

જાન્યુઆરી ૨૦૨૨

તમારી તબિયત

Your Health

આહાર



અમે ભારતીયો અમારા પેંડા અને પુરીઓને પ્રેમ કરીએ છીએ, પરંતુ અમે હજી તે ખાય ને પણ અને અમારા પૌત્ર-પૌત્રોને જોવા માટે આપણે લાંબુ જીવીએ તેની ખાતરી કરવા માટે તંદુરસ્ત, સંતુલિત આહાર કેવી રીતે જાળવી શકીએ? આહાર આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે તેથી આપણી રોજિંદા જીવનશૈલીમાં નાના ફેરફારો કરવાથી આપણને લાંબા ગાળે ફાયદો થઈ શકે છે. અહીં કેટલીક વસ્તુઓ છે જે તમે તમારા આહારમાં બદલી શકો છો અથવા ઉમેરી શકો છો:

તેલ

આપણે જે પણ રાંધીએ છીએ તેમાં તેલનો ઉપયોગ થાય છે અને તે આવશ્યક છે, પરંતુ આપણે જે તેલનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તેની માત્રા અને પ્રકારને મર્યાદિત કરી શકીએ છીએ. ઓલિવ તેલમાં ઓછામાં ઓછી માત્રામાં સંતૃપ્ત ચરબી હોય છે જે સૌથી વધુ બિનઆરોગ્યપ્રદ ચરબી હોય છે કારણ કે તે કોલેસ્ટ્રોલમાં વધારો કરી શકે છે અને હૃદય રોગ અને ડાયાબિટીસનું જોખમ વધારી શકે છે. ઓલિવ તેલમાં મોનોઅનસેચ્યુરેટેડ ચરબી વધુ હોય છે અને અભ્યાસ દર્શાવે છે કે આ ખરેખર ખાંડના સ્તર અને આ પરિસ્થિતિઓના જોખમને ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે તૈયાર કરો છો તે દરેક વાનગીમાં ઓછું તેલ વાપરવાનો પણ પ્રયાસ કરો અને આ વધુ સારા માટે એકંદર ફેરફારમાં ફાળો આપશે.

આયર્ન

આયર્ન એ આહારનો આવશ્યક ભાગ છે અને ઓછું સ્તર એનિમિયા નામની સ્થિતિ તરફ દોરી શકે છે જ્યાં તમે ખૂબ થાક અનુભવો છો. શાકાહારી હોવાનો અર્થ એ હોઈ શકે છે કે તમને એનિમિયા થવાની શક્યતા વધુ છે કારણ કે લાલ માંસમાંથી આયર્ન મળી શકે છે, જો કે લાલ રાજમા અને ચણા, પાલક અને બ્રોકોલી, બદામ અને ટોફુ જેવા ઘણા અન્ય ખોરાક છે જેમાં આયર્ન હોય છે. એનિમિયા ધરાવતા લોકોને ક્યારેક આયર્નની ગોળીઓની જરૂર પડે છે, પરંતુ તેની આડઅસર થાય છે અને પેટની સમસ્યા થઈ શકે છે, તેથી તે ખોરાકમાંથી મેળવવું વધુ સારું છે.

વિટામિન ડી

વિટામિન ડી એ એક વિટામિન છે જે આપણને કેલ્શિયમ અને અન્ય ખનિજોને શોષવામાં મદદ કરે છે જે આપણા હાડકાં અને તંદુરસ્ત સ્નાયુઓ માટે જરૂરી છે. મોટાભાગનું વિટામિન ડી સૂર્યપ્રકાશમાંથી આવે છે અને કેટલાક ખોરાક અથવા પૂરકમાંથી આવે છે. ચુ.કે.માં રહેવું અને ત્વચાનો રંગ ઘાટો હોવાનો અર્થ એ છે કે આપણામાં વિટામિન ડીની ઉણપ થવાની શક્યતા વધુ છે. ચરબીયુક્ત માછલીઓ સિવાય, કુદરતી રીતે વિટામિન ડીના ઘણા ખાદ્ય સ્ત્રોતો નથી, પરંતુ ઘણા બધા ખોરાક વિટામિન ડી જેવા કે અનાજ અને દૂધથી મજબૂત બને છે. અમને દરરોજ યોગ્ય માત્રામાં વિટામિન્સ મળી રહ્યાં છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે અમારા આહારની સાથે પૂરક ખોરાક લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

ફાઇબર

ફાઇબર એ એક કાર્બોહાઇડ્રેટ છે જે પાચનતંત્રમાં તૂટી પડતું નથી, પરંતુ તે આપણા શરીર માટે હજુ પણ આવશ્યક છે કારણ કે તે આપણા આંતરડાની સામગ્રીને વધારે છે અને તેને વધુ ઝડપથી આગળ વધવામાં મદદ કરે છે, કબજિયાત અટકાવે છે. તે વજન ઘટાડવામાં પણ મદદ કરે છે કારણ કે ફાઇબર તમને વધુ ભરે છે, તેથી તમે લાંબા સમય સુધી સંતુષ્ટ અનુભવો છો અને ઓછું ખાઓ છો. તે તમારા હૃદય રોગ, ડાયાબિટીસ, ડાયવર્ટિક્યુલર રોગ અને સ્તન કેન્સર જેવી પરિસ્થિતિઓના જોખમોને ઘટાડે છે. જે ખોરાકમાં ફાઇબર વધુ હોય છે તે આખા ખાદ્યપદાર્થો અને આખા અનાજની બ્રેડ, અનાજ અને પાસ્તા તેમજ કઠોળ અને કઠોળ છે. બ્રોકોલી, સફરજન અને જરદાળુ જેવા ફળો અને શાકભાજીમાં પણ પુષ્કળ પ્રમાણમાં ફાઇબર હોય છે.

પાણી

બધા જાણે છે કે આપણે પાણી પીવું જોઈએ પણ કેટલું અને શા માટે? તમારા ઉર્જા સ્તરો, ત્વચા, આરોગ્ય, વજન ઘટાડવા માટે હાઇડ્રેટેડ રહેવું જરૂરી છે અને જ્યારે તમે ભૂખ્યા હો ત્યારે તેઓ પાણી પીવાની ભલામણ કરે છે કારણ કે મોટાભાગે, તે તરસ છે જે આપણને લાગે છે, ભૂખ નથી જે અતિશય આહાર તરફ દોરી શકે છે. તે ખાંડયુક્ત પીણાનો વિકલ્પ હોઈ શકે છે જેથી ખાંડના ચમચી પર કાપ મૂકવો, અથવા જો તમે લીંબુ અથવા ટી બેગ અને ખાંડ વગરનું દૂધ ઉમેરી શકો. તમારે દરરોજ લગભગ 2 લિટર પાણીનું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ અને તમે ઘણું સારું, વધુ ઉર્જા અને એકાગ્રતા, સારી યાદશક્તિ અને ઉત્તમ ત્વચા અનુભવશો!

અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ જાનકારી તમને મદદ કરી સકે છે
તમે ૧૦૦ વરસ ના સુખી થાઓ!
જય શ્રી કૃષ્ણ

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ. સોનમ થાનકી દ્વારા લખાયેલ

