



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Thursday 20240306

Parkinson's disease

Israeli researchers unravel mysteries of parkinson's disease (New Kerala: 20240306)

<https://www.newkerala.com/news/2024/13522.htm>

Israeli scientists established a crucial connection between Parkinson's disease and a network of molecules surrounding the brain, opening new avenues of research to better understand the disorder and develop targeted therapies.

Parkinson's disease is a progressive neurodegenerative disorder that primarily affects movement. It develops gradually, often starting with mild tremors in one hand. As the disease progresses, movement symptoms can worsen and may include stiffness, slowness of movement, and difficulty with balance and coordination. Other symptoms may include changes in speech, writing, and facial expressions, as well as cognitive impairments, mood changes, and sleep disturbances.

The exact cause of Parkinson's isn't clear, but both genetic and environmental factors are believed to play a role. There is no cure, so current treatment focuses on managing the symptoms with medication, occupational or speech therapy, and in some cases, deep brain stimulation.

A research team from the University of Haifa led by Professor Shani Stern, delved into the intricate molecular processes occurring within the brains of Parkinson's patients. Its findings were recently published in the peer-reviewed journal, npj Parkinson's Disease.

The team specifically focused on the extracellular matrix (ECM), a complex network of molecules that surrounds and supports brain cells. This network plays a critical role in maintaining the structural integrity of the brain. It also regulates intercellular communications. Disruptions in the ECM composition or function have been implicated in various neurological disorders, including Alzheimer's disease, epilepsy, and traumatic brain injury.

Parkinson's disease, characterized by the progressive degeneration of dopamine-producing cells in the substantia nigra region of the brain, has long been a subject of intense scientific scrutiny. However, the majority of research efforts have concentrated on genetic factors, which account for only a small fraction of cases. The Haifa University researchers sought to bridge this gap by exploring the role of the extracellular matrix in both genetically linked and sporadic instances of Parkinson's disease.

Utilizing innovative techniques such as cell reprogramming, the researchers obtained skin cell samples from Parkinson's patients with known genetic mutations, as well as from those with no identifiable genetic predisposition. By transforming these cells into stem cells and differentiating them into dopaminergic neurons, the team recreated a cellular model reflective of Parkinson's pathology.

The results were striking. Across both groups of patients, the study identified significant alterations in the expression of genes responsible for extracellular matrix proteins. Specifically, diminished levels of mRNA and protein components associated with the extracellular matrix were observed in cells derived from Parkinson's patients compared to healthy controls.

Moreover, the study uncovered a novel finding: the aggregation of collagen 4 protein, a critical building block of the extracellular matrix, exclusively in Parkinson's patients. These aberrant changes in the extracellular matrix coincided with decreased synaptic activity and impaired neuronal communication, shedding light on the underlying mechanisms driving Parkinson's disease progression.

Boost energy

Special Features 5 caffeine-free ways to boost energy naturally (New Kerala: 20240306)

<https://www.newkerala.com/news/2024/13454.htm>

Feeling sluggish or low on energy is a common experience for many people, especially in today's fast-paced world. While caffeine is often used to combat fatigue, there are plenty of natural alternatives to boost energy levels without relying on stimulants. In this article, Dr. Rohini Patil,

MBBS and Nutritionist Founder Of Nutracey Lifestyle highlights five caffeine-free ways to enhance your energy and vitality, allowing you to feel more alert and productive throughout the day.

5 caffeine-free ways to boost energy naturally
Get Moving with Exercise: Regular physical activity is one of the most effective ways to increase energy levels naturally. Exercise helps improve circulation, deliver oxygen and nutrients to your cells, and release endorphins, which are natural mood lifters. Try to get in at least 30 minutes of moderate-intensity exercise most days of the week. Choose activities you enjoy, such as walking, cycling, yoga, or dancing, to make staying active a fun and sustainable part of your routine.

Prioritize Quality Sleep: Getting enough high-quality sleep is essential for replenishing energy levels and supporting overall health. Set a regular sleep routine of 7-9 hours each night. To help your body know when to shut down, create a calming and peaceful nighttime routine by turning down the lights, doing deep breathing exercises or meditation, and avoiding screens right before bed.

Stay Hydrated: Dehydration can contribute to feelings of fatigue and low energy, so it's essential to stay hydrated throughout the day. Aim to drink at least 8 glasses of water per day, and adjust your fluid intake based on factors like activity level, climate, and individual needs. In addition to water, hydrating foods such as fruits and vegetables can contribute to your overall fluid intake. Keep a reusable water bottle with you as a reminder to drink regularly, and flavor your water with fresh herbs, fruit slices, or a splash of citrus for added variety.

Fuel Your Body with Nutrient-Rich Foods: Eating a balanced diet rich in nutrient-dense foods can provide the energy your body needs to function optimally. Include a variety of fruits, vegetables, lean proteins, whole grains, and healthy fats in your meals and snacks. Avoid relying on sugary snacks and processed foods, which can cause energy crashes and lead to feelings of fatigue. Instead, opt for snacks that combine complex carbohydrates, protein, and healthy fats, such as Greek yogurt with berries, whole grain toast with avocado, or nuts and seeds.

Practice Stress Management Techniques: Chronic stress can drain your energy reserves and leave you feeling depleted. Incorporate stress management techniques into your daily routine to help combat fatigue and promote relaxation. Practice mindfulness meditation, deep breathing exercises, progressive muscle relaxation, or yoga to reduce stress levels and increase feelings of calm and well-being. Additionally, make time for activities you enjoy, connect with supportive friends and family members, and prioritize self-care to recharge both mentally and physically.

Boosting your energy levels naturally doesn't require relying on caffeine or other stimulants. By incorporating regular exercise, prioritizing quality sleep, staying hydrated, fueling your body with nutrient-rich foods, and practicing stress management techniques, you can enhance your energy and vitality without experiencing the crashes and side effects associated with caffeine consumption. Experiment with these caffeine-free strategies to find what works best for you, and enjoy sustained energy and well-being throughout your day.

Genome

The genome that knows all (The Hindu: 20240306)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/the-genome-that-knows-all/article67916333.ece>

This week in health: all about the ‘10,000 genomes’ project, SC’s ban on Patanjali ads and the rocky vista of medicinal cannabis research.

(In the weekly Health Matters newsletter, Ramya Kannan writes about getting to good health, and staying there. You can subscribe here to get the newsletter in your inbox.)

In April 2003, there was much jubilation, justifiably so, across the world as the Human Genome Project announced that it had generated the first sequence of the human genome. It had truly opened up vistas and facilitated a better understanding of the human body, how it works, how it fails and what we need to do to treat patients. This landmark achievement meant that we now had “fundamental information about the human blueprint”, which was predicted to, and indeed, has since accelerated the study of human biology and improved the practice of medicine. India first sequenced a complete human genome in 2006, but last week’s announcement that the government had completed its ‘10,000 genome’ project too was significant. As Jacob Koshy explains, the ‘10,000 genome’ project — an attempt to create a reference database of whole-genome sequences out of India – has created a database that is representative of the diversity of India’s population, is seen as a key step to being able to learn about genetic variants that are unique to India’s population groups and use that to customise drugs and therapies. The United Kingdom, China, and the United States are among the countries that have programmes to sequence at least 1,00,000 of their genomes.

Bowel disease

Big Swedish study hints at link between bowel disease, infant diet (The Hindu: 20240306)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/science/inflammatory-bowel-disease-infant-diet-predict-risk-study/article67914194.ece>

Children who had a high intake of fish and vegetables at one year of age were at lower risk of developing IBD, the study found

Researchers followed the dietary habits of more than 80,000 children through adolescence in Norway and Sweden as they consumed plenty of vegetables and fish in the first year of life.

Researchers followed the dietary habits of more than 80,000 children through adolescence in Norway and Sweden as they consumed plenty of vegetables and fish in the first year of life. | Photo Credit: Randy Fath/Unsplash

Inflammatory Bowel Disease (IBD) describes disorders where the lining of the digestive tract is inflamed. There are two types of IBD disorders: ulcerative colitis, where the large intestine and the rectum are prone to inflammation and sores, and Crohn's disease, which usually affects the small intestine.

Researchers have reported diet, age, family history, cigarette smoking, and certain medications, among other factors, as being responsible for causing or worsening IBD.

Earth's freshwater resources

Humans have driven Earth's freshwater cycle out of stable state: Study (The Tribune: 20240306)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/humans-have-driven-earths-freshwater-cycle-out-of-stable-state-study-597149>

Dam construction, large-scale irrigation and global warming have altered freshwater resources

Humans have driven Earth's freshwater cycle out of stable state: Study

The analysis showed an increase in the frequency of exceptionally dry or wet conditions—deviations in streamflow and soil moisture. File photo

Human activity has pushed the Earth's freshwater resources far beyond the stable conditions that prevailed before industrialisation, a study has found.

The findings, published in the journal Nature Water, show that the updated planetary boundary for freshwater change was surpassed by the mid-twentieth century.

This is the first time that global water cycle change has been assessed over such a long timescale with an appropriate reference baseline, the researchers said.

Human pressures, such as dam construction, large-scale irrigation and global warming, have altered freshwater resources to such an extent that their capacity to regulate vital ecological and climatic processes is at risk, they said.

The international team calculated monthly streamflow and soil moisture at a spatial resolution of roughly 50x50 kilometres using data from hydrological models that combine all major human impacts on the freshwater cycle.

The researchers determined the conditions during the pre-industrial period (1661-1860). They then compared the industrial period (1861-2005) against this baseline.

The analysis showed an increase in the frequency of exceptionally dry or wet conditions—deviations in streamflow and soil moisture.

Back pain

High incidence of lower back pain in young IT professionals (The Tribune: 20240306)

Doctors prescribe modifications in lifestyle, counselling

<https://www.tribuneindia.com/news/chandigarh/high-incidence-of-lower-back-pain-in-young-it-professionals-596925>

In a concerning trend observed at the PGI Pain Clinic here, a surge in young patients, particularly those in the IT field, seeking treatment for lower back pain has been reported over the past five years. Lifestyle factors, including prolonged sitting in a poor posture and excessive use of mobile devices, have been identified as major contributors to this rise in back pain cases.

The clinic recently attended to a 23-year-old IT professional who presented with severe lower back pain. Investigation revealed that his sedentary lifestyle, coupled with prolonged hours of coding work, led to the distressing symptoms. The patient has been prescribed lifestyle modifications, counselling and pain relief medication to address the immediate concerns. However, doctors emphasise if such detrimental habits persist, the intermittent pain may evolve into a chronic condition, potentially causing 24-hour discomfort and mobility challenges.

Dr Babita Ghai, in charge of the Pro and Pain Clinic, Anaesthesia Department, highlighted a shift in the age demographic seeking treatment for back pain. Previously associated with older age groups, back pain is now affecting individuals aged between 20 and 30, with over half of them employed in the IT sector.

The Pain Clinic, operating every Wednesday and Saturday, caters to referral cases, with 70 to 75 per cent patients reporting lower back pain persisting for years. The clinic provides various therapies, with a significant focus on yoga, which has shown promising results in alleviating pain associated with prolonged sitting.

Dr Ghai emphasised the importance of physical activity and the adverse effects of continuous sitting. Yoga, previously lacking scientific evidence, is now being actively incorporated into patient care. The PGI has undertaken a large-scale study to further explore the benefits of yoga in managing spinal cord patients.

Furthermore, the Collaborative Centre for Mind Body Intervention at the PGI, established four years ago, has collaborated with the Research Council on Yoga and Naturopathy in New Delhi. This centre scientifically studies the effects of yoga on the body. Notably, online yoga sessions are being offered to patients, reflecting a proactive approach to address the growing concern of back pain in the younger population.

Lifestyle factors, including prolonged sitting in a poor posture and excessive use of mobile devices, have been identified as major contributors to a rise in back pain cases.

Covid vaccine

Covid vaccine is not responsible for heart attacks: Union Health Minister Mansukh Mandaviya (The Tribune: 20240306)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/covid-vaccine-is-not-responsible-for-heart-attacks-union-health-minister-mansukh-mandaviya-596525>

He said that an ICMR study shows that an individual's lifestyle and factors such as binge drinking could be among underlying causes.

Covid vaccine is not responsible for heart attacks: Union Health Minister Mansukh Mandaviya

Union Health Minister Mansukh Mandaviya said Indian Council of Medical Research (ICMR) has done a detailed study which shows that Covid vaccine is not responsible for heart attacks, and an individual's lifestyle and factors such as binge drinking could be among underlying causes.

Speaking at 'ANI Dialogues - Navigating India's health sector' here on Saturday, the Union Health Minister said that the Modi government is working with a holistic approach so that people get affordable health care.

He talked of India's efforts to supply Covid vaccines to around 150 countries in the world and said that it has generated enormous goodwill in those countries.

Answering a query, Mandaviya said there had been attempts to create misconceptions about Covid vaccines.

"If someone has a stroke today, some people think it is because of the Covid vaccine. ICMR has done a detailed study on this. Covid vaccine is not responsible for heart attacks. There are multiple reasons for heart attacks, like our lifestyle, tobacco and excess liquor consumption... Sometimes, misinformation goes among the people and a perception is formed for some time. But whatever decision we make, it should be data-based and scientific research-based," the minister said.

According to a peer-reviewed ICMR study that came out in November last year, vaccines administered for Covid did not increase the risk of sudden death among young adults in India but it was the post-Covid hospitalisation, family history of sudden death, and certain lifestyle behaviours that are likely the underlying causes.

The study by ICMR was conducted through the participation of 47 tertiary care hospitals across India. Cases were apparently healthy individuals aged 18 to 45 years without any known comorbidity, who suddenly died of unexplained causes between October 2021 and March 2023.

Interviews were recorded to collect data on Covid vaccination, infection and post-Covid conditions, family history of sudden death, smoking, recreational drug use, alcohol frequency and binge drinking and vigorous-intensity physical activity two days before death.

“Lifestyle factors such as current smoking status, alcohol use frequency, recent binge drinking, recreational drug/substance use and vigorous-intensity activity were positively associated with unexplained sudden death. As compared to never users, the more the frequency of alcohol use, the higher was the odds for unexplained sudden death,” the study said.

The study was done in view of some anecdotal reports of sudden unexplained deaths in India’s, apparently healthy young adults during the once-in-a-century pandemic.

Mandaviya said at ‘ANI Dialogues’ that the government took decisions concerning vaccination based on advice of experts and scientific evidence.

“When the vaccine was given, an attempt was made at that time to create a misperception that this vaccine is not good. Then political questions were raised that if it (vaccine) was good then why PM Modi is not taking it?...PM Modi falls under the category of 60 years without comorbidities and he took the vaccine in the third category,” he said.

The Union Health Minister talked of the speed at which Covid vaccine was rolled out in India due to determination of the government led by Prime Minister Narendra Modi. He said PM Modi told scientists that resources will not be a constraint in developing the vaccine.

He said PM Modi conveyed that India should also send vaccines to other countries after meeting its needs.

Mandaviya also referred to his meeting with Microsoft co-founder Bill Gates who lauded India’s Covid management and vaccination.

Covid vaccine

Covid vaccine is not responsible for heart attacks: Union Health Minister Mansukh Mandaviya(The Tribune: 20240306)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/covid-vaccine-is-not-responsible-for-heart-attacks-union-health-minister-mansukh-mandaviya-596525>

He said that an ICMR study shows that an individual's lifestyle and factors such as binge drinking could be among underlying causes.

Covid vaccine is not responsible for heart attacks: Union Health Minister Mansukh Mandaviya

Union Health Minister Mansukh Mandaviya said Indian Council of Medical Research (ICMR) has done a detailed study which shows that Covid vaccine is not responsible for heart attacks, and an individual's lifestyle and factors such as binge drinking could be among underlying causes.

Speaking at 'ANI Dialogues - Navigating India's health sector' here on Saturday, the Union Health Minister said that the Modi government is working with a holistic approach so that people get affordable health care.

He talked of India's efforts to supply Covid vaccines to around 150 countries in the world and said that it has generated enormous goodwill in those countries.

Answering a query, Mandaviya said there had been attempts to create misconceptions about Covid vaccines.

"If someone has a stroke today, some people think it is because of the Covid vaccine. ICMR has done a detailed study on this. Covid vaccine is not responsible for heart attacks. There are multiple reasons for heart attacks, like our lifestyle, tobacco and excess liquor consumption... Sometimes, misinformation goes among the people and a perception is formed for some time. But whatever decision we make, it should be data-based and scientific research-based," the minister said.

According to a peer-reviewed ICMR study that came out in November last year, vaccines administered for Covid did not increase the risk of sudden death among young adults in India but it was the post-Covid hospitalisation, family history of sudden death, and certain lifestyle behaviours that are likely the underlying causes.

The study by ICMR was conducted through the participation of 47 tertiary care hospitals across India. Cases were apparently healthy individuals aged 18 to 45 years without any known co-morbidity, who suddenly died of unexplained causes between October 2021 and March 2023.

Interviews were recorded to collect data on Covid vaccination, infection and post-Covid conditions, family history of sudden death, smoking, recreational drug use, alcohol frequency and binge drinking and vigorous-intensity physical activity two days before death.

"Lifestyle factors such as current smoking status, alcohol use frequency, recent binge drinking, recreational drug/substance use and vigorous-intensity activity were positively associated with unexplained sudden death. As compared to never users, the more the frequency of alcohol use, the higher was the odds for unexplained sudden death," the study said.

The study was done in view of some anecdotal reports of sudden unexplained deaths in India's, apparently healthy young adults during the once-in-a-century pandemic.

Mandaviya said at 'ANI Dialogues' that the government took decisions concerning vaccination based on advice of experts and scientific evidence.

"When the vaccine was given, an attempt was made at that time to create a misperception that this vaccine is not good. Then political questions were raised that if it (vaccine) was good then why PM Modi is not taking it?...PM Modi falls under the category of 60 years without comorbidities and he took the vaccine in the third category," he said.

The Union Health Minister talked of the speed at which Covid vaccine was rolled out in India due to determination of the government led by Prime Minister Narendra Modi. He said PM Modi told scientists that resources will not be a constraint in developing the vaccine.

He said PM Modi conveyed that India should also send vaccines to other countries after meeting its needs.

Mandaviya also referred to his meeting with Microsoft co-founder Bill Gates who lauded India's Covid management and vaccination.

Turmeric, cinnamon, black pepper or coriander

Turmeric, cinnamon, black pepper or coriander: Which is the best spice for your health? (Indian Express: 20240306)

Dr Priyanka Rohatgi, chief nutritionist at Apollo Hospitals recommends focusing on variety and moderation to safely extract optimal wellness from spices.

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/food-wine/best-indian-spices-health-benefits-turmeric-black-pepper-coriander-cinnamon-9195060/>

health benefits of spices, spices for inflammation, spices for digestion, spices for immunity, Indian spices benefits, turmeric health benefits Explore the health benefits of turmeric, black pepper, cinnamon, and coriander. (Source: Freepik)

In the culinary world, spices are not just aromatic additives but also powerful agents with a plethora of health benefits. From enhancing flavours to promoting overall well-being, spices have been integral to traditional cuisines worldwide. However, like any ingredient, they come with both advantages and drawbacks, making it crucial to understand their role in our diets. Recently, nutritionist Apurwa Agarwal listed down some of the most potent spices in an Instagram post.

Mental health'

'There is greater acceptance and acknowledgement of mental health': Anisha Padukone (Indian Express: 20240306)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/life-style/anisha-padukone-mental-health-womens-day-work-health-9196318/>

Anisha Padukone says that her experience as a caregiver taught her that being empathic, understanding and patient was very helpful.

Anisha Padukone speaks about mental health for women (Source: Anisha Padukone/LiveLoveLaugh)

Anisha Padukone has been keeping herself busy, just like her elder sister Deepika Padukone. But what sets Anisha apart is her work in the mental health sphere, especially for women, a job that aligns with the sisters' LiveLoveLaugh (LLL) Foundation's principles.

While on the work front, Anisha, a former competitive golfer, has been at the forefront of the Foundation's rural initiatives, on the personal front, she has been trying to live a healthy life. "Scaling our rural programme, exploring new programme interventions that align with the Foundation's strengths, and building and nurturing a strong team have been on the cards. Outside of work, I have been trying to regain a strong focus on my overall well-being. During the holiday season, one tends to be irregular with routines. Therefore, I have been trying to ensure that I get adequate sleep, eat healthy food, and exercise regularly," said Anisha.

vitamin D

How much vitamin D is too much? Understanding how supplements might cause toxicity

Dr L. Sudarshan Reddy, sr consultant physician, Yashoda Hospitals, Hyderabad, explained vitamin D toxicity, also known as hypervitaminosis D, occurs when there's an excessive accumulation of vitamin D in the body. (Indian Express: 20240306)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/life-style/vitamin-d-toxicity-signs-symptoms-supplements-9195178/>

In severe cases, it can be fatal, although fatalities are rare, vitamin d toxicityIn severe cases, it can be fatal, although fatalities are rare (Source: Pexels)

Vitamin D, often hailed as the “sunshine vitamin,” is essential for a multitude of bodily functions, from bone health to immune system support. We primarily get vitamin D through sun exposure, and most people prioritise achieving adequate levels. However, basking in the sun’s rays or taking supplements can have unintended consequences. While uncommon, exceeding recommended vitamin D intake can lead to a condition known as vitamin D toxicity.

Dr L. Sudarshan Reddy, senior consultant physician, Yashoda Hospitals, Hyderabad, explained vitamin D toxicity, also known as hypervitaminosis D, occurs when there’s an excessive accumulation of vitamin D in the body.

Daily fibre supplement

Daily fibre supplement improves older adults’ brain function in just three months – new study(Indian Express: 20240306)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/life-style/daily-fibre-supplement-improves-brain-function-older-adults-new-study-9196330/>

New study shows daily fibre supplements improve memory and cognitive function in older adults. Learn more about this research and the potential for simple, affordable ways to enhance brain health as we age.

fiber supplement brain function, gut bacteria brain health, prevent cognitive decline with fiber

Could gut bacteria be the key to preventing age-related decline and supporting brain health?
(Source: Freepik)

In just 12 weeks, a daily fibre supplement improved brain function in twins over the age of 65. Could the microbes in our gut hold the key to preventing cognitive decline in our ageing population? The study my colleagues and I conducted showed that this simple and cheap food supplement can improve performance in memory tests – tests that are used to spot early signs of Alzheimer’s disease.

As populations age globally, the prevalence of age-related conditions such as declining brain and muscle function is on the rise, so we need innovative ways to slow and prevent this.

Diabetes Friendly Food

Diabetes Friendly Food: 5 लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स फूड डायबिटीज पेशेंट के लिए हैंपरफेक्ट

Low Glycaemic Index Food: डायबिटीज के मरीजों को खानपान पर खास ध्यान देनेकी जरूरत होती है। जिससेउनका ब्लड शुगर लेवल स्थिर बना रहे। इस काम मेंमदद करतेहैंये 5 लो (Hindustan: 20240306)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-diabetic-patient-eat-5-low-glycaemic-index-food-for-regulate-blood-sugar-level-9472871.html>

हमेंफॉलो करें

डायबिटीज के मरीजों को लाइफस्टाइल के साथ ही खानपान का खास ध्यान रखनेकी जरूरत होती है। जिससेकि उनका ब्लड शुगर लेवल एकदम सेज्यादा या कम ना हो।

इस काम में मदद करता है ग्लाइसेमिक इंडेक्स। ग्लाइसेमिक इंडेक्स का लो या हाई होना डायबिटीज के मरीजों के लिए बेहद जरूरी है। इसलिए जानें कौन से वो फूड्स हैं जो

लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले होते हैं और डायबिटीज के मरीजों को खाना चाहिए।

विज्ञापन

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

3/6/24, 10:23 AM diabetic patient eat 5 low glycaemic index food for regulate blood sugar level -
Diabetes Friendly Food: 5 लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स फूड ...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-diabetic-patient-eat-5-low-glycaemic-index-food-for-regulate-blood-sugar-level-9472871.html> 2/5

ग्लाइसेमिक इंडेक्स क्यों है जरूरी

लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फूड ब्लड शुगर लेवल को खाना खाने के बाद कंट्रोल करने में मदद करते हैं। अगर खाने में ग्लाइसेमिक इंडेक्स ज्यादा होगा तो इससे एनर्जी

एकदम से बढ़ जाएगी या बिल्कुल घट जाएगी। साथ ही बहुत भूख लगेगी और ब्लड शुगर लेवल बैलेंस नहीं रहेगा।

लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स इन 3 कारण से फूड में होना चाहिए

डायबिटीज के मरीजों के लिए लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फूड्स इन 3 कारणों से जरूर होने चाहिए।

ब्लड शुगर लेवल को करता है रेगुले गुट

जब खाने में ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है तो ये ब्लड शुगर लेवल को स्थिर करने में मदद करता है। हालांकि ये हर मरीज के लिए अलग तरीके से काम करता है लेकिन

जिन लोगों का ब्लड शुगर लेवल आसानी से मैनेज नहीं होता उन्हें ग्लाइसेमिक इंडेक्स लो फूड ही खाने चाहिए।

एनर्जी को बनाकर रखता है

जब डायबिटीज के मरीज लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फूड खाते हैं तो इससे एनर्जी धीरे-धीरे निकलती है और एकदम से एनर्जी निकलने या खत्म होने का डर नहीं होता। पूरे

दिन शरीर में एनर्जी बची रहती है।

बार-बार भूख नहीं लगती

लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फूड अक्सर फाइबर और प्रोटीन के रिच सोर्स होते हैं। जिसकी वजह से पेट भरा महसूस होता है और वजन को मैनेज करने में आसानी होती है।

इन फूड्स में होता है सबसे कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स

चना और दालें चना और दालें अक्सर फाइबर और प्रोटीन से भरपूर होती है। साथ ही ये धीरे-धीरे पचती है। जिससे ब्लड शुगर लेवल रेगुले गुट होता है।

बिना स्टार्च वाली सब्जियां जैसे पालक, ब्रोकली

इन सब्जियों में न्यूट्रिएंट्स ज्यादा होते हैं और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम होती है। जिससे ब्लड शुगर को स्थिर रखने में मदद मिलती है।

ऐप पर पढ़ें

3/6/24, 10:23 AM diabetic patient eat 5 low glycaemic index food for regulate blood sugar level - Diabetes Friendly Food: 5 लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स फूड ...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-diabetic-patient-eat-5-low-glycaemic-index-food-for-regulate-blood-sugar-level-9472871.html> 3/5

Diabetes Blood Sugar

किनोआ

साबुत अनाज किनोआ में फाइबर और प्रोटीन काफी ज्यादा होता है और ये एनर्जी को धीरे-धीरे रिलीज करता है। जिससे शरीर में ऊर्जा बनी रहती है।

नट्स एंड एंज सीड्स जैसे बादाम, चिया सीड्स

चिया सीड्स और बादाम में हेल्दी फैट्स होते हैं। साथ ही प्रोटीन और फाइबर की मात्रा के साथ ग्लाइसेमिक लो होता है।

स्टील कट ओट्स

प्रोसेस्ड ओट्स की बजाय अगर आप स्टील कट ओट्स खाते हैं तो इसमें जीआई काफी लो होता है। और ये पूरे दिन एनर्जी को बचाकर रखने में मदद करता है।

Super Foods Good For Thyroid Health

थाइरॉयड को कंट्रोल रखनेमें मदद करते हैं ये 5 सुपर फूड्स, तुरंत करें डाइट में शामिल

Super Foods Good For Thyroid Health: थाइरॉयड कंट्रोल रखनेके लिए व्यक्ति को अपने खानपान और लाइफस्टाइल पर खास ध्यान देनेकी जरूरत होती है। बता दें, थाइरॉयड गलेमें स्थित (Hindustan: 20240306)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-on-international-womens-day-2024-know-5-super-foods-that-are-great-for-thyroid-health-in-hindi-9465945.html>

Super Foods Good For Thyroid Health: थाइरॉयड महिलाओं के बीच बेहद कॉमन समस्या है। जो किसी भी उम्र में व्यक्ति को अपना शिकार बना सकती है।

दुर्भाग्यवश इस बीमारी का फिलहाल कोई स्थायी इलाज नहीं है। इसे कंट्रोल रखनेके लिए व्यक्ति को अपने खानपान और लाइफस्टाइल पर खास ध्यान देनेकी जरूरत होती

है। बता दें, थाइरॉयड गलेमें स्थित एक तितली के आकार का ग्लैंड होता है जो थाइरॉयड ग्रंथि बनाता है। इस हार्मोन के ज्यादा या कम बननेसे शरीर में कई गंभीर समस्याएं

देखनेको मिल सकती हैं।

विज्ञापन

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

3/6/24, 10:25 AM on international womens day 2024 know 5 super foods that are great for Thyroid Health in hindi - था इरॉ यड को कंट्रोल रखने में मदद कर...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-on-international-womens-day-2024-know-5-super-foods-that-are-great-for-thyroid-health-in-hindi-9...> 2/8

दो तरह का होता है थाइरॉयड हाइपरथायरायडिज्म वो स्थिति है जिसमें हार्मोन ज्यादा बनता है जबकि हाइपोथायरायडिज्म वो स्थिति है जिसमें ग्रंथि बहुत कम या इस हार्मोन को बनाना ही बंद कर देती है।

आयुर्वेदिक डॉक्टर दिक्सा भावसार सावलिया ने अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर करके थायरोइड कंट्रोल करने वाले ऐसे ही कुछ फूड्स के बारे में बताया है।

थाइरॉयड कंट्रोल करने के लिए डाइट में शामिल करें ये 5 सुपर फूड्स आंवला-

आंवला विटामिन सी का अच्छा स्रोत होता है। आंवला में संतरे के मुकाबले आठ गुना गु ज्यादा और अनार के मुकाबले सत्रह गुना गु ज्यादा विटामिन C मौजूद होता है। यह

थाइरॉयड को कंट्रोल रखने के साथ बालों, त्वचा और ऊर्जा के स्तर में सुधार करने में मदद कर सकता है। आप इसका सेवन फल, पाउडर, जूस, कैन्डी के रूप में कर सकते हैं।

मूंग दाल थाइरॉयड रोगियों के लिए प्रोटीन को पचाना सबसे आसान होता है। मूंग की दाल में प्रोटीन, विटामिन, फाइबर और मिनरल्स भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं। जो शरीर में

आयोडीन की कमी दूर करके डाइजेशन को बेहतर बनाए रखने में मदद करते हैं।

घी-

घी त्वचा और बालों का रूखापन कम करके हार्मोनल संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। थाइरॉयड रोगी इसका उपयोग रोजाना अपने भोजन में डालकर कर सकते हैं।

नारियल थाइरॉयड रोगियों के लिए नारियल को बेस्ट फूड माना जाता है। फिर चाहे नारियल का उपयोग कच्चा खाकर किया जाए या फिर तेल के रूप में। नारियल का तेल धीरे-धीरे

मेटाबॉलिज्म में सुधार करता है। दरअसल, नारियल में मीडियम चेन फैटी एसिड (MCFAs) और मीडियम चेन ट्रिग्लाइसेराइड्स (MTCs) होता है, जो मेटाबॉलिज्म में सुधार

करता है। यह थाइरॉयड फंक्शन के लिए सर्वोत्तम वसा है। आप नारियल तेल का उपयोग खाना पकाने के तेल से लेकर नाश्ते के लिए फल के रूप में या नारियल पानी के रूप

में कर सकते हैं।

ऐप पर पढ़ें/देखें

3/6/24, 10:25 AM on international womens day 2024 know 5 super foods that are great for Thyroid Health in hindi - थाइरॉयड को कंट्रोल रखने में मदद कर...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-on-international-womens-day-2024-know-5-super-foods-that-are-great-for-thyroid-health-in-hindi-9...> 3/8

Thyroid

ब्राजील नट्स-

ब्राजील नट्स में सेलेनियम मौजूद होता है, जो थायरॉइड फंक्शन के लिए आवश्यक माना जाता है। ब्राजील नट्स में मौजूद सेलेनियम थायरॉइड हार्मोन टी3 के उत्पादन के

लिए आवश्यक होता है। साथ ही, यह थायरॉइड को नुकसान होने से बचाता भी है। इस तरह ब्राजील नट्स थायरॉइड के फंक्शन में सुधार लाता है। आप सुबह 2-3 ब्राजील

नट्स का उपयोग कर सकते हैं।

Calcium Foods

Calcium Foods: चने से ज्यादा कैल्शियम दबाए बैठे हैं ये पिद्दी से बीज, पूरी 206 हड्डियों में फूंक देंगे जान (navbharat Times: 20240306)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/5-seeds-with-more-calcium-than-gram-and-dairy-products/articleshow/108252814.cms?story=6>

Top Calcium Rich Foods: कैल्शियम एक जरूरी मिनरल है, जिसे आप आसानी से अपने खाने के जरिए प्राप्त कर सकते हैं। अगर आप अपनी रोजाना की कैल्शियम की कमी पूरी नहीं कर पा रहे हैं, तो कैल्शियम की गोलियां या सप्लीमेंट लेने के बारे में अपने डॉक्टर से बात कर सकते हैं।

5 seeds with more calcium than gram and dairy products

Calcium Foods: चने से ज्यादा कैल्शियम दबाए बैठे हैं ये पिद्दी से बीज, पूरी 206 हड्डियों में फूंक देंगे जान

टैबलेट पर साल की सबसे कम कीमत - सबसे ज्यादा बिकने वाले टैबलेट पर 40% तक की छूट पाएं - अभी खरीदें

डील देखें

टैबलेट पर साल की सबसे कम कीमत - सबसे ज्यादा बिकने वाले टैबलेट पर 40% तक की छूट पाएं - अभी खरीदें

क्या आप iPhone 15 जीतने के लिए लकी ड्रॉ का हिस्सा बनना चाहेंगे?

डील देखें

क्या आप iPhone 15 जीतने के लिए लकी ड्रॉ का हिस्सा बनना चाहेंगे?

खेलें और जीतें! नेताजी सुभाष चंद्र बोस हवाई अड्डे को पहले किस नाम से जाना जाता था?

डील देखें

खेलें और जीतें! नेताजी सुभाष चंद्र बोस हवाई अड्डे को पहले किस नाम से जाना जाता था?

कैल्शियम (Calcium) शरीर के लिए सबसे जरूरी मिनरल्स में से एक है। यह हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने का काम करता है। इसके अलावा, यह मांसपेशियों के संकुचन और तंत्रिका संकेतों के संचालन के लिए जरूरी है। इसके अलावा रक्त के थक्के जमने के लिए, घावों को भरने, रक्तस्राव को रोकने और शरीर में कई हार्मोन के उत्पादन और रिलीज के लिए कैल्शियम की आवश्यकता होती है।

शरीर में कैल्शियम की कमी के लक्षण क्या हैं? शरीर में कैल्शियम की कमी होने पर कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं जैसे- हड्डियों का कमजोर होना, दर्द, ऑस्टियोपोरोसिस, मांसपेशियों में ऐंठन, थकान, अवसाद और अनियमित दिल की धड़कन।

कैल्शियम के स्रोत क्या हैं? ऐसा माना जाता है कि चना कैल्शियम का सबसे बढ़िया स्रोत है। न्यूट्रिशनिस्ट और डाइटीशियन शिखा अग्रवाल शर्मा के अनुसार, यह बात सच है कि 100 ग्राम चना में लगभग 150 मिलीग्राम कैल्शियम होता है लेकिन इस कैटोगरी में कई ऐसे फूड्स हैं, जो भारी मात्रा में कैल्शियम लिए बैठे हैं और आपको इन्हें अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

A healthy lifestyle with comfortable living is the core emotion of Ashiana Senior Living Homes.

Ashiana Housing

रोजाना कितना कैल्शियम जरूरी

रोजाना कितना कैल्शियम जरूरी

बच्चों और किशोरों के लिए: प्रतिदिन 1,000 मिलीग्राम कैल्शियम की आवश्यकता होती है।

वयस्कों के लिए: प्रतिदिन 1,000 मिलीग्राम कैल्शियम की आवश्यकता होती है।

50 वर्ष से अधिक उम्र के वयस्कों और गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए: प्रतिदिन 1,200 मिलीग्राम कैल्शियम की आवश्यकता होती है।

यदि आपको कैल्शियम की कमी होने का संदेह है, तो अपने डॉक्टर से परामर्श करें।

चिया सीड्स

चिया सीड्स

30 ग्राम (2 टेबलस्पून) चिया सीड्स में 179 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। इसमें बोरॉन भी पाया जाता है, जो शरीर को कैल्शियम, फॉस्फोरस और मैग्नीशियम को अवशोषित करने में मदद करता है। आप चिया सीड्स को स्मूदी में मिला सकते हैं या दलिया या दही में डाल सकते हैं।

बादाम

बादाम

1 कप बादाम में 385 मिलीग्राम कैल्शियम होता है, जो दैनिक आवश्यकता का एक तिहाई से अधिक है। हालांकि, इसमें 838 कैलोरी और लगभग 72 ग्राम वसा भी होती है। वैसे तो यह वसा ज्यादातर हेल्दी मोनोअनसैचुरेटेड फैट है, लेकिन इसकी मात्रा अधिक होने के कारण एक बार में केवल एक चौथाई कप बादाम ही खाएं।

सफेद बीन्स

सफेद बीन्स

एक कप सफेद बीन्स में 161 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। ये कम वसा वाले होते हैं और आयरन से भी भरपूर होते हैं। इन्हें सूप या सलाद में डाल सकते हैं या इन्हें साइड डिश के रूप में खा सकते हैं।

सूरजमुखी के बीज

सूरजमुखी के बीज

एक कप सूरजमुखी के बीजों में 109 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। ये मैग्नीशियम से भी भरपूर होते हैं, जो शरीर में कैल्शियम के प्रभाव को संतुलित करता है और मांसपेशियों और तंत्रिकाओं के स्वास्थ्य को नियंत्रित करता है। साथ ही, इनमें विटामिन ई और कॉपर भी पाए जाते हैं। ये पोषक तत्व मिलकर हड्डियों को मजबूत और लचीला बनाने में मदद करते हैं और हड्डियों के क्षरण को रोकते हैं।

तिल के बीज

तिल के बीज

केवल 1 बड़ा चम्मच तिल के बीज खाने से व्यक्ति को 88 मिलीग्राम कैल्शियम मिल जाता है। आप इन्हें थोड़ा भून कर सलाद पर छिड़क सकते हैं या ब्रेड में बेक करके इनका स्वाद बढ़ा सकते हैं। तिल के बीजों में जिंक और कॉपर भी पाए जाते हैं, जो दोनों ही हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।

Diet Tips

Diet Tips: सबसे हेल्दी कहे जाने वाले ये 5 फूड्स शरीर को बना देते हैं बीमारियों का अड्डा(navbharat Times: 20240306)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/according-to-dietician-5-healthy-foods-can-harmful-for-health/articleshow/108230782.cms>

न्यूट्रिशनिस्ट के अनुसार, बाजार में हेल्दी बोलकर बेची जा रहे कुछ हेल्दी फूड्स असल में हेल्दी नहीं हैं, यह शरीर को कई तरीके से नुकसान पहुंचा सकते हैं, ध्यान रहे कि पोषण से भरपूर आहार में दालें, हरी सब्जियां, फल, अनाज और पशु प्रोटीन शामिल होने चाहिए।

according to dietician 5 healthy foods can harmful for health

Diet Tips: सबसे हेल्दी कहे जाने वाले ये 5 फूड्स शरीर को बना देते हैं बीमारियों का अड्डा

टैबलेट पर साल की सबसे कम कीमत - सबसे ज्यादा बिकने वाले टैबलेट पर 40% तक की छूट पाएं - अभी खरीदें

डील देखें

टैबलेट पर साल की सबसे कम कीमत - सबसे ज्यादा बिकने वाले टैबलेट पर 40% तक की छूट पाएं - अभी खरीदें

क्या आप iPhone 15 जीतने के लिए लकी ड्रॉ का हिस्सा बनना चाहेंगे?

डील देखें

क्या आप iPhone 15 जीतने के लिए लकी ड्रॉ का हिस्सा बनना चाहेंगे?

खेलें और जीतें! नेताजी सुभाष चंद्र बोस हवाई अड्डे को पहले किस नाम से जाना जाता था?

डील देखें

खेलें और जीतें! नेताजी सुभाष चंद्र बोस हवाई अड्डे को पहले किस नाम से जाना जाता था?

रोजाना पौष्टिक और संतुलित आहार लेना बीमारियों से दूर रहने में मदद करता है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन (WHO) के अनुसार, पोषण से भरपूर आहार में दालें, हरी सब्जियां और फल, अनाज (जौ, चावल, गेहूं, मक्का या राई) और पशु प्रोटीन (अंडे, मांस, दूध और मछली) जैसे खाद्य पदार्थ शामिल होने चाहिए।

लेकिन कभी-कभी, जो चीजें 'हेल्दी' लगती हैं, वे हमेशा फायदेमंद नहीं होतीं। न्यूट्रिनिस्ट और डाइटीशियन सिमरन चोपड़ा ऐसे ही पांच 'हेल्दी' फूड्स के बारे में बता रही हैं, जिन्हें वह खाने से बचने की सलाह देती हैं। उन्होंने इंस्टाग्राम पर कुछ खाद्य पदार्थों के बारे में बताया है, जो असल में हेल्दी तो हैं लेकिन सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

BY TABOOLA SPONSORED LINKS YOU MAY LIKE

Pay for a few years, get covered for a lifetime

ICICI Pru Life Insurance Plan

एनर्जी बार

सिमरन चोपड़ा का दावा है कि इन एनर्जी बार में आमतौर पर 100 से ज्यादा कैलोरी होती हैं और ये "शुगर में बहुत अधिक" होती हैं। उनका कहना है कि जब उन्हें "एनर्जी कम लगती है", तो वह इसके पीछे के कारण को जानने और समस्या को हल करने की कोशिश करती हैं। सिमरन का मानना है कि एनर्जी बार की जगह "केला या सेब" खाने से उनकी कैलोरी और शुगर के सेवन को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी।

स्मूदी बाउल्स

सिमरन चोपड़ा के अनुसार, इसमें लगभग 700 कैलोरी होती हैं और इनमें बहुत अधिक मात्रा में शुगर भी हो सकती है। इसके बजाय, उन्होंने सभी को सलाह दी कि वे अपने कैलोरी सेवन के अनुसार किसी डाइटीशियन से सलाह लें। उन्होंने दावा किया कि अगर सही तरीके से पालन किया जाए, तो इससे वजन कम करने में भी मदद मिल सकती है।

प्रैनोला

सिमरन चोपड़ा ने बताया कि इसमें मौजूद ज्यादातर पोषक तत्व दूध से ही आते हैं। उन्होंने कहा कि इसके बजाय घर पर बनाया गया "सीरियल मिक्स" बेहतर ऑप्शन है। दूध के साथ एक कटोरी में थोड़ा सा शहद या कुछ फलों का टॉपिंग चीनी डालने के बजाय मिठास लाने में मदद करेगा। हालांकि, यह ध्यान रखें कि प्रैनोला

कई लोगों का पसंदीदा नाश्ता हो सकता है, इसलिए सिमरन कम कैलोरी वाली ग्रैनोला रेसिपी चुनने का सुझाव देती हैं।

डाइट फूड

डाइट फूड या वजन कम करने के लिए लेबल वाले प्रोडक्ट इन्हें पसंद नहीं हैं, इन्हें सिर्फ महिलाओं के लिए बनाए जाते हैं। वास्तव में ऐसे फूड्स सिर्फ मार्केटिंग का खेल हैं। उनका कहना है कि ये कैलोरी से भरपूर अन्य खाद्य पदार्थों से अलग नहीं हैं और यह भ्रम पैदा करते हैं कि अगर कोई व्यक्ति डाइट फूड खाता है, तो वह उन्हें बड़ी मात्रा में खा सकता है।

चिक्की

सिमरन चोपड़ा एक अन्य लोकप्रिय स्नैक, चिक्की को भी "बहुत ज्यादा मीठा" होने के कारण खाने से मना करती हैं। उनका कहना है कि इसका सिर्फ एक टुकड़ा ही काफी होता है। उनकी जगह क्या लें? उनका सुझाव है कि आप राजगीरा खा सकते हैं।

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।

उस्मान खान

उस्मान खान के बारे में

उस्मान खान

"उस्मान खान नवभारत टाइम्स में बतौर कंटेंट राइटर कार्यरत हैं। डिजिटल मीडिया में 12 सालों से काम कर रहे हैं। समाचार और मनोरंजन से अपना करियर शुरू किया और और पिछले 7 साल से हेल्थ जर्नलिज्म से जुड़े हुए हैं। इन्हें हेल्थ और फिटनेस पर लिखना पसंद है। हेल्थ एंड फिटनेस के मामले में हमेशा नई चीजें सीखने के लिए उत्सुक रहते हैं। डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल, यूरिक एसिड, ओरल हेल्थ, कैंसर, थाइरोइड, किडनी डिजीज, हार्ट डिजीज, लीवर डिजीज, गैस्ट्रिक प्रॉब्लम्स और रियल वेट लॉस स्टोरीज जैसे डेली लाइफस्टाइल से जुड़े टॉपिक्स पर लिखना ज्यादा पसंद है। हर मर्ज का इलाज दवा नहीं है और यही वजह है कि ये अपने घरेलू, प्राकृतिक और आयुर्वेदिक उपचारों पर आधारित लेखों के जरिये पीड़ितों का ध्यान इस ओर खींचने का प्रयास करते हैं। दवाओं के विकल्प के तौर पर लिखे गए इनके सभी लेख वैज्ञानिक शोधों, विशेषज्ञों और चिकित्सकों की राय पर आधारित होते हैं। अगर बात करें निजी जीवन की, तो इन्हें खाली समय में फिल्में

देखना और पहाड़ों की सैर करना पसंद है। किसी को भी अपने आर्टिकल को पढ़ने पर मजबूर कर देना इनकी सबसे बड़ी ताकत है।"