

असे सगिताच्या भावाने सांगितले. आझी NMMC रुग्णालयातील डॉक्टरांवर निष्काळजीपणाचा आरोप करत, सगिताच्या मृत्यूनंतर कुठरांबायी वाशी पोलिस ठाण्यात फक्तुंदा दाखल केली आहे. आम्ही निर्वचिच्छेन अहवाल आणि काही नेष्काळजीपणा झाला आहे का हे जाणवत नाही. सगिताच्या मताची वाट नव्हत नाहीत. असे वाशी पोलिस ठाण्यातील एका पोलिस अधिकाऱ्याने सांगितले. सगिता खरात साप्ताडा थिथील एका ऑफिसमध्ये काम करत होती जिथे ती आणि तिचा भाऊ आशी ओशी संबंधित कामे करतात. इस्पयन, तिचा नवरा अग्निसुरक्षेच्या विभागात एका खाजगी कंपनीत कामाला आहे. अजय त्यांच्या लग्नाचा पहिला बाढाढव होला. त्यापूर्वीच तीचा दैवई अंत झाला आहे.



हिवाळ्यात थंडीमुळे लोकांना अनेकदा उन्हात बसायला आवडते, उन्हात बसल्याने शरीराला पुरेसे व्हिटॅमिन-डी मिळते. सूर्यप्रकाश हा व्हिटॅमिन डीचा उत्कृष्ट नैसर्गिक स्रोत आहे. योग्य वेळी उन्हात बसल्याने व्हिटॅमिन डीची कमतरता तर पूर्ण होतेच पण इतर अनेक आरोग्यदायी फायदेही मिळतात. चला जाणून घेऊया हिवाळ्यात बसण्याची योग्य पद्धत आणि त्याच्याशी संबंधित महत्वाच्या गोष्टी.

हिवाळ्यात बसण्याची सर्वोत्तम वेळ

हिवाळ्यात, सकाळी १० ते दुपारी २ पर्यंतची वेळ उन्हात बसण्यासाठी सर्वोत्तम मानली जाते. यावेळी सूर्यकिरणांमध्ये असलेले UVB किरण व्हिटॅमिन-डी तयार होण्यास मदत करतात.

शरीराचे कोणते भाग सूर्यप्रकाशास सामोरे जावे ?

सूर्यप्रकाशाचा पुरेपूर फायदा घेण्यासाठी हे भाग सूर्यप्रकाशात ठेवावेत.

चेहरे, हात, पाय आणि पाठ

किती वेळ उन्हात राहणे योग्य आहे ?

हिवाळ्यात दिवसभर थंड वारे वाहत असल्याने लोक थोडा वेळ उन्हात बसतात. परंतु १५-३० मिनिटे सूर्यप्रकाश शरीराला पुरेसे व्हिटॅमिन-डी मिळविण्यासाठी पुरेसा असतो.

जर तुमची त्वचा गडद असेल तर थोडा वेळ उन्हात बसा. बसताना, त्वचेला शेट सूर्यकिरणांच्या संपर्कात येऊ घा. जास्तीचे कपडे टाळा, जेणेकरून व्हिटॅमिन-डी योग्य प्रकारे तयार होईल.

व्हिटॅमिन-डीच्या कमतरतेची मुख्य कारणे:

सूर्यप्रकाशाचा कमी संपर्क
घरामध्ये किंवा कामावर जास्त वेळ घालवणे
अन्नमध्ये व्हिटॅमिन डी समृद्ध पदार्थांची कमतरता

प्रतिबंध पद्धती:

सकाळच्या उन्हात नियमित भिजत रहा.
तुमच्या आहारात दूध, अंडी, मशरूम आणि मासे यासारख्या व्हिटॅमिन-डी समृद्ध पदार्थांचा समावेश करा.

आजकाल मधुमेहाने ग्रस्त असलेल्या लोकांची संख्या सतत वाढत आहे. मधुमेह हा रक्तातील ग्लूकोज (साखर) च्या उच्च पातळीमुळे होणारा आजार आहे. जर रक्तातील साखरेवर वेळेवर उपचार केले नाहीत तर शरीरात रक्तातील साखर वाढून हृदय, डोळे, पाय आणि मूत्रपिंड देखील खराब होऊ शकतात.

आज आम्ही तुम्हाला अशा काही मसाल्यांबद्दल सांगत आहोत, ते पिठात मिसळून आणि त्यांच्या पोळ्या तुमच्या आहारात समाविष्ट करून तुम्ही रक्तातील साखरेची पातळी कमी करू शकता.

हो, दररोज पोळी मध्ये चिमूटभर काही मसाले टाकल्याने तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी बऱ्याच प्रमाणात कमी होऊ शकते. आज या लेखात आम्ही तुम्हाला रक्तातील साखर कमी करण्यासाठी पीठ मळताना कोणते मसाले घालावेत हे सांगत आहोत.

दालचिनी

पावडर

रक्तातील साखरेची पातळी कमी करण्यासाठी

ओवा

शरीरातील रक्तातील साखरेची पातळी कमी

करण्यासाठी ओवाच्या बिया खूप फायदेशीर ठरू शकतात. ओवामध्ये असलेले थायमॉल आणि काव्हकोल इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधारण्यासाठी प्रभावी

साखरेचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणात नियंत्रित होण्यास मदत होते. म्हणून, पीठ मळताना अर्धा चमचा ओवा घाला आणि

चपाती बनवा. हे खूप फायदेशीर ठरेल.

हळद आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. पिठात चिमूटभर

असू शकतात.

यामुळे इन्सुलिन स्राव वाढण्यास मदत होऊ शकते, ज्यामुळे रक्तातील

असू शकतात.

यामुळे इन्सुलिन स्राव वाढण्यास मदत होऊ शकते, ज्यामुळे रक्तातील

असू शकतात.

यामुळे इन्सुलिन स्राव वाढण्यास मदत होऊ शकते, ज्यामुळे रक्तातील

असू शकतात.

यामुळे इन्सुलिन स्राव वाढण्यास मदत होऊ शकते, ज्यामुळे रक्तातील

असू शकतात.

यामुळे इन्सुलिन स्राव वाढण्यास मदत होऊ शकते, ज्यामुळे रक्तातील

असू शकतात.

यामुळे इन्सुलिन स्राव वाढण्यास मदत होऊ शकते, ज्यामुळे रक्तातील

असू शकतात.

यामुळे इन्सुलिन स्राव वाढण्यास मदत होऊ शकते, ज्यामुळे रक्तातील

असू शकतात.

यामुळे इन्सुलिन स्राव वाढण्यास मदत होऊ शकते, ज्यामुळे रक्तातील

असू शकतात.

यामुळे इन्सुलिन स्राव वाढण्यास मदत होऊ शकते, ज्यामुळे रक्तातील

असू शकतात.

यामुळे इन्सुलिन स्राव वाढण्यास मदत होऊ शकते, ज्यामुळे रक्तातील

असू शकतात.

यामुळे इन्सुलिन स्राव वाढण्यास मदत होऊ शकते, ज्यामुळे रक्तातील

असू शकतात.

यामुळे इन्सुलिन स्राव वाढण्यास मदत होऊ शकते, ज्यामुळे रक्तातील

असू शकतात.

यामुळे इन्सुलिन स्राव वाढण्यास मदत होऊ शकते, ज्यामुळे रक्तातील

असू शकतात.

यामुळे इन्सुलिन स्राव वाढण्यास मदत होऊ शकते, ज्यामुळे रक्तातील

असू शकतात.

बरेच लोक आहेत ज्यांना चहा प्यायला खूप आवडते. खरे तर अनेकांचा दिवस चहाशिवाय पूर्ण होत नाही. चहा हे जगातील सर्वात लोकप्रिय पेय आहे. बहुतेक लोकांना दुधासोबत चहा प्यायला आवडतो. पण असा चहा आरोग्यासाठी अपाय कारक आहे. आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी अनेक जण काळा चहा पितात. काळ्या चहामध्ये अँटी-ऑक्सिडंट, अँटी-बॅक्टेरियल आणि अँटी-कॅन्सर गुणधर्म आढळतात. याचे सेवन केल्याने साखरेची पातळी नियंत्रणात राहते. हे तुमचे हृदय निरोगी ठेवण्यास मदत करते. तथापि, काळ्या चहाचे अनेक फायदे आहेत. पण काळ्या चहाचेही काही तोटे आहेत. याचा जास्त प्रमाणात सेवन केल्याने आरोग्याच्या अनेक समस्या उद्भवतात. चला तर मग याचे तोटे जाणून घेऊ या.

किडनीची समस्या:

काळ्या चहामध्ये ऑक्सलेट देखील आढळते. अशा परिस्थितीत जर तुम्ही याचे जास्त प्रमाणात सेवन केले तर तुम्हाला किडनी स्टोनची समस्या होऊ शकते. दुसरीकडे, जर तुम्हाला आधीच किडनी स्टोनची समस्या असेल तर तुम्ही ब्लॅक टी पूर्णपणे

टाळा.

लोह शोषण्यात समस्या:

काळ्या चहाचे जास्त सेवन केल्याने शरीरात लोह शोषण्यात समस्या निर्माण होतात. कारण काळ्या

ब्लॅक टी जास्त प्रमाणात घेण्याचे तोटे जाणून घ्या



चहामध्ये टॅनिन असते. अशा स्थितीत अन्नासोबत काळा चहा प्यायल्याने शरीराला अन्नातून सर्व लोह मिळू शकत नाही. अशा परिस्थितीत ज्या लोकांच्या शरीरात लोहाची पातळी कमी आहे, त्यांनी काळा चहा जेवणासोबत घेण्याऐवजी मिड-डे मील म्हणून घ्यावा.

निद्रानाश:

काळ्या चहामध्येही कॅफिन आढळते. त्यामुळे रात्री उशिरा काळ्या चहाचे सेवन केल्यास निद्रानाश आणि अस्वस्थता येऊ शकते. याच्या सेवनाने हृदय गती वाढते. अशा परिस्थितीत जर तुम्ही जास्त प्रमाणात काळ्या चहाचे सेवन करत असाल तर तुम्हाला कॅफिनच्या प्रमाणामुळे डिहायड्रेशनची समस्या देखील होऊ शकते. रिकाम्या पोटी याचे सेवन केल्याने ऍसिड रिफ्लक्स होऊ शकतो. याशिवाय गॅस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्या देखील उद्भवू शकतात. अशा स्थितीत दिवसभर फक्त एक कप काळा चहा प्यावा.

औषध काम करत नाही:

त्याच वेळी, काळ्या चहाच्या सेवनाने काही औषधांचा प्रभाव देखील कमी होऊ शकतो

जर तुम्ही रक्तदाब किंवा रक्त पातळ होणे इत्यादींशी संबंधित कोणतेही औषध घेत असाल तर तुम्ही आरोग्य तज्ञाच्या सल्ल्यानुसार काळ्या चहाचे सेवन करावे.

विकाम्या पोटी

चहा प्यायलात

तब हे जाणून

घ्या, अन्यथा

होऊ

शकते मोठे

नुकसान

रिकाम्या पोटी चहा

पिण्याचे दुष्परिणाम: चहा हा भारतीय जीवनशैलीचा एक महत्वाचा भाग आहे. सकाळची सुरुवात चहाशिवाय अपूर्ण वाटते. पण तुम्हाला माहिती आहे का की रिकाम्या पोटी चहा पिण्याची सवय तुमच्या शरीरासाठी हानिकारक असू शकते? बरेच लोक सकाळी उठल्याबरोबर रिकाम्या पोटी चहा पितात, विशेषतः दुधासह चहा, ज्यामुळे त्यांच्या आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. रिकाम्या पोटी चहा पिण्याचे काय तोटे आहेत ते जाणून घेऊया. रिकाम्या पोटी चहा पिण्याचा पोटावर होणारा परिणाम

रिकाम्या पोटी चहा प्यायल्याने सर्वात आधी तुमच्या पचनसंस्थेवर परिणाम होतो. चहामध्ये असलेले कॅफिन आणि टॅनिन सारखे घटक पोटाच्या आतील आवरणाला नुकसान पोहोचवू शकतात. यामुळे अॅसिडिटी, जळजळ आणि अपचन यासारख्या समस्या उद्भवू शकतात. विशेषतः रिकाम्या पोटी दुधाचा चहा पिल्याने पोटात गॅस तयार होतो, ज्यामुळे दिवसभर जडपणा आणि अस्वस्थता जाणवते. सकाळी रिकाम्या पोटी चहा पिल्याने पोटाची आम्लता वाढते, कारण चहा पोटात हायड्रोक्लोरिक आम्लाची पातळी वाढवतो. हे आम्ल पोटाच्या भिंतींना नुकसान पोहोचवू शकते, ज्यामुळे पोटात अल्सर किंवा पोटदुखीसारख्या समस्या उद्भवू शकतात.

झोपेवर परिणाम

चहामध्ये असलेले कॅफिन तुमच्या झोपेसाठी हानिकारक असू शकते. जर तुम्ही रिकाम्या पोटी चहा प्यायलात तर ते तुमच्या झोपेत व्यत्यय आणू शकते आणि शरीरात तणाव हार्मोन वाढवू शकते. यामुळे तुम्हाला निद्रानाश, अस्वस्थता आणि मानसिक ताण येऊ शकतो.

पोट फुगणे आणि गॅसची

समस्या होणे

रिकाम्या पोटी चहा पिल्याने पोटफुगी आणि गॅस तयार होणे यासारख्या सामान्य समस्या उद्भवतात. विशेषतः दुधासोबत चहा पिल्याने ही समस्या आणखी वाढू शकते. यामुळे पोटात जडपणा आणि अस्वस्थता येऊ शकते.

शरीराच्या पौष्टिक स्थितीवर

परिणाम

चहामध्ये असलेले टॅनिन शरीरातील पोषक तत्वांचे शोषण कमी करतो. जर तुम्ही रिकाम्या पोटी चहा प्यायलात तर तुमच्या शरीरातील लोहासारख्या महत्वाच्या पोषक तत्वांची कमतरता भासू



आरोग्यासाठी ब्राऊन ब्रेड खाण्याचे फायदे

या धावपळीच्या जगात आपल्याला जे सहज मिळते तेच खायला आवडते आणि त्याचे काही वेगळे प्रकार मिळाले तर छानच वाटते. अनेकांना ब्रेड खायला आवडते. ब्रेड पासून दहीवडा, उपमा, सॅन्डविच, ब्रेड पकोडा बनतात. व्हाईट ब्रेड बनवण्यासाठी ५०% मैदा आणि ५०% मैदा वापरला जातो. शिवाय, त्यात प्रिझर्वेटिव्ह देखील टाकले जातात, ज्यामुळे ते जास्त काळ खराब होत नाही. त्याचे दुष्परिणाम देखील आहेत, ज्यामुळे लडपणा आणि

मधुमेहासारखे गंभीर आजार होण्याची भीती असते. यासाठी नाश्ता साठी ब्राऊन ब्रेडचा वापर केला जाऊ शकतो. हा गव्हापासून बनलेला असतो.

ब्राऊन ब्रेड म्हणजे काय ?

ब्राऊन ब्रेड पूर्णपणे गव्हापासून बनवला जातो. ते जास्त प्रक्रियेतून जात नाही, म्हणूनच ते भरपूर पोषण देखील आहे. यामध्ये जीवनसत्त्वे, लोह, मॅग्नेशियम, झिंक, फायबर यांसारखी अनेक खनिजे असतात. हे खाल्ल्याने रक्तातील साखरेची पातळी आणि कोलेस्ट्रॉल वाढत नाही.

ब्राऊन ब्रेड खाण्याचे फायदे

साखर नियंत्रित राहते:

ब्राऊन ब्रेडमध्ये असलेले फायबर रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित करण्याचे काम करते. जे ग्लूकोजचे शोषण कमी करण्याचे काम करते. मधुमेही

हळद मिसळून, त्यापासून चपाती

बनवून खाल्ल्याने तुम्हाला

अनेक फायदे होतील. खरंतर,

हळदीमध्ये कवर्चुमिन नावाचे एक संयुग असते, जे रक्तातील साखरेची पातळी

कमी करू शकते.

आल्याचा रस

शरीरातील रक्तातील साखरेची पातळी कमी करण्यासाठी, रोटी बनवताना पिठात आल्याचा रस मिसळा.

त्यात कोलेस्टेरॉल आणि रक्तातील साखरेची पातळी कमी करण्याचे गुणधर्म आहेत. ते साखरेचे शोषण मंदावते. त्यामुळे इतर समस्याही कमी होऊ शकतात.

जिरे

शरीरातील रक्तातील साखरेची पातळी कमी करण्यासाठी तुम्ही पिठात जिरे मिसळून चपाती बनवू

शकता आणि खाऊ शकता. हे

शरीरात इन्सुलिनचे उत्पादन उत्तेजित करण्यास मदत करते, जे रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करते.

जर तुम्हाला तुमच्या शरीरातील साखरेची पातळी कमी करायची असेल तर ते नक्कीच सेवन करा.

हळद मिसळून, त्यापासून चपाती

बनवून खाल्ल्याने तुम्हाला

अनेक फायदे होतील. खरंतर,

हळदीमध्ये कवर्चुमिन नावाचे एक संयुग असते, जे रक्तातील साखरेची पातळी

कमी करू शकते.

यामुळे इन्सुलिन स्राव वाढण्यास मदत होऊ शकते, ज्यामुळे रक्तातील

असू शकतात.

