



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE Day
Friday 20240918

Anxiety (Hindustan Times: 20240918)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/do-you-suffer-from-night-time-anxiety-therapist-shares-reasons-tips-to-combat-101726575672716.html>

Do you suffer from night-time anxiety? Therapist shares reasons, tips to combat

Often, we get the overwhelming feeling of anxiety in the night, right before we sleep. This can happen due to multiple reasons – from not being able to distract ourselves to the increase in cortisol – the stress hormone – levels. However, we need to effectively manage night-time anxiety in order to have a good sleep and improve our sleep patterns. Night-time anxiety can affect the circadian rhythm of the body. Therapist Israa Nasir, in a social media post, decoded the reasons of night-time anxiety and shared a few tips by which we can manage it.

Lack of distraction:

Throughout the day we are burdened with work and stress, hence we do not get time to think of the things that are bothering us. The lack of distraction in the night can make us feel overwhelmed, leading to night-time anxiety.

Increased cortisol levels:

When we are stressed, the cortisol levels of the body can be elevated – this can further contribute to more stress and anxiety. At night, when we think of overwhelming thoughts, it can trigger cortisol levels.

Racing thoughts:

Ruminations of the past or worries about the future can lead to racing thoughts – this can further trigger night-time anxiety, making us feel overwhelmed.

Physical symptoms:

Night-time anxiety can manifest as physical symptoms such as racing heart, muscle tension and shallow breathing.

Stress and life events:

When we are already stressed with many things, such as sudden changes or major life events, night-time anxiety can make our thoughts feel worse.

Tips to combat night-time anxiety:

Organizing the living space or making the bed can take our mind away from stress, and make the nervous system relaxed. Often, journaling our thoughts and worries can make us feel less than they are in the mind. Before going to sleep, we can have the habit of meditating or listening to music to feel relaxed and calm. We can connect with our body and observe our breathing as well.

Weight Loss (Hindustan Times :20240918)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/do-you-suffer-from-night-time-anxiety-therapist-shares-reasons-tips-to-combat-101726575672716.html>

Do you dry fast for weight loss? Here's why it's harmful

Dehydration is one of the most prominent health risks of dry fasting. Here's why dry fast can be harmful for the body.

Fasting has quickly garnered popularity as a wellness method of losing weight. Some people choose to fast for the larger part of the day and consume very calculated nutrition. Some people also tend to consume food only during certain time windows, and while maintaining prominent time gaps between two meals. However, staying hydrated is a part of fasting. Some people seem to have levelled up the pattern of fasting and have started avoiding drinking water as well. However, dry fasting can be harmful for the body.

Nutritionist Shyla Cadogan, RD, in a recent article, pointed out the health problems that dry fasting can invite. The human body can sustain itself for a certain period of time without food, however, the same cannot be said about water. While the body can go without food, we should be careful not to push the time frame.

Certain religious festivals are observed with fasting, such as Ramadan. However, during Ramadan people consume a meal before sunrise, and break their fast after sunset – this time frame is allowed by the body, and usually do not invite health troubles. However, when we start to practice dry fasting for trendy wellness reasons, we run the risk of multiple health issues.

Dry fast can cause dehydration:

One of the most prominent health problems that dry fast can cause is dehydration. When the body goes hours or days without consumption of adequate water, it can cause fatigue, lack of urine, constipation, headaches and loss of focus.

Dry fasting can make it seem that we are losing weight – the truth is, we end up losing water weight and not body fat. Hence, the lost weight is gained right back when we reintroduce liquids in the body.

For people focusing on the weight loss journey, it is important to stay hydrated at all times. Hydration ensures joint lubrication and water and electrolyte balance in the body. It also helps in maintaining the body temperature and regulating healthy bowel movements.

Shyla Cadogan, RD further added that there are healthy ways of fasting, and we should focus on them, instead of making the body go through the turmoil of dry fasting, which causes more harm than benefits.

Music (Hindustan Times: 20240918)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/this-morning-listen-to-music-to-kickstart-your-day-on-a-peaceful-note-know-the-benefits-101726573229806.html>

This morning, listen to music to kickstart your day on a peaceful note; know the benefits

Starting the day with a little bit of calming music can help us set the mood for the rest of the day. It can help us feel relaxed and happy. Listening to music also helps us boost our mood right after waking up. Mornings are meant to be started in a calm and relaxed manner – it helps us to set the plan for the day and also gives us a few quaint hours before we get into the rush of work or studies. Here are the many benefits of listening to music as we wake up and get ready for the day.

Relieves stress:

Music helps us to release stress and look at the day with a fresh perspective. It helps us to be more centered and calmer and start the day with new zeal and inspiration. It can also help in boosting productivity.

Raises dopamine levels:

Music has the power to quickly alter our bad moods by releasing dopamine to make us feel happy. It helps

us to groove and sing a little as we get ready to take on the day with fresh motivation.

No grogginess:

Some of us may wake up feeling groggy and cranky – when we put on the music of our choice and let ourselves sink into the mood, we help the grogginess clear out and feel better.

Enhances creativity:

Listening to upbeat music in the morning or even when we are working can help us be more creative and productive. It also helps us to look at the work at hand with a fresh perspective.

Better brain functionality:

When we sing along to songs of our choice or let the music play right after waking up, it helps in enhancing brain functionality – this further helps us to be more productive and happier. Listening to the music or songs of our choice in the morning is a great idea and should be turned into a habit.

Herbal Supplements (Medical News Today's: 20240918)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/6-popular-herbal-supplements-green-tea-curcumin-linked-potential-liver-risks#15.6-million-adults-use-a-potentially-liver-damaging-herb>

6 popular herbal supplements linked to potential liver risks

Herbs have been used for medicinal purposes for thousands of years. Herbal supplements have recently become very popular due in part to the social media platform TikTok.

Researchers at the University of Michigan report that an estimated 15.6 million U.S. adults — or 5% — have taken at least one herbal supplement in the last 30 days that might be damaging to their liver.

Among the supplements studied are ashwagandha, green tea extract, turmeric, or curcumin.

Although herbs and plants have been used for medicinal purposes for thousands of years, they have recently become very popular thanks in part to posts on the social media platform TikTok Trusted Source where users tout the benefits of taking herbal supplements like ashwagandha, turmeric, and green tea.

While herbal supplements may be considered “natural,” they are not inherently safe and don’t require review or approval by the U.S. FDA Trusted Source before going to market. Additionally, people can experience side effects with herbal supplements and certain herbs can interfere with medications they are currently taking.

Now, a new study from researchers at the University of Michigan reports that an estimated 15.6 million U.S. adults — or 5% — have taken at least one herbal supplement in the last 30 days that might be damaging to their liver, or hepatotoxic.

The study was recently published in the journal JAMA Network Open Trusted Source.

Studying 6 potentially hepatotoxic botanical products

For this study, researchers analyzed data from more than 9,500 U.S. adults with an average age of 47.5 who took part in the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) Trusted Source years 2017 to 2020. Medical data on these participants included prescription drug and herbal supplement use.

Scientists focused on study participant use of six herbal supplements considered from past research to be potentially hepatotoxic Trusted Source:

ashwagandha

black cohosh Trusted Source

Garcinia cambogia Trusted Source

green tea extract

red yeast rice

turmeric or curcumin

“Potentially hepatotoxic botanical products are the products that contain plant-based ingredients which have been implicated as potential causes of liver damage,” Alisa Likhitsup, MD, MPH, clinical assistant professor in the Department of Internal Medicine in the Division of Gastroenterology and Hepatology at the University of Michigan and lead author of this study explained to Medical News Today.

“How these products cause liver damage is not yet known but it is likely due to metabolism that occurs in the liver after the products were consumed,” she said.

“As a practicing hepatologist, I have seen patients who had liver injury from taking dietary supplements and some were fatal which required emergency liver transplant. Data from Drug Induced Liver Injury Network reported the rates of liver injury due to botanical products has been on the rise from 7% in 2004-2005 to 20% in 2013-2014. Therefore, I had (an) interest to analyze the prevalence and see how many Americans were consuming these products,” Likhitsup continued.

15.6 million adults use a potentially liver-damaging herb

At the study’s conclusion, Likhitsup and her team found that about 58% of all participants reported using an herbal or dietary supplement at least once within the 30-day period.

About 5% of participants said they had taken at least one of the six potentially hepatotoxic botanicals in the past 30 days. When applied to the whole U.S. population, this percentage translates to about 15.6 million adults.

This potentially hepatotoxic botanical use, researchers say, is similar to the estimated number of people prescribed potentially hepatotoxic drugs such as nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) and a drug used to lower bad cholesterol levels called simvastatin [Trusted Source](#).

“We hope our results will increase awareness among patients and providers about these potentially liver toxic ingredients being consumed regularly among Americans and the dietary supplement products available in the market are not strictly regulated,” Likhitsup said.

“We still do not have the data about the risks of liver injury when consuming one of these products, so it will be difficult for physicians to provide this information that we do not know. And because the available dietary supplement products are not strictly regulated, each product contains multiple ingredients with more than 50% mislabeled. So, it is difficult to do research on this topic.”

‘Natural’ does not always equal safe

After reviewing this study, Rosario Ligresti, MD, FASGE, chief of Gastroenterology at Hackensack University Medical Center in New Jersey, told MNT that while hepatotoxic botanical products are plants or plant-derived products, given a lack of regulatory oversight on the manufacturing and the lack of testing on these products, consumers need to know they may be causing their bodies more harm than good by consuming them.

“They are completely unregulated [before going to market] so my reaction is that I am not surprised that they can pose significant health risks, particularly for the liver because they are thought to interfere with the liver’s ability to process and detoxify harmful substances,” Ligresti continued. “This can lead to a buildup of toxins in the liver, which can cause inflammation, cell death, and in some severe cases, liver failure.”

Ligresti said that every physician should be talking with their patients about the risks of these types of products and asking if they are taking any of them.

“Because ‘supplements’ are supposedly made from natural ingredients, people have a false sense of security — they may believe that because the ingredients are ‘natural,’ they must be safe. However, it’s important to remember that natural does not always equal safe. Some natural ingredients can be toxic in high doses or interact with medications.”

What to consider before using herbal supplements

MNT also spoke with Monique Richard, MS, RDN, LDN, a registered dietitian nutritionist and owner of Nutrition-In-Sight about this study.

For readers considering taking an herbal supplement, Richard said to first and foremost work with their healthcare team, including their physician, pharmacist, registered dietitian nutritionist (RDN), or other credentialed herbalist or botanist practitioners, to really understand what botanicals may be best suited for their current condition and goals.

Fatty Liver Disease (The Indian Express: 20240918)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/what-happens-to-your-body-ignore-fatty-liver-disease-9511173/>

Find out what happens to the body when you ignore fatty liver disease

The liver is one of the most vital organs responsible for functions like aiding digestion, metabolism, detoxification, regulating hormones, storing essential nutrients, and producing proteins and enzymes for the body's natural chemical reaction. As such, ignoring a fatty liver can be hazardous for overall well-being, as the condition is indicative of various underlying health issues.

“Fatty liver (steatosis) occurs when fat accumulates around the liver cells, and the process of breaking down fat slows down. This condition often goes unnoticed due to its asymptomatic nature,” stressed Dr Mallikarjun Sakpal, consultant, HPB and transplant physician, Aster CMI Hospital, Bangalore.

As such, this vital organ responsible for metabolising fats “becomes compromised and overburdened. This can further lead to inflammation (steatohepatitis), scarring (fibrosis), and potentially severe complications like cirrhosis or liver cancer,” said Dr Sakpal.

As the liver becomes more scarred, the risk of developing cirrhosis—a condition where the liver is permanently damaged—significantly increases, asserted Dr Chandan Kumar K N, senior consultant hepatologist and lead, Gleneagles Hospitals, Lakdi Ka Pul, Hyderabad. “Cirrhosis can lead to liver failure, requiring a liver transplant in severe cases,” said Dr Kumar.

There are various factors contributing to a fatty liver such as “diabetes, obesity, high levels of bad cholesterol, malnutrition, drinking too much alcohol, rapid weight loss, and taking certain medications”, shared Dr Rajiv Kovil, head of diabetology, Zandra Healthcare and co-founder of Rang De Neela initiative.

Festive offer

blood pressure Here's what to consider (Source: Getty Images/Thinkstock)

Over time, this excessive buildup of fat around the liver can trigger inflammation while indicating the risk of non-alcoholic steatohepatitis (NASH). “It can increase your risk of developing health problems like fibrosis, cirrhosis, permanent liver damage, kidney diseases, high blood pressure, heart attack, stroke, type 2 diabetes, and even liver cancer,” said Dr Kovil.

Also Read | How you can lower blood pressure by taking care of your liver

One can experience symptoms like fatigue, abdominal discomfort, nausea, loss of appetite, unintended weight loss, jaundice, and digestive problems. “Eating fried, processed, and unhealthy food that contains heaps of sodium, added sugar, and preservatives like chips, French fries, pasta, pizzas, cupcakes, bread, candy, sodas, panipuri, and vada pav can encourage the early onset of fatty liver,” noted Dr Kovil.

What can help?

Early detection is crucial, said Dr Sakpal, as fatty liver disease is often linked to metabolic syndrome, which encompasses conditions such as hypertension, high blood sugar, and abnormal cholesterol levels. Lifestyle modifications, including diet, exercise, and weight management, can effectively reverse the early stages of the disease. ”

Eating a clean and healthy diet can help maintain overall well-being. One can prevent the risk of developing fatty liver by indulging in exercise for more than 45 minutes per day, regulating a healthy weight, and

limiting alcohol. “Hydration is crucial; one should consume at least 2-3 liters of water a day,” said Dr Sakpal.

Doctors also urge scheduling regular health check-ups to know more about liver health.

Chemotherapy (The Indian Express: 20240918)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/keys-managing-chemotherapy-exercise-nutrition-and-mental-health-9570257/>

Keys to managing chemotherapy: exercise, nutrition and mental health

Following the news of her cancer diagnosis in March 2024, Catherine, Princess of Wales recently released a personal update about her treatment, expressing relief that her course of chemotherapy was now complete. Millions of people across the world receive chemotherapy each year – and it’s likely to increase. A 2019 study estimates the number of patients needing chemotherapy will rise by 53% from 9.8 million in 2018 to 15 million in 2040.

So, how best to look after your body during and after the treatment? Along with surgery and radiation, chemotherapy is one of the most commonly used treatments for cancer. It aims to stop the growth of cancer cells, either by killing them or stopping them from dividing.

But chemotherapy does not differentiate between cancerous and healthy cells, so it’s associated with a variety of side-effects including fatigue, hair loss, mouth sores, nausea and vomiting, infections, memory and concentration problems – and emotional issues, from mood changes to anxiety and depression.

Chemotherapy can also have a long-term impact on the body. Late effects can include neuropathy (nerve damage), heart complications, and immune system suppression – all of which can occur months or even years after treatment.

Management and maintenance

Undergoing chemotherapy is physically exhausting and mentally draining – and some patients find their quality of life is severely affected by the treatment’s side-effects.

Festive offer

But research shows that many patients can better cope with chemotherapy by focusing on nutrition, exercise and their mental health both before and during treatment.

diet Diet plays a crucial role (Source: Getty Images/Thinkstock)

Patients undergoing chemotherapy can experience changes in taste and appetite, so it can be challenging to maintain proper nutrition during treatment. But a healthy diet is essential to help the body ease the side-effects of chemotherapy – and eating well can help keep patients’ weight stable and avoid malnutrition.

Easily digested foods with neutral flavours, such as porridge and eggs, might be better tolerated during treatment. Nutrient- and energy-dense foods such as nut butters, dried fruit, avocados, and nuts and seeds could also be good options. Some chemotherapy medications can cause “chemo mouth” – when the treatment affects taste to the extent that even water can become unpalatable. In this case, sipping clear broth can help maintain hydration.

Also Read | Following mucositis, Hina Khan reveals another side effect of cancer treatment: ‘My hotness comes in flashes’

Exercise can also be highly beneficial during chemotherapy, even if patients are struggling with fatigue. Gentle movement such as walking, stretching or yoga can help maintain fitness, reduce treatment-related fatigue and boost mood.

Studies have shown that regular, moderate-intensity exercise during cancer treatment can increase patients’ energy levels, improve their sleep quality, and reduce feelings of anxiety and depression. Although it is important not to overexert, even a few minutes of daily activity can make a difference.

As the princess of Wales shared in her update, cancer treatment is a deeply emotional journey as well as a physical one. Managing anxiety, depression and stress is vital for overall wellbeing.

A 2022 study found that maintaining a strong emotional support network can reduce treatment-related distress and improve quality of life. Counselling, therapy or support groups can provide a safe space for expressing emotions and fears.

Post-treatment recovery

After completing chemotherapy, recovery is a gradual process – the body needs time to regain strength and repair after the impact of the treatment.

In her video, the princess and her family walk and play in fields and woodland, highlighting the value of activity and connecting with the outdoors. Participants in a 2023 study reported that “nature was the most important resource in coping with their cancer”. Further research has shown that “exposure to, and interaction with, natural environments” can help improve the health of those recovering from cancer.

But running around outdoors might be the last thing on your mind after chemotherapy. Post-treatment, patients can experience severe fatigue, muscle weakness and reduced stamina. Some physical activity is essential to aid recovery, though.

Regular exercise, including cardiovascular and resistance training, helps rebuild muscle strength, improves cardiovascular health, and reduces the risk of cancer recurrence. Start with gentle exercises like walking, swimming or stretching. Over time, patients can increase the duration and intensity of their activities as their bodies allow.

This post-treatment period is a time to focus on mental and emotional recovery as well as rebuilding physical strength. As patients adjust to life after treatment, they may face feelings of anxiety, uncertainty or fear about cancer recurrence. The princess talked about the emotional difficulties of explaining her illness to her children, and of dealing with uncertainty about her future. Psychological resilience plays a key role in long-term recovery: research shows that addressing mental health concerns can significantly improve a patient’s quality of life.

Peptic Ulcer Disease (Navbharat Times: 20240918)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/what-is-peptic-ulcer-disease-and-know-about-its-symptoms-causes-and-risk-factors/articleshow/113424907.cms>

अल्ट्रासाउंड में भी पकड़ में नहीं आता पेट का अल्सर , कब हो जाता है खतरनाक, जानें लक्षण, कारण और बचाव के तरीके

छोटी आंत के ऊपरी भाग में घाव या छाले हो जाते हैं जिसे अल्सर या पेप्टिक अल्सर कहा जाता है। इसे लोग गैस्ट्रिक अल्सर के नाम से भी जानते हैं। यह समस्या छोटी आंत को प्रभावित करती है। यह बीमारी बहुत कम लोगों को ही अपने चपेट में लेती है। अगर इसके लक्षणों की पहचान करके इसका सही समय पर इलाज करा लिया जाय तो इसे तुरंत कंट्रोल में किया जा सकता है।

अल्ट्रासाउंड में भी पकड़ में नहीं आता पेट का अल्सर , कब हो जाता है खतरनाक, जानें लक्षण, कारण और बचाव के तरीके

अनियमित तरीके से खान-पान की आदत और सिगरेट, शराब के अधिक सेवन के कारण गैस्ट्रिक समस्या ज्यादा होती है, जिसकी वजह से पेट में घाव या छाले हो जाते हैं, जिसे अल्सर या पेप्टिक अल्सर कहा जाता है। पेट में अल्सर होने पर अगर समय रहते इसका इलाज नहीं किया गया तो यह कैंसर का भयानक रूप ले सकता है।

आंतों एवं पेट के आंतरिक सतह के एसिड के संपर्क में आने पर यहां घाव बनने लगते हैं। हेलिकोबैक्टर पाइलोरी बैक्टीरिया के इंफेक्शन के कारण भी पेप्टिक अल्सर होता है। इसके शुरुआती लक्षण काफी हल्के होते हैं और जब तक यह अल्सर पूरी तरीके से फैल नहीं जाता तब तक इसकी पहचान करना मुश्किल है।

डॉक्टर अनुकल्प प्रकाश, गैस्ट्रोएंटरोलॉजी लीड कंसल्टेंट, सीके बिरला हॉस्पिटल के अनुसार दुनिया भर में केवल 10% लोगों को ही जिंदगी में एक बार पेट में अल्सर की बीमारी हो सकती है। ज्यादा स्ट्रेस लेने के कारण भी पेट में अल्सर जैसी समस्या पनप सकती है। कई बार पेट में अल्सर की दिक्कत बेहद दर्दनाक हो सकती है।

पेप्टिक अल्सर होने के लक्षण

पेट में अल्सर होने के दौरान नाभि के ऊपर या ऊपरी पेट में दर्द और जलन महसूस होता है। खाली पेट या खाना खाने के बाद ये दर्द अधिक बढ़ सकता है। गैस, अपच

,उल्टी और मतली जैसी समस्या, पेट में सूजन, एसिड रिफ्लेक्स यानी खट्टी डकारें, एनीमिया, जल्दी थकान महसूस होना, सांस लेने में दिक्कत, काले रंग का मल और कब्ज जैसे लक्षण पेट में अल्सर होने पर नजर आ सकते हैं। ये परेशानियां अगर लगातार बनी रहती है तो इन संकेतों अनदेखा करने की गलती ना करें।

पेट में अल्सर होने के कारण

पेट में अल्सर होने की वजह नॉनस्टेरॉयडल एंटी इन्फ्लेमेटरी दवाएं और हेलिकोबैक्टर पाइलोरी बैक्टीरिया इंजेक्शन का ज्यादा उपयोग करना बताया जाता है। वहीं, बुखार, खांसी और जुकाम होने पर जो लोग जल्दी-जल्दी एंटीबायोटिक दवाइयां खाते हैं उन्हें भी अल्सर की समस्या होने का खतरा होता है। इसलिए मेडिकल प्रिस्क्रिप्शन के बगैर कभी दवाइयों का सेवन करने से बचना चाहिए। पेट में अल्सर होने के लिए यह दो कारण ही मुख्य माने जाते हैं।

अल्सर में क्या खाएं और क्या करें परहेज

क्लीवलैंड क्लीनिक की एक रिसर्च के मुताबिक इस कंडीशन में चाय-कॉफी, कुकीज, रिफाइंड ऑयल, खट्टी चीजें, प्रोसेस्ड फूड्स, मस्टर्ड सीड्स, टमाटर, जायफल और बहुत गर्म या बहुत ठंडी चीजों का सेवन करने से बचना चाहिए। रेगुलर दही का सेवन करने से पेट के अल्सर में राहत मिलती है और इसके होने के चांसेस काम होते हैं। अल्सर होने पर प्रोबायोटिक, प्रोबायोटिक्स, सेब, तोरी, लौकी, गाजर, ब्रोकली, गोभी, फर्मेंटेड फूड और चोकर युक्त आटे को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। यह इस सभी इस बीमारी को खत्म करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

तेजी से वजन कम होना

अल्सर की शिकायत होने पर भूख कम लगती है और कम खाना- खाने पर भी पेट भरा-भरा महसूस होता है। सीने में जलन रहती है और अगर मल का रंग गहरा हो जाए या मल में खून आने लगे तो यह प्रमुख लक्षण गंभीर अवस्था को दर्शाते हैं। ऐसी स्थिति में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। इसके लिए कुछ घरेलू उपाय भी असरदार साबित होते हैं।

पेट दर्द और एसिड रिफ्लेक्स

पेट के अल्सर की वजह से होने वाला दर्द अक्सर पेट में जलन और सूजन की समस्या पैदा करता है। इसमें कई घंटे दर्द बना रह सकता है। कुछ अपच की दवाओं को लेने से यह दर्द कुछ समय के लिए कम हो सकता है लेकिन अगर सही इलाज ना मिले तो दर्द लौट भी सकता है। बिना वजह अगर आपको लगातार एसिड रिफ्लेक्स की समस्या महसूस हो रही है तो ये पेटिक अल्सर के गंभीर लक्षण हो सकते हैं। अगर आपके पेट में अल्सर है तो एसिड रिफ्लेक्स उसको ट्रिगर कर सकता है।

Cancer Causing Chemical (Navbharat Times: 20240918)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/how-to-identify-apple-ripened-by-using-harmful-chemical-try-these-5-second-fssai-test-for-chemically-ripe-apple-at-home/articleshow/113443483.cms>

भारत में बैन है ये कैंसर वाला केमिकल, सेब को जल्दी किया जा रहा लाल-मीठा, FSSAI टेस्ट से 5 सेकंड में करें जांच

रोजाना एक सेब खाने से बीमारियों का खतरा कम होता है और डॉक्टर के पास जाने की नौबत नहीं आती, यह बात पुरानी हो गई है क्योंकि अब आप जो सेब खा रहे हैं उन्हें खतरनाक केमिकल्स से पकाया जा रहा है।

भारत में बैन है ये कैंसर वाला केमिकल, सेब को जल्दी किया जा रहा लाल-मीठा, FSSAI टेस्ट से 5 सेकंड में करें जांच

सेब विटामिन और मिनरल्स का एक अच्छा स्रोत है और इनमें विटामिन सी और विटामिन ए भी अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। सेब के सेवन से कई बीमारियों का खतरा कम होता है। तमाम एक्सपर्ट्स रोजाना एक सेब खाने की सलाह देते हैं। ऐसा माना जाता है कि इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाने के लिए रोजाना एक सेब खाना चाहिए। क्या आप जानते हैं कि आजकल बाजार में मिल रहे सेब सुरक्षित है भी या नहीं। सेब के स्वास्थ्य लाभ इस बात पर निर्भर करते हैं कि उन्हें कैसे पकाया जाता है। उन्हें स्वाभाविक रूप से पकने देना सबसे अच्छा तरीका होगा। दुर्भाग्य से किसान सेब को कृत्रिम रूप से पका रहे हैं।

इन्हें पकाने के लिए रसायनों का सहारा लिया जा रहा है ताकि उन्हें बाजार में बहुत पहले भेज सकें और ज्यादा मुनाफा कमाया जा सके। पहले किसान फल पकने के लिए फलों के पेड़ों पर रसायनों का उपयोग करते थे, लेकिन अब वे एक नई विधि का उपयोग कर रहे हैं जिसमें वे पेड़ों से फलों को तोड़ते हैं और उन पर खतरनाक केमिकल्स का छिड़काव करते हैं।

यह भी हैं कुछ तरीके

पानी का परीक्षण- सेब को धोकर उस पानी को एक गिलास में इकट्ठा करें। अगर उसमें थोड़ा सा कैल्शियम कार्बाइड मिलाया गया हो, तो पानी का रंग लाल से बैंगनी में बदल सकता है।

स्टार्च आयोडीन परीक्षण- सेब को काटकर उस पर आयोडीन का छिड़काव करें। अगर रंग गहरा नीला हो जाता है, तो इसका मतलब है कि सेब में स्टार्च की मात्रा अधिक है और यह पूरी तरह से पका नहीं है।

बहुत चिकने सेब खाने से बचें

प्राकृतिक रूप से पके सेबों पर अक्सर कुछ धब्बे या निशान होते हैं, लेकिन कृत्रिम रूप से पके सेब बहुत चिकने दिख सकते हैं।

कृत्रिम रूप से पके सेब बहुत मुलायम हो सकते हैं, जबकि प्राकृतिक रूप से पके सेब थोड़े फर्म होते हैं।

कृत्रिम गंध: कृत्रिम रूप से पके सेबों में प्राकृतिक सेबों की तुलना में एक कृत्रिम गंध हो सकती है।

कृत्रिम रूप से पके सेब बहुत मीठे हो सकते हैं, लेकिन उनका स्वाद प्राकृतिक सेब जितना अच्छा नहीं होगा।

केमिकल वाले सेब की ऐसे करें पहचान

भारत में खाने-पीने की गुणवत्ता पर नजर रखने वाली देश की सबसे बड़ी संस्था FSSAI के अनुसार, फलों को पकाने के लिए कार्बाइड गैस या एसिटिलीन गैस का उपयोग भारत में बैन है क्योंकि इनके सेहत को अनगिनत खतरे हैं। कुछ तरीकों से आप जान सकते हैं कि फल कृत्रिम रूप से पका हुआ है या नहीं।

कृत्रिम रूप से पके सेबों का रंग आसमानी जैसा हो सकता है।

कुछ हिस्से बहुत चमकीले लाल होंगे जबकि अन्य हिस्से हरे या पीले रह सकते हैं।

कृत्रिम रूप से पके सेब अक्सर बहुत चमकदार दिखते हैं।

यह भी हैं कुछ खतरनाक नुकसान

अन्य लक्षणों में गले में खराश, खांसी, घरघराहट और सांस लेने में कठिनाई शामिल है। अध्ययनों से पता चला है कि कृत्रिम रूप से पके हुए सेब का सेवन पेट को खराब कर सकता है। यह पेट में आंतों के कामकाज को प्रभावित करता है। लंबे समय तक केमिकल्स वाले सेब खाने से पेटिक अल्सर का भी रिस्क बढ़ सकता है।

केमिकल्स वाले साब खाने के नुकसान

यह केमिकल्स साब का रंग बदल देते हैं लेकिन फल अंदर से कच्चा रहता है। सेब पर ग्रेड कैल्शियम कार्बाइड, आर्सेनिक और फॉस्फोरस छिड़का जाता है, जो जहरीले रसायन होते हैं। आर्सेनिक और फॉस्फोरस से उल्टी, खूनी दस्त, कमजोरी, छाती और पेट में जलन, प्यास, निगलने में समस्या, आंखों में जलन, स्थायी आंखों का डैमेज होना, त्वचा, मुंह, नाक और गले में अल्सर जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

सेब पर छिड़के जा रहे खतरनाक केमिकल्स

एथेफोन 2-क्लोरोएथिलफॉस्फोनिक एसिड, सबसे अधिक इस्तेमाल किए जाने वाला केमिकल है। एथेफोन 2-क्लोरोएथिल फॉस्फोनिक एसिड फल में घुसकर एथिलीन को विघटित करता है। दूसरा केमिकल है कैल्शियम कार्बाइड है, जो एसिटिलीन का उत्पादन करता है, जो एथिलीन का एक एनालॉग है, जिसमें कई समस्याएं हैं। यह विटामिन और अन्य पोषक तत्वों के कार्बनिक संरचना को तोड़ देता है।

Green Tea (Dainik Jagran: 20240918)

<https://www.jagran.com/lifestyle/health-green-tea-side-effects-negative-effects-of-drinking-green-tea-on-an-empty-stomach-know-details-23799028.html>

क्या हेल्दी समझ आप भी खाली पेट पीते हैं **Green Tea**, तो अनजाने में ही सेहत से खिलवाड़ कर रहे हैं आप

Green Tea कई लोगों की लाइफस्टाइल का हिस्सा बन चुकी है। आमतौर पर लोग इसे वजन घटाने में लिए अपनी रूटीन में शामिल करते हैं। हालांकि सही समय और तरीके से इसे पीने से ही सेहत को फायदा मिल सकता है। कुछ लोग सुबह खाली पेट चाय पीते हैं जिससे सेहत को नुकसान पहुंच सकता है। आइए जानते हैं खाली पेट ग्रीन टी (Empty Stomach Green Tea) पीने के नुकसान।

सुबह खाली पेट ग्रीन टी पीने के नुकसान (Picture Credit- Freepik)

Green Tea इन दिनों कई लोगों की लाइफस्टाइल का हिस्सा बन चुकी है।

ज्यादातर लोग वजन कम करने के लिए इसे अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

हालांकि, सुबह खाली पेट इसे पीने से बचना चाहिए, वरना नुकसान हो सकता है।

लाइफस्टाइल डेस्क, नई दिल्ली। ग्रीन टी (Green Tea) का नाम सुनते ही सबसे पहले दिमाग में हेल्दी ड्रिंक का ख्याल आता है। लोग अक्सर वेट लॉस (Weight Loss) के लिए इसे अपनी डाइट का हिस्सा बनाते हैं। इसे पीने से सेहत को कई सारे फायदे मिलते हैं। वजन घटाने से लेकर ब्लड शुगर लेवल स्थिर करने तक, ग्रीन टी पीने के कई सारे लाभ होते हैं। इससे होने वाले फायदों की वजह से ही लोग इसे अपनी रूटीन का हिस्सा बनाते हैं। कुछ लोगों को यह इतनी पसंद होती है कि वह अपने दिन की शुरुआत तक ग्रीन टी के एक कप के साथ करते हैं।

इससे होने वाले फायदों की वजह से कई लोग अक्सर इसके साइड इफेक्ट के बारे में भूल जाते हैं। उनका यह मानना है कि इसे कभी भी पीने से सेहत को फायदा ही मिलेगा। हालांकि, यह बात हर समय सच नहीं होती है। गलत समय पर ग्रीन टी पीना सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। खासकर सुबह के समय अगर इसे पीते हैं, तो इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। अगर आप भी उन लोगों में से एक हैं, जो अपने दिन की शुरुआत ग्रीन टी के साथ करते हैं, तो आइए जानते हैं इसके कुछ साइड इफेक्ट्स-

ब्लड प्रेशर और हार्ट बीट बढ़ाए

कुछ अध्ययनों से यह पता चला है कि दिल की बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को सुबह खाली ग्रीन टी (Empty Stomach Green Tea Disadvantages) नहीं पीना चाहिए। इसमें मौजूद कैफीन एड्रेनल ग्लैंड को उत्तेजित करता है, जो कोर्टिसोल और एड्रेनालाईन जैसे स्ट्रेस हार्मोन रिलीज करता है। इससे ब्लड प्रेशर और हार्ट रेट बढ़ जाती है, जो दिल के मरीजों के लिए अच्छा नहीं है।

चक्कर आना

अगर आप रोजाना सुबह खाली पेट ग्रीन टी पीते हैं, तो इससे आपको थकान और चक्कर आने की समस्या भी हो सकती है। ग्रीन टी में कैफीन की मौजूदगी ब्रेन और सेंट्रल नर्वस सिस्टम में ब्लड फ्लो को कम कर सकती है, जिससे चक्कर आ सकते हैं। साथ ही यह थकान का कारण बन सकता है।

आयरन की कमी या एनीमिया

सुबह खाली पेट ग्रीन टी पीने से शरीर में आयरन की कमी हो सकती है। दरअसल, ग्रीन टी शरीर की आयरन को अब्सॉर्ब करने की नेचुरल एबिलिटी को कम कर सकती है। इसलिए, यह सलाह दी जाती है कि एनीमिया से पीड़ित लोगों को ग्रीन टी नहीं पीना चाहिए। खासकर सुबह खाली पेट, तो इसे भूलकर भी न पिएं।

कब्ज और पेट दर्द

ग्रीन टी में टैनिन होता है, जो पेट में एसिड को बढ़ा सकता है, जिससे पेट में दर्द हो सकता है। पेट में बहुत ज्यादा मात्रा में एसिड के कारण मितली महसूस हो सकती है। यह सभी समस्याएं आगे चलकर कब्ज की समस्या को जन्म दे सकता है। इसके अलावा पेटिक अल्सर या एसिड रिफ्लक्स से पीड़ित मरीजों को सुबह सबसे पहले ग्रीन टी न पीने की सलाह दी जाती है, क्योंकि ऐसा करने से उनकी हालत बिगड़ सकती है।

ब्लीडिंग डिसऑर्डर

खाली पेट ग्रीन टी पीने से इसमें मौजूद मिनरल शरीर और खून पर तेजी से प्रभाव डालते हैं। इसके प्रभावों में से एक प्रोटीन कम होना है, जो खून के थक्के जमने में मदद करता है। चाय अपने एंटीऑक्सीडेंट के कारण फैटी एसिड के ऑक्सीडेशन की अनुमति नहीं देती है, जिससे खून पतला हो सकता है।