऐसे सुपर फूड की लिस्ट में शामिल किया गया है।

एवोकाडो में पाए जाने वाले पोषक तत्व

अच्छे वसा और कोलेस्ट्रोल कम करने वाले गुणों के अलावा, एवोकाडो में ऊतक बुद्धि और मरम्मत के लिए विटामिन बी, ब्लड हेल्थ के लिए विटामिन बी, कॉर्सिका और ऊतक कार्य के लिए फोलेट, प्रतिरक्षा फंक्शन के लिए विटामिन बी-6, फ़िब्रोल, और बहुत कुछ होता है। इसके अलावा इसमें आयोडीन, प्रोटीन, खनिज तत्व, फैटी एसिड, कैल्शियम, लोहा, मैनिशियम, पोटेशियम, तांबा, मैग्नीज, फास्फोरस, जर्स्टा, विटामिन सी, विटामिन बी-12, विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन ई, थाइमिन, रिचोप्लेनिन, नियासिन पाए जाते हैं।



खून में बढ़े यूरिक एसिड को किछन की ये चीजें करेंगी काबू

खून में यूरिक एसिड बढ़ने के हाइपरयूरिकोमिया कहा जाता है। आज के समय में यह बीमारी बहुत सामान्य रूप से लोगों में देखने के लिए मिलती है।

कैसे बढ़ जाता है यूरिक एसिड?

मायो विलनिक के अनुसार, अधिकांश समय यूरिक एसिड का स्तर तब बढ़ जाता है, जब आपके गुरुत्व यूरिक एसिड को कुशलतापूर्वक समाप्त नहीं कर पाते हैं। जिन व्यक्तियों के कारण से यूरिक एसिड को हटाने में किडनी सक्षम नहीं होता है, उनमें समृद्ध खाद्य पदार्थ, अधिक वजन होना, मधुमेह होना, कुछ मूत्रवर्धक लेना और बहुत अधिक शराब पीना शामिल हैं।

ऐसे करें इस्तेमाल

यूरिक एसिड का लेवल बढ़ने से कई तरह का बढ़ना भी होता है। इस व्यक्तियों का खतरा भी बढ़ जाता है। इन व्यक्तियों में मुख्य रूप से गांड, दिल की बीमारियों, किडनी से बढ़ने की जांच करनाने पर ही होता है।

सेब के सिरके से होगा यूरिक एसिड कंट्रोल

सेब का सिरका नेवुरल कॉर्निज और डिल्कॉर्कीफायर है जो शरीर से यूरिक एसिड को साफ़ करने का काम करता है। इसमें मौजूद एसिड यूरिक एसिड को तोड़कर बाहर निकालने का काम करता है।

ऐसे करें इस्तेमाल

एक चम्मच सेब के सिरके को एक गिलास पानी में अच्छी तरह से घोल ले। अब इस घोल को पूरे दिन में 2-3 बार पिए। ऐसा तब तक करते रहे जब तक यूरिक एसिड कंट्रोल नहीं हो जाता है।

जैतून से कम होता है यूरिक एसिड

एनसीबीआई के अनुसार, जैतून का तेल यूरिक एसिड को कम करने का काम कर सकता है। दरझासल, इसमें विटामिन ई के अलावा विटामिन के, आयरन, ओमेगा 3, फैटी एसिड और एंटी ऑक्सीडेंट्स पाया जाता है, जो यूरिक एसिड को कम करने में सहायता करते हैं।

कैसे करें इस्तेमाल

सब्जियों का बनाने के लिए भी या अन्य खाद्य तेल की जगह जैतून का तेल इस्तेमाल करें। बोकेंग सोडा से करें यूरिक एसिड पर काबू बोकेंग सोडा से बढ़े यूरिक एसिड के स्तर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इह इसे कम करने के साथ ही गाउट के दर्द को भी दूर करने का काम करता है। यह अल्कलाइन के लेवल को बनाए रखता है जिससे यूरिक एसिड को घुलनशील बना देता है।

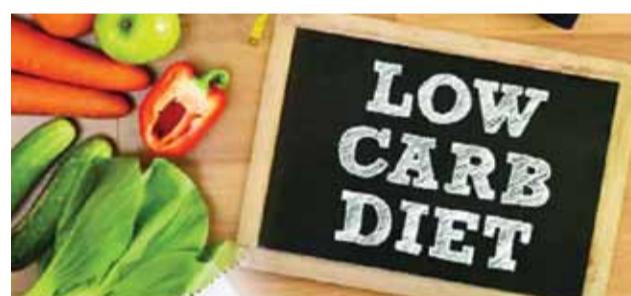
यूरिक एसिड का घरेलू उपाय है नींबू

एक रस्ती के अनुसार, नींबू आपके शरीर में अल्कलाइन के अप्राप्ति का बढ़ाकर यूरिक एसिड को कम करने का काम करता है। इसमें मौजूद एसिड यूरिक एसिड को तोड़कर बाहर निकालने का स्तर को संतुलित रखने में मदद कर सकता है।

ऐसे करें इस्तेमाल

एक गिलास हल्के गर्म पानी में नींबू का रस नियोड़ लें। फिर सुबह खाली पेट इसका सेवन करें। हपतेर इसके सेवन से तुरंत असर दिखने लगता है।

कैसे वजन कम करता है लो कार्बस डाइट



लो कार्ब डाइट कौन-सो है

कम कार्ब आहार में कई अलग-अलग गर्म प्रकार के आहार शामिल हो सकते हैं और इससे वजन कम हो सकता है। कम कार्ब आहार के माध्यम से वजन कम करना प्रभावी होता है क्योंकि वे आपकी भूख को कम करते हैं। अप भूख महसूस किए बिना भी कम कैलोरी खाते हैं, क्योंकि प्रोटीन और वसा आपको भर देते हैं। कम कार्ब वाला आहार घलें छह महीनों में वजन घटाने की प्रक्रिया को भी तेज करता है, और अगर आपको इसकी जरूरत है तो आपको तेजी से वजन कम करने में मदद करता है।

किन चीजों से बचें और किन्हें खाएं

प्राकृतिक वसा जैसे मखन, मेवा, बीज और तेल के साथ पतेदार हरी सब्जियों के साथ प्रोटीन मिलकर कम कार्ब वाले आहार को बनाते हैं। ब्रेड, चावल, आलू, फल, चॉकलेट, सोडा आदि जैसे चीजों से भरे और रसायनयुक्त खाद्य पदार्थों से बचने के लिए ध्यान रखने की जरूरत है।

अगर आप भी उन लोगों में शामिल हैं, जिनके लिए चाय एक एनर्जी ड्रिक का काम करती है या फिर जिनकी सुबह ही एक कप गर्म प्याली चाय के साथ होती है तो यह खबर आपके लिए ही है। जी हाँ वया आप जानते हैं खाली पेट सुबह की चाय की गर्म चुक्की आपकी सेहत पर कितना बुरा असर डाल सकती है। आइए जानते हैं।

कार्बोहाइड्रेट मुख्य खाद्य प्रकारों में से एक है, जिनकी हमें शरीर के सभी कार्यों के लिए आवश्यकता होती है। जब हम कार्बस का सेवन करते हैं, तो हमारा शरीर उनसे ऊर्जा प्राप्त करने के लिए उन्हें तोड़ता है। जब शरीर को उन कार्बस की ऊर्जा जरूरत नहीं होती है, तो यह उन्हें हमारी मासपेशियों और लीवर में जमा कर देता है। जब ये जमा हुआ कार्बस लंबे समय तक अनुपयोगी हो जाते हैं, तो हमारा शरीर उन्हें वसा में बदल देता है।

अगर आप भी उन लोगों में शामिल हैं, जिनके लिए चाय एक एनर्जी ड्रिक का काम करती है या फिर जिनकी सुबह ही एक कप गर्म प्याली चाय के साथ होती है तो यह यह खबर आपके लिए ही है। जी हाँ वया आप जानते हैं खाली पेट सुबह की चाय की गर्म चुक्की आपकी सेहत पर कितना बुरा असर डाल सकती है। आइए जानते हैं।

अल्सर की समस्या अक्सर आपने कई लोगों को यह कहने सुना होगा कि उन्हें सुबह उत्तरे ही एकम ट्रॉटॉन और गर्मगर्म चाय पीना पसंद है। पर क्या आप जानते हैं सुबह-सुबह खाली पेट गर्म चाय पीने से पेट की अदर्नी हिस्से पर चोट लग सकती है, जो आगे चलकर पेट के अल्सर का कारण भी बन सकता है।

मोटापे की समस्या खाली पेट चाय पीने से उसमें खुली हुई धीमी शरीर में

सुबह करते ही कई लोग खाली पेट चाय पीने से लगते हैं। जी हाँ वया आप जानते हैं सुबह उत्तरे ही एक कप चाय पीने से उसकी विपरीत विकार होते हैं। सुबह उत्तरे ही एक कप चाय पीने से उसकी विपरीत विकार होते हैं।

खाली पेट चाय पीने से उसकी विपरीत विकार होते हैं।

खाली पेट चाय पीने से उसकी विपरीत विकार होते हैं।

खाली पेट चाय पीने स

