

शरीर के लिए क्यों आवश्यक है फाइबर युक्त चीजों का सेवन?

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अक्सर आपने पौष्टिक चीजों के सेवन की आवश्यकताओं के बारे में सुना होगा। पर क्या जिस तरह का भोजन हम रोजाना कर रहे हैं, उसमें आवश्यक सभी पोषक तत्व मौजूद हैं? अध्ययनों से पता चलता है कि भोजन के पौष्टिक चीजों की कारण कई तरह की बीमारियां तेजी से बढ़ती जा रही हैं।

इसका सबसे ज्यादा असर पेट की समस्याओं के रूप में देखने को मिल रहा है।

आहार में फाइबर युक्त चीजों के अधिक सेवन पर ध्यान देना चाहिए। डायबीटीज़ फाइबर आपके मल त्याग की प्रक्रिया को असान बनाने के साथ बजन को नियंत्रित रखने में सहायक माने जाते हैं। फाइबर युक्त चीजों का सेवन करने से कब्ज होने की दिक्कत कम होती है और वह अंतों को स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करता है। इसके लिए कच्चे फल, सब्जियाँ, सबुत अनाज, चिया सोड़स आदि का सेवन अधिक करें। आइए आहार में फाइबर की मात्रा बढ़ाने से होने वाले प्रभावों के बारे में जानते हैं।

विशेषज्ञ बताते हैं कि आमतौर पर लोगों का फास्ट और जंक फूड्स की तरफ रुचि अधिक देखी जा रही है, इसमें फाइबर की मात्रा बिल्कुल कम जबकि फैट की अधिकता होती है, ऐसे में इनका अधिक सेवन आपको बीमार कर सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक पेट की बीमारियों से बचे रहने के लिए सभी लोगों को

वजन कम करने की कोशिश में लगे लोगों के लिए फायदेन्द्र

फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ न केवल आपके पाचन को ठीक रखने में मदद करते हैं, साथ ही यह आपको पेट को लंबे समय तक भरा दुखा भी रखते हैं। इससे आपको अतिरिक्त खाना की



इच्छा नहीं होती है। एक अध्ययन में पाया गया कि जिन लोगों ने नियमित रूप से फाइबर वाली चीजों का सेवन किया, उनमें वजन बढ़ाने का

खतरा काफी कम पाया गया। मोटापा के खतरे से बचे रहने के लिए भी फाइबर वाले आहर आपके लिए लाभकारी हैं।

आंत रहता है स्वस्थ

अच्छे पाचन के लिए आंतों का स्वस्थ बना रहना आवश्यक माना जाता है। फाइबर वाली चीजों के सेवन की आदान बनाकर आप आंतों को स्वस्थ रख सकते हैं। हाई फाइबर डाइट आपके कार्बोहाइड्रेट को स्वस्थ रखने के बाबत बास्टर और यांस के उभार जीसी समस्याओं के जोखिम को कम कर देते हैं। कुछ अध्ययनों में यह भी पाया गया है कि फाइबर युक्त आहर कोलाइरेक्टल कैंसर के खतरे को कम करने में भी सहायक है।

मधुरेह रोगियों को आहार में जरूर करना चाहिए शामिल

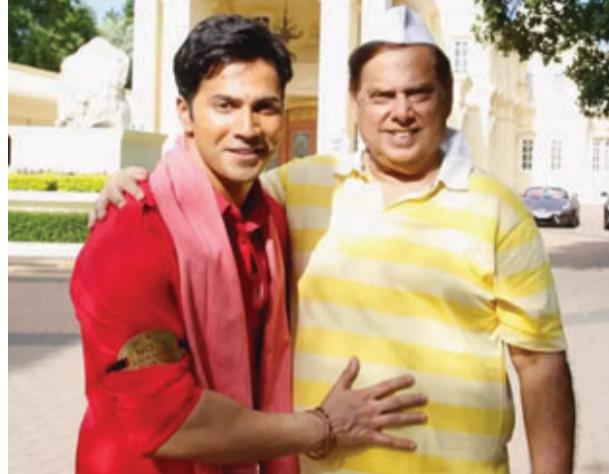
रुक शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में भी फाइबर युक्त चीजों के सेवन को बढ़ाना लाभदायक माना जाता है। शोध से पता चलता

है कि मधुमेह वाले लोगों में फाइबर, विशेषरूप से बुलनशील फाइबर, शक्करा के अवशोषण को घीमा कर देता है जिससे डायबिटीज बढ़ने का जोखिम कम रहता है। रुक शर्करा के स्तर को बहार बनाए रखने और विशेषकर टाइप-2 डायबीटीज के विकास के जोखिम कम करने में इसके लाभ पाए गए हैं।

लंबी आयु के लिए करें सेवन

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं कि यदि आप भी लंबी आयु चाहते हैं तो इसमें आहर की विशेष खुमिका ही सकती है। अध्ययनों से पता चलता है कि आहर में फाइबर वाली चीजों को वृद्धि करके कार्डियोवैस्कूलर बीमारी और कई तरह के कैंसर के विकसित होने और इसके कारण होने वाली मौत के खतरे को कम किया जा सकता है। ऐसे में आहर में फाइबर की मात्रा बढ़ाकर आप लंबी आयु भी पा सकते हैं।

डेविड धवन की बीमारी के दौरान काम करने पर वरुण बोले-
वो हमेशा चाहते हैं कि मैं अपने कमिटमेंट्स को पूरा करूं



कर्तु उपराहित फिल्में बनाई हैं, जिसमें 'मैं तेरा हीरो', 'जुड़वा', 'हसीना माज जाएगी', 'साजन चले सुसाराल', 'जोड़ी नंबर 1', 'पाटन', 'मैंने यार क्यों किया', जैसी फिल्में लिस्ट में शामिल हैं। डायरेक्टर के रूप में उनकी आखिरी पर खुल गया हुआ नजर आ रहा है। इस फिल्म के लिए रंजनीकांत ने डायरेक्टर नेल्सन दिलीप कुमार के साथ पहली बार कॉलाब्रेट किया है।

डेविड धवन पर हो रही है

रिकवर

वरुण ने कहा, 'लोग मेरे पापा को ध्यान देते हैं और अब हम उहें धर वापस ले आए हैं। जब आपके पिता की तबीयत खराब होती है तब काम करना मुश्किल होता है, लेकिन मेरे पापा हमेशा चाहते हैं कि मैं अपने कमिटमेंट्स को पूरा

करूं। वो अब घर पर हैं और डेविड हो रहे हैं।' हाल ही में भी अपनी हेल्प की अपडेट देते हुए कठा था कि वो अब बेहार महसूस कर रहे हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, जब डेविड हॉम्स्टेल में एडमिट थे, तब लाली धवन (वरुण की मां) दिन

में उनके पास रुकी थीं। वहाँ रात में रोहित और वरुण अपने पिता के साथ होते थे।

डेविड ने आखिरी बार 'कुली नंबर 1' को किया था

डायरेक्ट

डेविड धवन ने अपने करियर में उपराहित फिल्म को पूरा किया।

थुरु हुई मार्वल की नई फिल्म की एडवांस बुकिंग, तीन साल बाद पर्दे पर वापसी करेगा थॉर



बुक करें। नए किटदार के साथ वापसी करेगी फिल्म

इस फिल्म से किस हेमस्वर्थ 'गॉड ऑफ थंडर' के रूप में वापसी कर रहे हैं। मार्वल की इस फिल्म से क्रिस और निर्देशक तायका बेंटो की जोड़ी बड़े पर्दे पर वापसी कर रही है। इसके साथ ही 'थॉर' फ्रेंचाइजी की इस फिल्म से मार्वल यूनिवर्स में एक नए निवेन 'गॉड द गाड ब्रूच' की भी एंटी हो रही है। गौर का किरदार और ऑस्कर पुरुषकर विजेता अभिनेता किंशुन बेल निभाते नजर आएंगे।

अनेकांका से एक दिन पहले रिलीज होगी फिल्म

थॉर: लव एंड थंडर की कहानी के बारे में बहुत कम लोग जानते हैं। हालांकि इस फिल्म की धोषणा जुलाई 2019 में कर दी गई थी। 'थॉर: लव एंड थंडर' 'रग्नरोक' की तुलना में ज्यादा भावनात्मक फिल्म होगी पर अभी भी इस

फिल्म की कहानी के बारे में बहुत कम लोग जानते हैं।

योग्यता: लव एंड थंडर की देवता अपके शायदियों हैं। अभी भी इस

फिल्म की धोषणा जुलाई 2019 में कर दी गई थी।

योग्यता: लव एंड थंडर की देवता अपके शायदियों हैं। अभी भी इस

फिल्म की धोषणा जुलाई 2019 में कर दी गई थी।

योग्यता: लव एंड थंडर की देवता अपके शायदियों हैं। अभी भी इस

फिल्म की धोषणा जुलाई 2019 में कर दी गई थी।

योग्यता: लव एंड थंडर की देवता अपके शायदियों हैं। अभी भी इस

फिल्म की धोषणा जुलाई 2019 में कर दी गई थी।

योग्यता: लव एंड थंडर की देवता अपके शायदियों हैं। अभी भी इस

फिल्म की धोषणा जुलाई 2019 में कर दी गई थी।

योग्यता: लव एंड थंडर की देवता अपके शायदियों हैं। अभी भी इस

फिल्म की धोषणा जुलाई 2019 में कर दी गई थी।

योग्यता: लव एंड थंडर की देवता अपके शायदियों हैं। अभी भी इस

फिल्म की धोषणा जुलाई 2019 में कर दी गई थी।

योग्यता: लव एंड थंडर की देवता अपके शायदियों हैं। अभी भी इस

फिल्म की धोषणा जुलाई 2019 में कर दी गई थी।

योग्यता: लव एंड थंडर की देवता अपके शायदियों हैं। अभी भी इस

फिल्म की धोषणा जुलाई 2019 में कर दी गई थी।

योग्यता: लव एंड थंडर की देवता अपके शायदियों हैं। अभी भी इस

फिल्म की धोषणा जुलाई 2019 में कर दी गई थी।

योग्यता: लव एंड थंडर की देवता अपके शायदियों हैं। अभी भी इस

फिल्म की धोषणा जुलाई 2019 में कर दी गई थी।

योग्यता: लव एंड थंडर की देवता अपके शायदियों हैं। अभी भी इस

फिल्म की धोषणा जुलाई 2019 में कर दी गई थी।

योग्यता: लव एंड थंडर की देवता अपके शायदियों हैं। अभी भी इस

फिल्म की धोषणा जुलाई 2019 में कर दी गई थी।

