



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY

Thursday

20240229

Poverty (The Asian Age: 20240229)

<http://onlinepaper.asianage.com/articledetailpage.aspx?id=17850168>

Acute poverty falls in India, but not extreme inequality



Patralekha
Chatterjee

Dev 360

Everyone loves a survey, especially in a paradox-ridden country. Take the survey that has been making news and is fast emerging as potent campaign fodder as the Lok Sabha elections draw nearer. After a gap of 11 years, the National Sample Survey Office (NSSO) has released data on household consumption expenditure in the country. It is a preliminary fact sheet, not the detailed report yet. But in a sharply polarised landscape, both the ruling Bharatiya Janata Party (BJP) and its opponents have jumped on to it to sell their own political narratives. On offer are dramatically different images of India.

The “good news” emanating from the Household Consumption Expenditure Survey (HCES), conducted during August 2022 to July 2023, and flagged by government spokespersons, is about a dramatic reduction in poverty, about per capita monthly household spending more than doubling in 2022-23 compared to 2011-12, about Indians who are eating better and have more disposable incomes. There is data to buttress some of these assertions - Indians are indeed spending less on food as a percentage of their monthly per capita consumption expenditure (MPCE) and more on clothes, toiletries, durable goods, etc. They are spending more on dry fruit - up from 0.58 per cent of the MPCE in 2011-2012 to 1.15 per cent in 2022-23.

on the eve of elections becomes a political tool should surprise no one. But there is also the citizen’s perspective. One basic question leaps out: is India progressing towards better living standards for all citizens? Here, the picture is a mixed one.

Clearly, extreme poverty is declining across vast swathes of the country. But extreme inequality is not.

Extreme inequality matters because it comes in the way of the country realising its full potential.

The latest household survey offers some stark facts about the gaps - between the richest and the poorest, between states, between cities and villages and between social groups.

The bottom five per cent of India’s rural population has an average MPCE of only ₹1,441; it is ₹2,087 in the urban areas; the top five per cent of India’s rural and urban population has an average MPCE of ₹10,581 and ₹20,846, respectively.

Among the states, Sikkim has the highest MPCE (rural - ₹7,787 and urban - ₹12,125); Chhattisgarh has the lowest (rural - ₹2,575, urban - ₹4,557), says the report.

The latest HCES data also reflects the sharp cleavage between social groups. The Scheduled Tribes and Scheduled Castes continue to trail behind others. In rural areas, the Scheduled Tribes reported the lowest MPCE at ₹3,098, followed by ₹3,571 for the Scheduled Castes.

It is interesting to look at

Extreme poverty is declining across vast swathes of the country. But extreme inequality is not. And that matters because it comes in the way of the country realising its full potential.

the government’s free foodgrain schemes. It is also true that more protein-rich dairy products, eggs, fish, meat, and fresh fruits are being consumed.

That said, there are questions, troubling takeaways, and much that we do not know.

For example, when we say Indians are moving towards better food, are we factoring in the sharp spike in consumption of ultra-processed food? The HCES 2022-2023 shows that Indians in rural and urban areas are consuming greater quantities of beverages and ultra processed food that are unhealthy. The share of expenditure on “beverage, processed food, and others” has gone up from 7.9 per cent of the total MPCE in 2011-12 to 9.4 per cent of the same. Alongside, expenditure on “pan (betel leaf), tobacco, & intoxicants” has risen from 3.2 per cent to 3.7 per cent in the same period.

This is happening against a backdrop of rising obesity among adults and children and an alarming spike in lifestyle diseases in the country. The latest household consumption survey shows rising expenditure on medical treatment (both hospitalisation and non-hospitalisation) in both rural and urban areas.

There is another very important dimension: gender. The fact sheet does not tell us anything about intra-household food con-

ing on conveyance has jumped from 4.2 per cent of the MPCE in 2011-12 to 7.3 per cent of the MPCE in 2022-23.

The question: is this sharp spurt in expenditure about greater mobility or about increase in fuel costs and rising inflation? Further, is the extra money spent on transport leading to greater freedom of movement and opportunities for women as well as men? The most recent National Family Health Survey (NFHS-5, 2019-2021) tells us that only 42 per cent of women in the 15-49 age group reported enjoying “freedom of movement”. That means being able to go alone to the market, health facility, and places outside the village or community. This marked a very slight increase from 41 per cent (NFHS-4, 2015-16).

There are more worrying takeaways. Indian families are cutting down on expenditure on education. The factsheet does not tell us why, but some analysts say the data in HCES 2022-2023 could well be reflecting the after effects of the Covid-19 pandemic or pandemic effect. Many children were pulled out of private schools and put into government schools. “Many children did not resume private schooling after that... there was a shift to govt schooling/cheaper options noted during those years. Many small private schools were shut down or handed over to the state,” says education strategy expert Meeta Sengupta. Clearly, we need much more research on why expenditure on education has come down.

As the poll season kicks off, data wars are going to intensify.

There are great stories tucked within a survey. It depends on which story one wants to listen to, whether one has the

Heart disease and heart failure

Heart disease and heart failure: How to recognise them through symptoms (The Times of india: 20240229)

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/heart-disease-and-heart-failure-how-to-recognise-through-symptoms/photostory/108071619.cms?picid=108071635>

Heart diseases and heart failure are two critical heart conditions that have been a major concern worldwide, especially in India. However, what needs attention is the need to create more awareness about the difference between heart disease and heart failure. These two are often talked about interchangeably; however, they vary in terms of approach, diagnosis, and treatment.

Heart disease can be understood as an umbrella term for a range of conditions like heart attack, heart failure, coronary artery disease, arrhythmias (irregular heartbeat), and congenital heart defects. The heart can be understood as a part of our body that delivers the fuel, i.e., blood, for smooth functioning. In recent years, there has been a considerable rise in patients suffering from different heart diseases. For instance, as per the data revealed by the National Crime Records Bureau (NCRB) in India, there was a 12.5% rise in heart attack cases in 2022 alone. This indicates the rising risk of heart disease in India.

Heart disease, on the other hand, is a broader term that includes various heart-related issues, whereas heart failure is a condition where the heart is unable to pump blood efficiently to meet the needs of the body. In other words, it is a condition where the heart is weakened and is unable to provide sufficient blood that is needed for the proper functioning of the body. High blood pressure, diabetes, smoking, and coronary artery disease lead to heart failure.

A heart attack, or myocardial infarction, occurs when the blood flow to a part of the heart muscle is blocked, usually by a blood clot. This deprives the heart muscle of oxygen and nutrients, causing the tissue to become damaged or die. Symptoms include chest pain or discomfort, shortness of breath, nausea, lightheadedness, and sweating. Immediate medical attention is crucial to prevent further damage.

There are certain symptoms that suggest that a person might be suffering from a heart disease, or specifically, heart failure. These include:

Chest pain: Discomfort, pressure, or pain in the chest is often associated with heart diseases. Additionally, pain on the left side of the body is an indicator of heart disease.

Shortness of breath: difficulty breathing or feeling suffocated are signs of heart disease.

Fatigue: A constant feeling of fatigue, weakness, and dizziness is suggestive of reduced blood and oxygen flow in the body.

Irregular heartbeat: Abnormal heart rhythms often lead to an irregular heartbeat or sensations of fluttering and pounding.

Fluid retention: Fluid retention, especially in the legs, ankles, feet, or abdomen, is a major symptom or an indicator that the heart is not in a healthy state. Additionally, swelling in the legs, belly, or around the eyes is also a symptom.

Acute COVID-19

Study finds high rate of lung damage in Indians after acute COVID-19, experts decode why (The Hindu: 20240229)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/study-finds-high-rate-of-lung-damage-in-indians-after-acute-covid-19-experts-decode-why/article67890978.ece>

The implications of a new study reveal potential long-term health challenges for Indians who have recovered from COVID-19, including lung function impairment and lingering symptoms, experts suggest

Indians suffer high rates of lung function damage after acute with about half reporting shortness of breath, according to a recent study, a worrying finding that experts attribute to various reasons, including co-morbidities and pollution.

The study by the Christian Medical College, Vellore, is the largest from India to investigate the impact of COVID-19 on lung function. It examined 207 individuals, showcasing substantial impairment in lung function, exercise capacity, and quality of life among recovered individuals.

Guinea worm disease

Race to global eradication of Guinea worm disease nears finish line (The Hindu: 20240229)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/race-to-global-eradication-of-guinea-worm-disease-nears-finish-line/article67871054.ece>

Nations like South Sudan and Mali, where Guinea worm disease was once more common, have made commendable progress, although the fight continues in Chad and the Central African Republic.

File picture of children in the town of Terekeka, South Sudan, draw water from a stagnant pond that was once infected with Guinea Worm when the town was endemic.

File picture of children in the town of Terekeka, South Sudan, draw water from a stagnant pond that was once infected with Guinea Worm when the town was endemic. | Photo Credit: AP

The world is on the brink of a public health triumph as it closes in on eradicating Guinea worm disease. There were more than 3.5 million cases of this disease in the 1980s, but according to the World Health Organization's (WHO) weekly epidemiological report, they dwindled to 14 cases in 2021, 13 in 2022, and just six in 2023.

At a time when medical advancements often headline with breakthrough vaccines and cures, the battle against Guinea worm disease stands out for its reliance on basic public health principles rather than high-tech interventions. Unlike many of its viral counterparts, this parasitic adversary has offered no chance for immunity, defied prevention by vaccines, and resisted most cures – yet the possibility of its eradication is closer than ever thanks to the triumph of human resilience and ingenuity.

IVF

When does IVF have the maximum chance of success? Know all about the treatment(The Hindu: 20240229)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/life-style/ivf-pregnancy-treatment-9185741/>

IVF can be a life-changing option for individuals and couples facing fertility challenges.

Gain insights into precautions, considerations, and the importance of consulting a fertility specialist for personalised guidance on IVF.

Gain insights into precautions, considerations, and the importance of consulting a fertility specialist for personalised guidance on IVF. (Source; Pexels)

In vitro fertilization (IVF) offers a beacon of hope for couples struggling to conceive. But when is the ideal time to embark on this journey to maximise the chances of success? We explore the world of IVF, examining factors influencing successful outcomes and the age at which women are most likely to experience positive results.

What is IVF?

Dr Jyoti Tripathi, a fertility consultant at Nova IVF Fertility, defines IVF as: “A reproductive technology used to help individuals and couples conceive a child when natural conception is not possible or successful.”

Cancer pill

Human trials may reveal efficacy of new Rs 100 cancer pill: Docs (New Kerala: 20240229)

<https://www.newkerala.com/news/2024/12148.htm>

Only human trials will help understand the efficacy of the new Rs 100 pill developed to prevent recurrence of cancer, said doctors on Wednesday.

According to a report by NDTV, researchers at the Tata Memorial Centre (TMC) in Mumbai claimed to have discovered a treatment to prevent relapse of cancer that would cost only Rs 100.

The study on mice showed that the pill, named 'R+Cu', containing a pro-oxidant combination of resveratrol and copper, generated oxygen radicals in the stomach to curb cancer recurrence.

The experimental mice study “is not a substitute for established treatments, which continue to result in cures in a substantial proportion of cancer patients,” Dr Shyam Aggarwal, Chairman, Department of Medical Oncology, at Sir Ganga Ram Hospital told IANS.

In a post on X, Dr. Rajeev Jayadevan, Co-Chairman National IMA Covid Task Force called it “an exaggerated claim”. While calling the research “interesting, praiseworthy”, he said it cannot be seen as “cancer cure.”

Dr Shyam Aggarwal explained that the research shows the effect of cell-free chromatin (fragments of chromosomes released from cancer cells after chemotherapy) on normal tissues causing a cascade of inflammation leading to side effects such as mucositis, low blood counts, etc.

“Use of a combination of copper and resveratrol (a commercially-available nutraceutical) has been shown to degrade circulating cell-free chromatin, leading to reduction of toxicity in some human studies. Other human studies are underway,” he said.

The study claims that the pill can halve the side effects caused by chemotherapy, while also reducing the odds of getting cancer by 30 per cent.

The researchers “used a pro-oxidant combination of copper and resveratrol (found in peanuts, cocoa, grapes) known to damage DNA by generating oxygen radicals,” Dr. Rajeev Jayadevan wrote in his post on X.

“Whether this will translate into real world outcomes for people with cancer (beyond mice), what toxicities could occur from its pro-oxidant, DNA-damaging effect, is yet to be determined,” he said.

However, Dr. Rahul Bhargava, Principal Director & Chief BMT, Fortis Memorial Research Institute, Gurugram, called it “a great breakthrough in the field of medical research. Indian researchers are creating history. If the drug works, it will be a great benefit for cancer patients.”

“The tablet is promising and shows potential to be effective, but human trials are yet to be completed, which could take about five years,” he told IANS.

The tablet is awaiting approval from the Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) and is expected to be available in the market by June-July.

Alzheimer's risk

Home News Health Abdominal fat can influence brain health, cognition in high Alzheimer's risk patients: Study (New Kerala: 20240229)

<https://www.newkerala.com/news/2024/12128.htm>

Abdominal fat can influence brain health, cognition in high Alzheimer's risk patients: Study

According to researchers at Rutgers Health, the impact of abdominal fat on brain health and cognition is often greater in middle-aged men at high risk of Alzheimer's disease than in women.

In middle-aged individuals with a family history of Alzheimer's disease, the amount of fat in their abdominal organs (pancreas, liver, and belly fat) is related to their brain volumes and cognitive function, according to the study published in the journal *Obesity*. The study was written by Sapir Golan Shekhtman, a Ph.D. student at the Joseph Sagol Neuroscience Center at the Sheba Medical Center in Israel and led by Michal Schnaider Beerli, director of the Herbert and Jacqueline Krieger Klein Alzheimer's Research Center at Rutgers Brain Health Institute.

The research, conducted on 204 healthy middle-aged Alzheimer's-dementia offspring, investigated fat depots in the pancreas, liver and abdomen measured with MRI.

"In middle-aged males at high Alzheimer's disease risk--but not females--higher pancreatic fat was associated with lower cognition and brain volumes, suggesting a potential sex-specific link between distinct abdominal fat and brain health," said Beerli, who is the Krieger Klein Endowed Chair in Neurodegeneration Research at BHI and a faculty member of the Rutgers Institute for Health, Health Care Policy, and Aging Research.

Obesity is a risk factor for lower cognitive functioning and higher dementia risk, with different associations between sexes.

The research findings highlight the importance of investigating the interrelationships of fat depots, brain aging and cognition in the context of sex differences.

Additionally, the study challenges the conventional use of body mass index (BMI) as the primary measure for assessing obesity-related cognitive risks. The researchers said BMI poorly represents body fat distribution and does not necessarily account for sex differences.

"Our findings indicate stronger correlations compared to the relationships between BMI and cognition, suggesting that abdominal fat depots, rather than BMI, is a risk factor for lower cognitive functioning and higher dementia risk," said Shekhtman.

These research findings open new avenues for targeted interventions and further exploration of sex-specific approaches in understanding and mitigating the impact of abdominal fat on brain health, Shekhtman noted.

Poor sleep health

Poor sleep health is linked with muscle dysmorphia: Study(New Kerala: 20240229)

<https://www.newkerala.com/news/2024/12127.htm>

Getting adequate sleep is critical for our bodies to maintain basic health processes, and it is especially necessary for teenage and young adult development.

A recent study discovered a link between poor sleep and indications of muscle dysmorphia, a growing trend among young people.

The study, published in the journal Sleep Health, included over 900 adolescents and young adults. Over two weeks, participants who reported having more muscle dysmorphia symptoms reported getting fewer hours of sleep and having a harder time falling or staying asleep.

"Poor sleep can have significant negative impacts for adolescents and young adults, including increased negative mental health symptoms," said lead author Kyle T Ganson, PhD, MSW, assistant professor at the University of Toronto's Factor-Inwentash Faculty of Social Work.

"Poor sleep among those who experience muscle dysmorphia symptoms is concerning as it may exacerbate the functional and social impairment these individuals commonly report, as well as increase suicidal thoughts and behaviours."

Prior research supports this cause for concern. Past studies indicate that, on average, adolescents and young adults are sleeping less than the recommended 7 to 10 hours per night.

A plethora of research has also found that poor sleep is a marker of mental health diagnoses and is associated with symptoms of anxiety, depression, and psychosis. Ganson and his colleague's study is the first to investigate the relationship between sleep and muscle dysmorphia.

The mechanisms connecting greater muscle dysmorphia symptomatology and poor sleep may be multifaceted, say the study's authors. For example, those who have greater intolerance for their appearance, who engage in obsessive thinking and who experience anxiety related to one's body and muscularity may experience impaired sleep.

Also, for some, sleep may be displaced by physical activity, as an individual engages in muscle-building exercise during the evening hours to not interfere with occupational responsibilities.

"Individuals experiencing symptoms of muscle dysmorphia may be more likely to use and consume dietary supplements that are marketed for improving workouts, increasing muscle mass, and accelerating muscle recovery," said Ganson.

"These products tend to have high levels of caffeine or other stimulants, which may negatively impact sleep. In addition, anabolic-androgenic steroids, which are commonly used among people with muscle dysmorphia, have also been shown to negatively impact sleep."

ICMR-NIRRCH

Home News Health ICMR-NIRRCH to offer free testing, counselling to tackle rare diseases (New Kerala: 20240229)

<https://www.youtube.com/watch?v=0pXpWzo70vA>

In a bid to counter the burden of rare diseases in the country, ICMR's National Institute for Research in Reproductive and Child Health (ICMR-NIRRH) here on Wednesday announced to offer free genetic testing and counselling services.

Rare diseases are typically chronic and progressive medical conditions that pose life-threatening risks to those affected. Out of the 350 million patients suffering from rare disease globally, India alone is home to approximately 72-96 million patients, according to the Ministry of Health and Family Welfare (MoHFW).

The new Genetic Research Centre (GRC) will assess clinically abnormal cases of rare paediatric diseases as well as track origins of undiagnosed genetic disorders. It also aims to facilitate timely therapeutic interventions and provide critical support for both patients and their families.

The centre also holds approval under Pre-Conception and Pre-Natal Diagnostic Techniques Act, 1994 (PCPNDT) to conduct genetic counselling and testing.

While the GRC is currently offering its services in Maharashtra, people with rare diseases from other parts of the country can avail the services, ICMR-NIRRH said.

“Strengthening access to genetic testing and counselling for rare diseases will pave the way for their early diagnosis and timely intervention, helping improve the health and wellbeing of some of the most vulnerable sections of society. This is a revolutionary step that can transform several lives, especially young lives in the country,” said Dr. Geetanjali Sachdeva, Director, ICMR-NIRRH, in a statement.

With no approved treatment for 95 per cent of rare diseases, the diagnosis of rare diseases is challenging. While early genetic testing is key, diagnosis is conducted through a distinctive blend of clinical and laboratory methods, including cytogenetic, biochemical, and molecular approaches.

At present, the centre is providing its services to around 570 families yearly, covering genetic conditions during infancy, childhood, and adolescence, as well as for reproductive difficulties faced by couples.

“Our centre is working to address a critical public health concern. By reaching out to special schools, hospitals and the public, we are striving to raise awareness around rare diseases and enhance uptake of essential testing and counselling. In doing so, we aim to mitigate the societal burden of these diseases and realise the national goal of a healthy society, with universal access to healthcare services,” said Dr. Shailesh Pande, Medical Geneticist and Head GRC, in the statement.

Rheumatic disease

Study shows sinusitis may raise risk of rheumatic disease by 40%(New Kerala: 20240229)

<https://www.newkerala.com/news/2024/12060.htm>

People suffering from the common inflammatory condition sinusitis may be at 40 per cent risk of developing a subsequent diagnosis of rheumatic disease, particularly in the five to 10 years preceding the start of symptoms, finds a research.

Sinusitis refers to inflammation of the lining of the sinuses, the small, air-filled cavities behind the cheekbones and forehead.

Researchers from the Mayo Clinic and the Harvard Medical School in the US showed that a history of sinusitis was associated with a 40 per cent heightened risk of any new diagnosis of rheumatic disease.

The strongest association was seen for systemic autoimmune rheumatic diseases, such as antiphospholipid syndrome -- seven-fold increased risk, and Sjogren's syndrome -- more than double the risk.

Antiphospholipid syndrome is a blood clotting disorder, while Sjogren's is a condition that affects the body's production of fluids, such as spit and tears.

The findings, published in the open access journal RMD Open, also showed that acute sinusitis was associated with an 18 per cent heightened risk of seronegative rheumatoid arthritis (symptoms but no detectable antibodies).

"Overall, these findings point towards a role for sinus inflammation in the presentation, and possibly pathogenesis, of rheumatic disease," the researchers said.

"Bacterial pathogens, such as those involved in sinusitis, might have a role in rheumatic disease, added to which sinusitis is associated with speeding up artery hardening, lending extra weight to its potential inflammatory effects," they explained.

The study sample included 1,729 adults, newly diagnosed with a systemic autoimmune rheumatic disease, such as rheumatoid arthritis, antiphospholipid syndrome, and Sjogren's syndrome; or vasculitis (blood vessel inflammation), such as giant cell arteritis (temporal artery inflammation) and polymyalgia rheumatica (muscle pain and stiffness).

Each of these patients (average age 63; two thirds women) was matched with 3 people (5187 in total) with no rheumatic disease, based on age at diagnosis and sex.

The results showed the risk was 70 per cent higher in the 5-10 years preceding symptom onset.

Frequency of sinusitis episodes also increased the risk. For example, those experiencing 7 or more were nearly 5 times as likely to be diagnosed with systemic autoimmune disease, nearly 9 times as likely to be diagnosed with Sjogren's syndrome, and twice as likely to be diagnosed with vasculitis.

The team, however, noted that "this is an observational study, and therefore no definitive conclusions can be drawn about causal factors. And reverse causation, whereby the rheumatic diseases themselves increase the risk of sinusitis, can't be ruled out".

Uric Acid

Control Uric Acid: शरीर में अगर यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ गई है और जिसकी वजह से उंगलियों और ज्वाइंट्स में गाउट बनने लगते हैं तो इन टिप्स को फॉलो करना शुरू कर दें। येनेचुरली (Hindustan: 20240229)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-how-to-control-uric-acid-naturally-in-body-9417094.html>

यूरिक एसिड को कम करेंगे।

Aparajita लाइव हिन्दुस्तान, नई दिल्ली

Wed, 28 Feb 2024 01:50 PM

हमें फॉलो करें

यूरिक एसिड शरीर में बननेवाले बाईप्रोडक्ट है। जो प्यूरिन के डाइजेशन के बाद टूटनेकी वजह से बनता है। कई बार ये प्यूरिन शरीर में बनता है और कई सारे फूड्स में भी

इसकी मात्रा मिलती है। यूरिक एसिड जब शरीर में ज्यादा हो जाता है तो इससे ज्वाइंट्स में गाउट बनने लगते हैं जो काफी दर्दनाक होते हैं। शरीर में यूरिक एसिड को कम करने

के लिए नेचुरली तरीके को भी फॉलो किया जा सकता है। जिसकी मदद से गाउट बननेके रिस्क को कम किया जा सके।

ऐप पर पढ़ें/देखें

ई-पेपर

ऐप में फ्री

शहर चुनें

होम NCR देश क्रिकेट WPL 2024 NEW मनोरंजन करियर एजुकेशन चुनाव वेब स्टोरी बिजनेस विदेश धर्म

2/29/24, 10:10 AM how to control uric acid naturally in body - Control Uric Acid: यूरिक एसिड को नेचुरली कंट्रोल करने में काम आएंगे ये टिप्स, हेल्थ न्यूज

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-how-to-control-uric-acid-naturally-in-body-9417094.html> 2/7

विज्ञापन

यूरिक एसिड कंट्रोल करना है तो इन फूड्स से बचना लेंदूरी

यूरिक एसिड बढ़नेकी वजह इन फूड्स की ज्यादा मात्रा होती है। इसलिए इनसे दूरी बनाना बेहतर है।

रेड मीट, मछलियां जैसे टूट और टूना, सीफूड

शुगरी फूड्स और बेवरेजेस

फुल फैट MILK और फुल फैट डेयरी प्रोडक्ट

बीयर और दूसरे एल्कोहलिक ड्रिंक

हाई प्रोटीन डाइट

विटामिन सी की मात्रा बढ़ा दें

नेचुरली यूरिक एसिड शरीर में कम करना चाहते हैं तो विटामिन सी की मात्रा डाइट में जरूर शामिल करें। ये ब्लड में बढ़ रहे यूरिक एसिड की मात्रा को कम करने में मदद

करता है।

इन मिनरल्स को भी जरूर लें

विटामिन सी के साथ ही फोलिक एसिड और ओमेगा 3 फैटी एसिड मिनरल्स को अपनी डाइट का हिस्सा जरूर बनाएं। एं इसके अलावा मेडिकल न्यूड टुडे की रिपोर्ट के

मुताबिक हल्दी को भी सप्लीमेंट के तौर पर लिया जा सकता है। ये ब्लड में यूरिक एसिड की मात्रा को कंट्रोल करता है।

वजन कंट्रोल करना है जरूरी

सही खानपान के अलावा वजन को कंट्रोल में करना जरूरी है। फिजिकली एक्टिव रहना, हेल्दी और पोषण से भरपूर डाइट को फॉलो करना। जिससे वजन लंबे समय तक

कंट्रोल में रहे। ब्लड में यूरिक एसिड की मात्रा को बढ़ने से रोकता है।

पानी पिएं

आर्थराइटिस फाउंडेशन के अनुसार पर्याप्त मात्रा में पानी पीने की वजह से ब्लड में यूरिक एसिड की ज्यादा मात्रा को फ्लश आउट होने में मदद मिलती है।

भूलकर भी इन 5 लोगों को नहीं करना चाहिए सत्तू का सेवन, ये होते हैं साइड इफेक्ट्स

Side effects of Sattu: गर्मियों में लोग खास तौर पर सत्तू का सेवन वेट लॉस और शरीर को ठंडा बनाए रखने के लिए करते हैं। सेहत के लिए इतना फायदेमंद होने के बावजूद कई लोगों को इसका

सेवन करने की मनाही होती है।

Side effects of Sattu

Side effects of Sattu: भारतीय रसोई में समय की बचत के साथ सेहत का भी खास ख्याल रखने वाले कई रेडी-टू-ईट फूड मौजूद होते हैं। ऐसे ही फूड्स में सत्तू का (Hindustan: 20240229)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-side-effects-of-sattu-know-whom-should-not-eat-or-drink-sattu-khane-ke-nuksan-in-hindi-9423696.html>

नाम भी शामिल है। चना और अन्य साबूत अनाज के मिश्रण से बना सत्तूका आटा पोषण से भरपूर होने के साथ धूप और डिहाईड्रेशन की समस्या को भी दूर रखने में मदद

करता है। सत्तू में प्रोटीन, फाइबर, विटामिन, और मिनरल्स की अच्छी मात्रा होती है। गर्मियों में लोग खासतौर पर सत्तूका सेवन वेट लॉस और शरीर को ठंडा बनाए रखने के

ऐप पर पढ़ें

ई-पेपर

ऐप में फ्री

शहर चुनें

होम NCR देश क्रिकेट WPL 2024 NEW मनोरंजन करियर एजुकेशन चुनाव वेब स्टोरी बिजनेस विदेश धर्म

2/29/24, 10:13 AM Side effects of Sattu: know whom should not eat or drink sattu khane ke nuksan in hindi - भूलकर भी इन 5 लोगों को नहीं करना चाहिए ...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-side-effects-of-sattu-know-whom-should-not-eat-or-drink-sattu-khane-ke-nuksan-in-hindi-9423696....> 2/8

लिए करते हैं। सेहत के लिए इतना फायदेमंद होने के बावजूद कई लोगों को इसका सेवन करने की मनाही होती है। इन लोगों को सत्तूका सेवन करने से फायदे की जगह

नुकसान हो सकता है। आइए जानते हैं सेहतमंद बनने के लिए आखिर किन लोगों को भूलकर भी नहीं करना चाहिए सत्तूका सेवन।

विज्ञापन

इन लोगों को नहीं करना चाहिए सत्तूका सेवन गैस की समस्या-

सत्तूका जरूरत से ज्यादा सेवन पेट में गैस बनने की समस्या पैदा कर सकता है। दरअसल, सत्तूकी तासीर ठंडी होने की वजह से कई बार लोग इसका सेवन गर्मियों में अधिक

कर लेते हैं। लेकिन आप अगर पहले से ही पेट में गैस बनने से परेशान रहते हैं तो सत्तूका सेवन आपकी समस्या को और ज्यादा बढ़ा सकता है। सत्तू में फाइबर की अधिक

मात्रा गैस, पेट फूलना, ऐंठन और दस्त का कारण बन सकती है।

पथरी-

अगर आपको पथरी की समस्या है तो भूलकर भी सत्तूका सेवन ना करें। सत्तूका सेवन आपकी समस्या को और अधिक बढ़ाकर पथरी के दर्द उठने का कारण भी बन सकता

है। अगर आपको पहलेसेही पथरी की समस्या हैतो ऐसी स्थिति मेंसत्तूसेदूर रहना ही बेहतर है। बता दें, चनेका सत्तूकिडनी की पथरी होनेपर नहीं लेना चाहिए, लेकिन

जौ का सत्तूकिडनी स्टोन मेंलिया जा सकता है।

एलर्जी-

कुछ लोगों को चनेके सत्तूका सेवन करनेसेएलर्जी हो सकती है। ऐसेलोगों को सत्तूको पचानेमेंथोड़ी मुश्किल हो सकती है। दरअसल, कुछ लोग सत्तूया उसमेंपाए जाने

वालेकिसी अन्य तत्वो के प्रति संवेदनशील हो सकतेहैंऔर उन्हेंसत्तूखानेसेएलर्जी हो सकती है। इस तरह के लोगों को सत्तूके सेवन सेदूर रहना चाहिए। यह उनकी सेहत

को फायदे की जगह नुकसान पहुंचा सकता है।

वात दोषसत्तूकी तासीर बहुत ठंडी होती है, इसके वात प्रकृति के लोगों मेंवात दोष पैदा हो सकता है। इसलिए जिन लोगों को वात दोष है, उन्हेंसत्तूका सेवन करनेसेबचना चाहिए।

ठंडी चीजेवात दोष को बढ़ा सकती है। इसके अलावा सत्तूकी तासीर ठंडी होती हैइसेखानेके बाद लोगों को प्यास काफी ज्यादा लगती है, ऐसेमेंवात दोष सेपीड़ित व्यक्ति

को इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

Vitamin B12

उम्र से पहले ढांचा गिरा देगी Vitamin B12 की कमी, अमेरिकी Dr की सलाह पर खाना शुरू करें ये 5 चीजें (Navbharat Times: 20240229)

| <https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/american-dr-mercola-told-5-high-vitamin-b12-rich-foods-that-can-make-your-muscles-and-bones-strong/articleshow/108089134.cms?story=7>

Vitamin B12 ki purti kaise karen: विटामिन बी12 शरीर के लिए बहुत ही जरूरी पोषक तत्व है, यह शरीर में खून से लेकर मांसपेशियों तक सभी के विकास और उन्हें स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है। इसकी कमी आपके पूरे शरीर को कमजोर और लाचार बना सकती है।

american dr mercola told 5 high vitamin b12 rich foods that can make your muscles and bones strong

उम्र से पहले ढांचा गिरा देगी Vitamin B12 की कमी, अमेरिकी Dr की सलाह पर खाना शुरू करें ये 5 चीजें उपकरण क्लीयरेंस स्टोर- शीर्ष सौदों के साथ शीर्ष ब्रांडों पर 65% तक की छूट डील देखें

उपकरण क्लीयरेंस स्टोर- शीर्ष सौदों के साथ शीर्ष ब्रांडों पर 65% तक की छूट ऐमजॉन पर प्री-समर बोनान्ज़ा- एसी और रेफ्रिजरेटर पर 55% तक की छूट पाएं डील देखें

ऐमजॉन पर प्री-समर बोनान्ज़ा- एसी और रेफ्रिजरेटर पर 55% तक की छूट पाएं खेलें और जीतें!शाहरुख खान ने ऋषि कपूर के साथ किस फिल्म में अभिनय किया? डील देखें

खेलें और जीतें!शाहरुख खान ने ऋषि कपूर के साथ किस फिल्म में अभिनय किया?

शरीर के विकास और बेहतर कामकाज के लिए जिस तरह प्रोटीन, कैल्शियम और आयरन जैसे पोषक तत्व जरूरी हैं, ठीक उसी तरह विटामिन B12 भी जरूरी है। यह तत्व आपके खून और रक्त वाहिकाओं को बनाए रखने का काम करता है। इसके अलावा आपके शरीर में डीएनए भी बनाता है।

विटामिन B12 क्या है? विटामिन बी12 एक प्रमुख बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन है जो शरीर के लिए आवश्यक है। यह रक्त कोशिकाओं को बनाने का काम करता है जिससे आपको अच्छा स्वास्थ्य और ऊर्जा मिलती है। यह नसों और मस्तिष्क के कार्य के लिए आवश्यक है।

अगर शरीर में विटामिन बी12 की कमी होती है, तो यह कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकती है। अमेरिका के मशहूर डॉक्टर और लेखक Dr. Joseph Mercola आपको बता रहे हैं कि विटामिन बी12 आपके लिए कितना जरूरी है और आप इसकी कमी को पूरा करने के लिए किन चीजों का सेवन कर सकते हैं।

BY TABOOLA SPONSORED LINKS YOU MAY LIKE

Low Rise 3.5 BHK Start @1.84 cr* | Sector-79, Gurugram

M3m Antalya Hills

विटामिन बी12 की कमी के नुकसान

विटामिन बी12 की कमी के नुकसान

मेगालोब्लास्टिक एनीमिया: विटामिन B12 की कमी एक प्रमुख कारक है जो मेगालोब्लास्टिक एनीमिया का कारण बन सकती है, जिसमें शरीर में खून की कमी हो जाती है।

न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर: विटामिन B12 की कमी न्यूरोलॉजिकल समस्याओं का कारण बन सकती है, जैसे कि स्मृति की कमजोरी, और दिमागी कमजोरी।

पेरिफेरल न्यूरोपैथी: विटामिन B12 की कमी न्यूरोपैथी (नसों की कमजोरी) के कारण बन सकती है, जो हाथों और पैरों में दर्द, छाले, और अनुभव की गई संवेदना में कमी के रूप में प्रकट हो सकती है।

मानसिक समस्याएं: विटामिन B12 की कमी भी आत्मिक समस्याओं के कारण बन सकती है, जैसे कि डिप्रेशन, चिंता और तनाव।

विटामिन बी12 शरीर के लिए क्यों जरूरी है?

विटामिन B12 के लिए शाकाहारी लोगों को क्या खाना चाहिए

Vitamin B12 Foods: विटामिन B12 के लिए शाकाहारी लोगों को क्या खाना चाहिए, देखें वीडियो

विटामिन B12 की कमी के लक्षण

विटामिन B12 की कमी के लक्षण

थकान और कमजोरी: यह एक सामान्य लक्षण है जो विटामिन B12 की कमी के संकेत हो सकता है।

सिरदर्द और चक्कर आना: सिरदर्द और चक्कर आना भी इसके लक्षण हो सकते हैं।

पाचन संबंधी समस्याएं: पाचन समस्याएं जैसे कि कब्ज और अपच विटामिन B12 की कमी के कारण हो सकती हैं।

जीभ की सूजन और दर्द: विटामिन B12 की कमी के कारण जीभ में सूजन और दर्द हो सकता है।

हाथों और पैरों की सूजन: यह भी विटामिन B12 की कमी के संकेत हो सकता है।

मानसिक कमजोरी: ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई और मनोवैज्ञानिक कमजोरी भी इसके संकेत हो सकते हैं।

रोजाना कितना विटामिन बी12 चाहिए

रोजाना कितना विटामिन बी12 चाहिए

विटामिन बी12 की दैनिक मात्रा उम्र, लिंग और अन्य स्थितियों पर भिन्न होती है। आम तौर पर, स्वस्थ वयस्कों को रोजाना लगभग 2.4 माइक्रोग्राम विटामिन बी12 चाहिए। गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को थोड़ा अधिक यानी प्रति दिन लगभग 2.6-2.8 माइक्रोग्राम चाहिए। अवशोषण संबंधी संभावित समस्याओं के कारण बुजुर्गों को अधिक की जरूरत हो सकती है और कुछ विकारों या गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल प्रॉब्लम वाले लोगों को भी ज्यादा मात्रा की जरूरत हो सकती है।

विटामिन बी12 की कमी कैसे पूरी करें

विटामिन बी12 की कमी कैसे पूरी करें

अच्छी बात यह है कि विटामिन बी12 आपके द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। ऐसा माना जाता है कि नॉन-वेज फूड्स में इसकी अधिक मात्रा होती है। हालांकि कई तरह डेयरी उत्पाद और प्लांट बेस्ड फूड्स में भी यह होता है। आजकल डॉक्टर विटामिन बी12 के सप्लीमेंट्स की भी सलाह देते हैं। आपको डॉक्टर की सलाह पर अपनी जरूरत का ध्यान रखना चाहिए।

विटामिन बी12 के लिए क्या खाएं

विटामिन बी12 के लिए क्या खाएं

विटामिन बी12 की कमी को पूरा करने और इसके लक्षणों से उबरने के लिए आपको नीचे बताई चीजों का सेवन करना चाहिए।

सभी तरह के डेयरी उत्पाद

मांस-मछली

लाल मांस

अंडे

हिरन का मांस (venison)

डिस्क्लेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

Diabetic

टाइप 1 डायबिटीज वाले बच्चों को CBSE ने दी खुली आजादी, 10वीं-12वीं एग्जाम में चेकिंग बिना ले जाएंगे ये चीजें(Navbharat Times: 20240229)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/cbse-allowed-students-to-bring-foods-and-medicine-in-type-1-diabetes-for-10th-12th-exam/articleshow/108077719.cms>

टाइप-1 डायबिटीज से पीड़ित छात्र अब एग्जाम सेंटर में खाने-पीने की चीजें और दवाइयां ले जा सकेंगे। ऐसे में आप अपने बच्चे को बैग में क्या दें, जिससे परीक्षा के दौरान बच्चे की एनर्जी बनी रहे, आइए इस बारे में जानते हैं।

exam tips in diabetes

उपकरण क्लीयरेंस स्टोर- शीर्ष सौदों के साथ शीर्ष ब्रांडों पर 65% तक की छूट डील देखें

उपकरण क्लीयरेंस स्टोर- शीर्ष सौदों के साथ शीर्ष ब्रांडों पर 65% तक की छूट ऐमजॉन पर प्री-समर बोनान्ज़ा- एसी और रेफ्रिजरेटर पर 55% तक की छूट पाएं डील देखें

ऐमजॉन पर प्री-समर बोनान्ज़ा- एसी और रेफ्रिजरेटर पर 55% तक की छूट पाएं खेलें और जीतें!शाहरुख खान ने ऋषि कपूर के साथ किस फिल्म में अभिनय किया? डील देखें

खेलें और जीतें!शाहरुख खान ने ऋषि कपूर के साथ किस फिल्म में अभिनय किया?

सेंट्रल बोर्ड ऑफ सेकेंडरी एजुकेशन (सीबीएसई) ने 10वीं और 12वीं की बोर्ड परीक्षा में बैठने वाले मधुमेह टाइप-1 से पीड़ित छात्रों को परीक्षा के दौरान डॉक्टरी नजरिए से खानपान का सामान ले जाने की छूट दी है। ये छात्र शुगर की टेबलेट, चॉकलेट, कैन्डी, केला, सेब, संतरा जैसे फल, सैंडविच जैसे स्नैक आइटम व 500 मिलीलीटर पानी की बोतल पारदर्शी पाउच व बॉक्स में ले जा सकेंगे।

दूसरे एग्जाम में भी दी जानी चाहिए ये छूट

exam student

नई दिल्ली में दिल्ली डायबिटीज एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन में चेयरमैन डॉ. अशोक कुमार झिंगन कहते हैं कि सीबीएसई द्वारा 10वीं व 12वीं की बोर्ड परीक्षा में बैठने वाले टाइप-1 डायबिटीज से पीड़ित छात्रों को परीक्षा के दौरान चिकित्सीय दृष्टि से खानपान का सामान ले जाने की छूट देने के लिए उठाया गया कदम बहुत जरूरी था।

इसी प्रकार अन्य सभी प्रतियोगी परीक्षाओं में भाग लेने वाले टाइप-1 डायबिटीज से ग्रस्त लोगों के लिए भी ये सुविधा दी जानी चाहिए ताकि वे पूर्ण रूप से अपने एग्जाम पर फोकस कर सकें और बेहतर परफॉर्मेंस देकर अपने करियर और जीवन को एक नई दिशा दे सकें।

Diabetes Type 1 and 2 : कैसे होती है टाइप 1 और 2 डायबिटीज, डॉक्टर से लें पूरी जानकारी

परीक्षा में कर पाएंगे अच्छा प्रदर्शन

insulin injection diabetes

डॉ. अशोक कुमार झिंगन कहते हैं टाइप-1 डायबिटीज से ग्रस्त बच्चों को आमतौर पर दिन में इंसुलिन के चार इंजेक्शन (एक सुबह नाश्ते के साथ, दूसरा लंच में, तीसरा डिनर के साथ और एक इंजेक्शन रात में) लगाने की सलाह दी जाती है। परीक्षा के दौरान टाइप-1 डायबिटीज से पीड़ित बच्चे अच्छा परफॉर्म नहीं कर पाते हैं क्योंकि टाइप-1 डायबिटीज से पीड़ित बच्चे जब स्कूल जाते हैं तो अपना इन्सुलिन इंजेक्शन लगाकर जाते हैं।

इस इंजेक्शन का पीक इफेक्ट एक घंटे के बाद से लेकर 3-4 घंटे तक रहता है। जब भी शुगर लेवल लो होगी तो 70 मिलीग्राम प्रति डेसीलीटर से नीचे जाएगी तो बच्चों के हाथ-पैर कांपने लगते हैं, सिर भारी हो सकता है, आंखों के सामने अंधेरा हो सकता है, घबराहट होना, पसीना आना, कन्फ्यूजन (भ्रम) होना, सोचने-समझने की क्षमता में कमी आना, तो ऐसी स्थिति में बच्चा लिख नहीं पाएगा, बच्चे का कंसंट्रेशन खत्म हो जाएगा।

घर से निकलने से पहले ये खाएं

oats oatmeal chivda

पैरंट्स को भी लगता है कि बच्चा सारा साल अच्छा करता है लेकिन एग्जाम के दौरान उसकी परफॉरमेंस में कमी आ जाती है। अब से एग्जाम हॉल में सुविधा मिलने पर बच्चा अपना बेहतर परफॉरमेंस दे पाएगा। वह कहते हैं कि टाइप-1 डायबिटीज छात्रों को एग्जाम के लिए घर से निकलने से पहले अच्छे से अपना ब्रेकफास्ट (रोटी, ओट्स, दलिया, इडली या उपमा) करना चाहिए।

इन मरीजों को ढाई से तीन घंटे में कुछ न कुछ जरूर खाते रहना चाहिए, इससे आपके ब्लड शुगर लेवल्स में बहुत ज्यादा उतार-चढ़ाव नहीं होगा। एग्जाम के दौरान छात्र अपना मानसिक संतुलन भी बनाए रखें। कोई भी समस्या होने पर तुरंत एग्जाम हॉल में उपस्थित टीचर से संपर्क करें, इमरजेंसी के लिए हमेशा अपने साथ शुगर की जांच करने वाला ग्लूकोमीटर, लो शुगर से बचने के लिए सारी चीजें (ग्लूकोस, ग्लूकोस की गोलियां, बिस्कुट, फ्रूटी, सैक्स, सैंडविच, घर का बना ब्रेड पकोड़ा, पुआ, फल (सेब, केला), बिस्कुट, चॉकलेट) अपने साथ रखें ताकि इनके सेवन से आपको तुरंत राहत मिल सके।

बीच-बीच में खाते रहना जरूरी

colourful fruit salad benefits

मैरिंगो एशिया हॉस्पिटल्स फरीदाबाद से इंटरनल मेडिसिन के सीनियर कंसल्टेंट डॉ. संतोष कुमार अग्रवाल ने कहा कि ये कदम बेहद सहायक है। अब छात्र शुगर की टेबलेट, चॉकलेट, कैंडी, केला, सेब, संतरा जैसे फल, सैंडविच व उच्च प्रोटीन आहार जैसे सैक आइटम, चिकित्सकों की सलाह के अनुसार दवा, ग्लूकोमीटर, ग्लूकोज टेस्टिंग स्ट्रिप्स, सीजीएम मशीन, एफजीएम मशीन व इंसुलिन पंप व 500 मिलीलीटर पानी की बोतल पारदर्शी पाउच व बाक्स में ले जा सकेंगे।

बता दें कि टाइप-1 मधुमेह के मरीज, जो अपने शुगर के स्तर को संतुलित रखने के लिए हर दिन दो से चार इंसुलिन इंजेक्शन पर निर्भर रहते हैं, उन्हें सलाह दी जाती है कि वे नाश्ते के बीच ज्यादा लंबा ब्रेक न लें। अन्यथा, शुगर लेवल कम होने के कारण उन्हें सिरदर्द और चिड़चिड़ापन, बेचैनी और कम्प्यूजन (भ्रम) की समस्या हो सकती है। इसके परिणामस्वरूप मरीज को अपनी स्टडी पर ध्यान केंद्रित करने में भी परेशानी आ सकती है।

इन फूड्स से बचें

cold drink soda fizzy drink carbonated drink3

डॉ. संतोष कुमार अग्रवाल कहते हैं कि ऐसी किसी भी चीज से बचें, जिसमें अधिक मात्रा में चीनी हो। जैसे, कैंडी या सोडा। परीक्षा के दौरान ऐसी चीजें खाएं, जिनसे सुस्ती न आए। आमतौर पर बच्चे चॉकलेट की डिमांड करते हैं। तो ऐसे में एक छोटा सा डार्क चॉकलेट का टुकड़ा ब्रेन की कार्यप्रणाली में सुधार कर सकता है।

वहीं, डाइटीशियन सुधा तनेजा कहती हैं कि साबुत अनाज जैसे जौ, गेहूं, दलिया, बाजरा, ब्राउन राइस फाइबर से भरपूर कॉप्लेक्स कार्बोहाइड्रेट हैं, जो डायबिटीज वाले लोगों के लिए एक स्मार्ट विकल्प हैं। वे ब्लड शुगर लेवल को संतुलित करने के लिए बहुत अच्छे हैं क्योंकि उनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) कम होता है।

छात्र कैसे उठा पाएंगे इन सुविधा का लाभ

high blood sugar diabetes test machine

छात्रों को रजिस्ट्रेशन या उम्मीदवारों की लिस्ट जमा करते समय अपने टाइप-1 डायबिटीज के बारे में बोर्ड को सूचित करना होगा।

ऐसे छात्रों को सीबीएसई के पोर्टल पर कुछ डॉक्यूमेंट्स अपलोड करने होंगे। इसमें परीक्षा के दौरान सीजीएम/एफजीएम/इंसुलिन पंप के यूज के लिए मेडिकल स्पेशलिस्ट का रिकमेंडेशन शामिल है। साथ ही माता-पिता को भी इन डिवाइस के बारे में पता होना चाहिए।

इसके लिए स्कूलों, छात्रों या अभिभावकों को सीबीएसई द्वारा निर्धारित शेड्यूल के अनुसार आवेदन करना होगा।

स्कूल/छात्र/अभिभावकों को परीक्षा से कम से कम तीन दिन पहले परीक्षा केंद्र पर जाकर केंद्र अधीक्षक को अपने साथ लेकर जाने वाली वस्तुओं के बारे में सूचित करना होगा।

डिस्कलेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

सरोज धूलिया के बारे में

Protein

प्रोटीन इनटेक बढ़ाने के लिए इन 5 चीजों को करें डाइट में शामिल(Navbharat Times: 20240229)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/5-best-protein-foods-to-eat/articleshow/108074612.cms>

प्रोटीन का इनटेक कैसे बढ़ाएं, ये सोचकर परेशान हैं, तो इस लेख में आपको आपके सारे सवालों के जवाब मिलेंगे। आइए जानते हैं प्रोटीन के बेहतर स्रोत के बारे में।

proMAIN

उपकरण क्लीयरेंस स्टोर- शीर्ष सौदों के साथ शीर्ष ब्रांडों पर 65% तक की छूट डील देखें

उपकरण क्लीयरेंस स्टोर- शीर्ष सौदों के साथ शीर्ष ब्रांडों पर 65% तक की छूट ऐमजॉन पर प्री-समर बोनान्ज़ा- एसी और रेफ्रिजरेटर पर 55% तक की छूट पाएं डील देखें

ऐमजॉन पर प्री-समर बोनान्ज़ा- एसी और रेफ्रिजरेटर पर 55% तक की छूट पाएं खेलें और जीतें!शाहरुख खान ने ऋषि कपूर के साथ किस फिल्म में अभिनय किया? डील देखें

खेलें और जीतें!शाहरुख खान ने ऋषि कपूर के साथ किस फिल्म में अभिनय किया?

आज कल जिसे देखो वो यह कहता दिखाई देता है कि अपने आहार में प्रोटीन इनटेक पर्याप्त मात्रा में करना जरूरी होता है। हेल्थ और फिटनेस की दुनिया में प्रोटीन का जिक्र न हो ऐसा हो ही नहीं सकता है।

प्रोटीन हमारे स्वास्थ्य के लिए मुख्य पोषक तत्वों में से एक हैं, ये तो हम जानते हैं। लेकिन, बात जब प्रोटीन इनटेक की आए तो अक्सर लोगों में क्या खाएं, इसे लेकर कंप्यूजन होता है।

BY TABOOLA SPONSORED LINKS YOU MAY LIKE

Low Rise 3.5 BHK Start @1.84 cr* | Sector-79, Gurugram

M3m Antalya Hills

प्रोटीन के स्वास्थ्य के लिए अनगिनत फायदे हैं। बात मसल्स गेन की हो या वजन घटाने की, इंजरी से हीलिंग से लेकर ब्लड प्रेशर को नियंत्रित व इम्यूनिटी को बूस्ट करने में यह अहम भूमिका निभाता है। शरीर में प्रोटीन की कमी जोड़ों में दर्द, थकान आदि समस्या का कारण बनती है।

चिकन ब्रेस्ट

नॉन वेज खाने वाले चिकन ब्रेस्ट का सेवन करके प्रोटीन इनटेक बढ़ा सकते हैं। आपको जानकर हैरानी होगी कि लगभग 85 ग्राम चिकन ब्रेस्ट में 25.9 ग्राम प्रोटीन होता है। साथ ही इसमें विटामिन-बी, जिंक और सेलेनियम भी अच्छी मात्रा में शामिल होते हैं।

प्लेन ग्रीक योगर्ट

100 ग्राम ग्रीक योगर्ट में तकरीबन 9 ग्राम और दही में 4 ग्राम प्रोटीन होता है। अगर आप लो कैलोरी और लो फैट युक्त प्रोटीन ऑप्शन चाहते हैं, तो ग्रीक योगर्ट बेहतर साबित हो सकता है।

टोफू को बनाएं आहार का हिस्सा

प्रोटीन के लिए टोफू का सेवन करना अच्छा हो सकता है। बात करें इसमें प्रोटीन की मात्रा की तो 85 ग्राम टोफू में 71 कैलोरी और 9 ग्राम प्रोटीन होता है। वेट लॉस डाइट करने वाले लोगों का ये काफी पसंदीदा होता है। टोफू को डाइट में एड करने के लिए इससे सैलेड, टोफू स्टिर फ्राई, स्क्रेबल टोफू आदि रेसिपी तैयार कर सकते हैं।

पीनट बटर

पीनट बटर में मौजूद ऑयल हार्ट के लिए अच्छा होता है। 100 ग्राम पीनट बटर में 24 ग्राम प्रोटीन होता है। ध्यान रखें पीनट बटर को डाइट में शामिल करने का प्लान कर रहे हैं, तो बाजार से पीनट बटर खरीदने की बजाय घर पर इसे तैयार करना बेहतर होगा।

अंडे का व्हाइट हिस्सा

एक्सपर्ट्स प्रोटीन रिच डाइट के लिए एग व्हाइट्स यानी अंडे के सफेद हिस्से का सेवन करने की सलाह देते हैं। एक अंडे के व्हाइट हिस्से में 0.5 ग्राम फैट और 3.6 ग्राम प्रोटीन होता है। यही वजह है जिम करने वाले व वेट लॉस के लिए लोगों की पहली पसंद एग व्हाइट का सेवन करना होता है।

डिस्क्लेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।