

ज्यादा पानी पीने से हो सकती है दिमाग में सूजन

पानी हमारे शरीर के लिए महत्वपूर्ण है। इसलिए कहा जाता है कि आप खूब पानी पीयें। गर्मी में पानी की जरूरत बढ़ जाती है। कई बार कई लोग चर्बी घटाने और डाइटिंग करने के लिए भी खूब पानी पीते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि जरूरत से ज्यादा पानी पीना भी आपकी सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है? दरअसल एक नए शोध में यह बात सामने आई है कि जरूरत से ज्यादा पानी पीने से व्यक्ति के दिमाग में सूजन आ सकती है। आइए, आपको बताते हैं कि क्यों आपको बहुत ज्यादा पानी पीने से बचना चाहिए।

संतुलन जरूरी

प्रायः ज्यादातर लोग जरूरत से कम पानी पीते हैं लेकिन कई लोग जो अपनी सेहत और मोटापे को लेकर ज्यादा फिक्रमंद होते हैं, जरूरत से ज्यादा पानी पी लेते हैं। आपके शरीर में पानी का संतुलन जरूरी है। अगर आपकी दिनचर्या सामान्य है, तो आपको एक दिन में लगभग 8 ग्लास पानी पीना चाहिए। लेकिन अगर आप ज्यादा मेहनत और पसीना निकलने वाला काम करते हैं, तो आपके शरीर की पानी की जरूरत ज्यादा हो जाती है। इसी तरह गर्मी में हमारे शरीर को सामान्य से ज्यादा पानी की जरूरत होती है।



क्या है नुकसान



- जरूरत से ज्यादा पानी पीने से भोजन को पचाने में मदद करने वाला पाचन रस काम करना बंद कर देते हैं। इस वजह से खाना देर से पचने लगता है।
- कई बार खाली पेट ठंडा पानी पीने से सर्दी-जुकाम जैसी बीमारियां हो सकती हैं।
- कभी-कभी हृदय से ज्यादा पानी पीने से हार्टअटैक भी हो सकता है।
- अगर आप जरूरत से ज्यादा पानी पीते हैं, तो इससे किडनी की समस्या भी हो सकती है। क्योंकि ज्यादा पानी पीने से किडनी को अपनी क्षमता से ज्यादा काम करना पड़ता है।

मस्तिष्क में सूजन

शोध में पाया गया है कि शरीर में ज्यादा मात्रा में पानी हो जाने पर सोडियम का लेवल तेजी से कम होने लगता है। सोडियम का स्तर घटने से मस्तिष्क में सूजन आ सकती है, जो कि एक खतरनाक स्टेज है। शोध में पाया गया है कि ज्यादा पानी पीने के कारण शरीर में असामान्य रूप से सोडियम कम होने लगता है, इसलिए हाइपोटेंसिया का खतरा बढ़ जाता है। सोडियम एक तरह का इलेक्ट्रोलाइट है, जो हमारे शरीर में पानी की मात्रा को नियंत्रित करता है।



दिमाग में 73 फीसदी पानी

क्या आप जानते हैं कि हमारे शरीर के कुल वजन का लगभग 60 प्रतिशत हिस्सा पानी होता है। यही नहीं, हमारे शरीर के दो सबसे महत्वपूर्ण अंग दिल और दिमाग में तो लगभग 73 प्रतिशत पानी ही होता है। यह पानी शरीर में मौजूद सेल्स में भरा होता है। पानी हमारे शरीर के अंगों को काम करने और सभी अंगों तक ऑक्सीजन पहुंचाने के लिए बहुत जरूरी है। हमारे शरीर का पानी कई तरह के कामों में खर्च होता रहता है। जब शरीर में पानी 2-3 प्रतिशत कम हो जाता है, तभी शरीर हमारे दिमाग को प्यास के संकेत भेज देता है। क्योंकि शरीर पानी को अपने कामों के लिए स्टोर करके रखता है।



पत्तियों से भी अधिक फायदेमंद तुलसी के बीज

तुलसी के बीज के असंख्य स्वस्थ लाभ हैं। आमतौर पर इनका उपयोग मिठाइयों और पेय पदार्थों में उपयोग किया जाता है। इनका आयुर्वेदिक और चीनी उपचार पद्धति में भी इस्तेमाल किया जाता है। तुलसी के बीज का इस्तेमाल कई वर्षों से घरेलू उपचार के रूप में भी किया जाता है। इसमें प्रोटीन, फाइबर और लौह की उच्च मात्रा होती है। आमतौर पर तुलसी के बीज पाचन, वजन घटाने, खांसी और ठंड का इलाज, प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने के अलावा और कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं। आज हम आपको तुलसी के बीज के फायदों के बारे में बता रहे हैं।

सूजन को करें कम

तुलसी के बीज में एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण पाये जाते हैं, जो शरीर की सूजन को कम करते हैं। यह शरीर में सूजन पर उनके अवरोधक प्रभाव के कारण दस्त से निपटने में भी मदद कर सकता है। यह दस्त में भी फायदेमंद होता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं

तुलसी के बीज में मौजूद फ्लेवोनॉयड्स और फेनॉलिक जैसे तत्व शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को सुधारते हैं। तुलसी के बीज एंटी-ऑक्सीडेंट्स से समृद्ध होते हैं, जो शरीर में मुक्त कणों के कारण होने वाली क्षति से सुरक्षा प्रदान करते हैं। फ्री रेडिकल्स यानी मुक्त कणों के डैमेज की वजह से उम्र से पहले बुढ़ापा आने लगता है।

दिल को रखें निरोग



तुलसी के बीज कोलेस्ट्रॉल लेवल को मेनटेन करता है। आयुर्वेद में इसे हाइपरटेंशन के उपचार के तौर पर प्रयोग किया जाता है। हाई कोलेस्ट्रॉल और हाई ब्लड प्रेशर दो ऐसी समस्याएं हैं जो हृदय के लिए घातक हैं। इन दोनों समस्याओं में तुलसी के बीज बेहतर माने जाते हैं। इससे हृदय की हर समस्या दूर की जा सकती है।



पेट की परेशानी करें दूर

तुलसी के बीज चिया बीज की तरह ही काम करता है। यह पाचन तंत्र को सुधारता है। इसे पानी में डालने पर फूल जाता है और ऊपर एक जिलेटिन की परत बना लेता है। इसे पानी में डालकर पीने से पेट सही रहता है। इसमें मौजूद फाइबर आंतों की अच्छी तरह से सफाई करता है। यह कब्ज, एसिडिटी और अपच की समस्या को दूर करता है।

वजन घटाने में मददगार



तुलसी के बीज में कैलोरी कम मात्रा में होती है और यह भूख को कम करता है। इस प्रकार यह वजन घटाने में मदद कर सकता है। तुलसी के बीज में उच्च फाइबर सामग्री आपको लंबे समय तक भूख नहीं लगने देती। वजन कम करने के लिए आप इन्हें आहार में शामिल कर सकते हैं।

सर्दी की करें छुट्टी



सर्दी, जुकाम, अस्थमा जैसी समस्याओं के उपचार के लिए तुलसी के बीज का प्रयोग किया जाता है। इसमें एंटीस्प्याज्मोडिक प्रभाव होता है जो सामान्य ठंड और खांसी जैसी स्थिति में सुधार लाने में मदद करता है। आप बुखार को कम करने के लिए भी इसका उपयोग कर सकते हैं।

तनाव करें दूर



तुलसी के बीज दिमाग पर काफी अच्छा प्रभाव डालते हैं। यह तनाव और चिंता जैसी समस्या में छुटकारा दिलाने में मदद करते हैं। तुलसी के बीज के सेवन से मानसिक समस्याओं से छुटकारा मिलता है।

अचारी करेला



करेला खाना बहुत से लोगों को अच्छा नहीं लगता। लेकिन इसे खाना सेहत के लिए लाभदायक होता है। अगर आप इसकी सब्जी नहीं खाना चाहते, तो आप इसे अचार के रूप में तैयार कर सकते हैं। जानते हैं इसे बनाने की विधि।

TODAY'S Dish

सामग्री

- करेला - 600 ग्राम
- नमक - 1 बड़ा चम्मच
- पानी - 700 मिलीलीटर
- पानी - 1 लीटर
- तेल - 45 मिली लीटर
- जीरा - 1/2 छोटा चम्मच
- सौंफ - 1 छोटा चम्मच
- राई - 1/2 छोटा चम्मच
- साबुत मेथी - 1/2 छोटा चम्मच
- कलौजी - 1/2 छोटा चम्मच
- हल्दी - 1/2 छोटा चम्मच
- नमक - 1 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च - 2 छोटे चम्मच
- धनिया पाऊंडर - 1 1/2 छोटा चम्मच
- गुड़ पाऊंडर - 25 ग्राम
- इमली पलप - 60 ग्राम

विधि

- करेले लेकर छिलका उतारें और टुकड़ों में काट लें।
- अब कटे करेले को एक कटोरे में स्थानांतरित करें और इसमें 1 बड़ा चम्मच नमक तथा 700 मिलीलीटर पानी डालें और 30 मिनट तक भिगो कर रख दें।
- अब पानी हटा करेले अच्छी तरह धो लें।
- इसके बाद पैन में 1 लीटर पानी गरम करें, इसमें करेले डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
- अब इसमें उबाल आने दें।
- अब करेले पानी से निकालकर एक तरफ रख दें।
- अब एक पैन में 45 मिली लीटर तेल गरम करें, 1/2 चम्मच जीरा, 1 चम्मच सौंफ, 1/2 चम्मच राई, 1/2 चम्मच साबुत मेथी, 1/2 चम्मच कलौजी डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
- इसमें 1/2 छोटा चम्मच हल्दी डालकर हिलाएं।
- अब इसमें करेले तथा 1 चम्मच नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
- इसके बाद इसे ढककर 15 मिनट तक पकाएं।
- फिर 2 चम्मच लाल मिर्च, 1 1/2 चम्मच धनिया पाऊंडर डालकर इसे अच्छी तरह से मिलाएं।
- अब इसमें 25 ग्राम गुड़ पाऊंडर, 60 ग्राम इमली पलप डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
- इसके बाद इसे 3-5 मिनट के लिए कुक करें।
- अब इसे रोटी के साथ गर्म गर्म परोसें।

मेष

घर, परिवार और संतानों के मामले में आज आपको आनंद और संतोष की भावना का अनुभव होगा। आज आप सगे- संबंधियों और मित्रों से घिरे रहेंगे।

कर्क

आज आप मौज- शौक और मनोरंजन की प्रवृत्तियों में आप सराबोर होंगे। मित्रों के साथ मनोरंजन के स्थान या पर्यटन पर जाने का अवसर मिलेगा।

तुला

अत्यधिक संवेदनशीलता और विचारों के बवंडर से आप मानसिक अस्वस्थता अनुभव करेंगे। माता और स्त्रीयों के मामलों में आपको चिंता रहेगी।

मकर

ऑफिस या व्यवसायिक स्थान पर आपका वर्चस्व बढ़ेगा। गृहजीवन में आनंद का वातावरण रहेगा। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

राशिफल

वृषभ

व्यापार- धंधे के संबंध में प्रवास होगा और उसमें लाभ होगा। व्यवसाय के क्षेत्र में आपको लाभ, मान और प्रतिष्ठा की प्राप्ति होगी। नौकरी में पदोन्नति मिलेगी।

सिंह

आज आपके परिवार में हर्षोल्लास का वातावरण रहेगा। पारिवारिक सदस्यों के साथ मिलकर आप आनंदपूर्वक समय व्यतीत करेंगे।

वृश्चिक

आज का दिन खुशीपूर्वक व्यतीत करेंगे। नए कार्य की शुरुआत करेंगे। घर में भाई-बहनों के साथ मेल-मिलाप रहेगा।

कुंभ

खर्च की मात्रा अधिक रहेगी। शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं रहेंगे। स्वजनो के साथ मतभेद खड़े होंगे।

मिथुन

किसी भी प्रकार के अनिष्ट से बचने के लिए आज क्रोध की भावना को नियंत्रण में रखें। ऑपरेशन कराने के लिए आज का दिन अनुकूल नहीं है।

कन्या

आज आप संतान की समस्या से चिंतित रहेंगे। विद्यार्थियों की पढ़ाई में विघ्न आएगा। बौद्धिक चर्चा तथा बातचीत में भाग न लें।

धनु

आज आपके मानसिक व्यवहार में हड़ता कम होने से कोई भी निर्णय तेजी से नहीं ले सकेंगे। कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेने से बचें।

मीन

सामाजिक कार्यों या समारोहों में भाग लेने का अवसर आएगा। सुंदर स्थान पर पर्यटन का आयोजन होगा। शुभ समाचार मिलेगा।

