

गर्भियों में शरीर को ठंडक पहुंचाते हैं ये फूड्स, आप भी डाइट में करें शामिल

मई-जून के महीने में गर्भी अपने चरम पर होती है। इन दिनों कई राज्य भी गर्भी के चयेट में हैं। हेलथ एक्सपर्ट्स के अनुसार, बढ़ता तापमान हमें स्वास्थ्य के लिए काफी खतरनाक होता है। ऐसे में तेज गर्भी और धूप की चयेट में आपे की जह जह से हीट स्ट्रेक, हृदय गति में असमानता, डायबिटीज और ब्लड प्रेसर बढ़ने आदि की समस्या होने लगती है। ऐसे में स्वास्थ्य रहने और तापमान को कंट्रोल में करने रहने का प्रयास करना चाहिए। ऐसे में आप कुछ चीजों को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

हेलथ एक्सपर्ट की समझ्या होने लगती है। ऐसे में कुछ खाद्य पदार्थों की मात्रा ठंडक पहुंचाती है और इनमें पानी की अधिक मात्रा पाई जाती है। ऐसे में इन चीजों का सेवन करने से शरीर को ठंडक पहुंचने के साथ गर्भी में होने वाली समस्याओं से बचाने में मददार होता है। ऐसे में इन चीजों का सेवन करने और शरीर को खतरा होता है। इसलिए गर्भियों में हीट स्ट्रेक से खुद का बचाव करने और शरीर को शीतलता प्रदान करने वाली चीजों को अपनी डाइट का विस्ता बनाना चाहिए। आइए जानते हैं हीट स्ट्रेक से बचने के लिए किन चीजों का सेवन फायदेमंद होता है।

बढ़ जाता है शरीर का तापमान

गर्भियों में हीट स्ट्रेक समान्य समस्या है। इस दौरान शरीर का तापमान 104 डिग्री से



अधिक बना रहता है। ऐसे में शरीर को नेतृत्व तरीके से ठंडा रखने वाले पर्सीने के त्रै फेल हो जाते हैं। हीट स्ट्रेक की जह से पाचन में गड़बड़ी, रक्तचाप और चक्कर आपे का खतरा होता है। इसलिए गर्भियों में हीट स्ट्रेक से खुद का बचाव करने और शरीर को शीतलता प्रदान करने वाली चीजों को अपनी डाइट का विस्ता बनाना चाहिए। आइए जानते हैं हीट स्ट्रेक से बचने के लिए किन चीजों का सेवन फायदेमंद होता है।

जीवन का लाइफस्टाइल

गर्भियों में हीट स्ट्रेक समस्या है। इस दौरान शरीर का तापमान 104 डिग्री से

जाते हैं, जो शरीर में इम्पलमेंशन को कम करने के साथ ही गंभीर बीमारियों से बचने में मदद करता है।

जाते हैं, जो शरीर में इम्पलमेंशन को कम करने के साथ ही गंभीर बीमारियों से बचने में मदद करता है।

फायदेमंद है पुरुषों

पुरुषों में मेंथॉल पाया जाता है, जो शरीर को ठंडक पहुंचाता है। चाय, स्लाद, पानी या सूदी आदि में ताजे पुरुषों के पत्तियों का मिलाकर पीने से आग गर्भी के मौसूम में होने वाली बीमारियों से खुद को बचा सकते हैं। साथ ही यह पाचन स्वास्थ्य को भी ठीक रखता है। पुरुषों की पत्तियों के सेवन से कब्ज-अपचं प्रैच जैसे दिवकरों से राहत पाई जा सकती है।

पिंपाना रायचुल पानी

बता दें कि नायरिल पानी में भरपूर मात्रा में इलेक्ट्रोलाइट्स पाया जाता है, जो आपके शरीर में पानी की कमी को दूर करता है और तरल पदार्थों के स्तुतुलन को बढ़ाए रखने में सहायता होता है। इसके साथ ही नायरिल पानी में पोटेशियम और सोडियम सहित रखता है। पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स से भरपूर तरबूज भी एक खाद्य प्रौद्योगिकी का ठंडा रखता है। साथ ही खीरा-तरबूज आदि के सेवन से शरीर को ठंडा रखता है। आपको शरीर को ठंडा रखना चाहिए। आइए जानते हैं एंटीऑक्सीडेंट्स पाए

रोजाना 5 मिनट प्लैंक एक्सरसाइज करने से शरीर को मिलते हैं जबरदस्त फायदे



- अगर आप रोजाना 5 मिनट एक्सरसाइज को करते हैं, तो आपकी तोंद कम होती है।

- अगर आपका पैट लकड़ी हुआ है, तो 1 महीने तक प्लैंक एक्सरसाइज कर, आपको काफी अंतर पैल होगा।

- इसे करने से पैदे की मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है और बेली फैट कम होता है।

- जीवन लोगों ने एक्सरसाइज को मार्फत छोड़ दिया है। इसे करने से मुश्किल होती है।

- इसे करने से कई रिस्क हो जाते हैं और उससे रुकाव कम होता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है। इसे करने से बेली सुधार होता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

- इसे करने से एक रिस्क हो जाता है।

