

















# जिंक की कमी ने शरीर को बना दिया है कमजोर, डाइट में शामिल करें ये 4 सुपरफूड्स

बॉडी को स्वस्थ और फिट रखने के लिए एसेंशियल न्यूट्रिएंट होना जरूरी है। अगर शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो, तो शरीर को कमजोर होने लगते हैं। जिंक एक अवश्यक न्यूट्रिएंट जो कई वीमारियों से लड़ने में मदद करता है। शरीर में जिंक बनाने के लिए कुछ खास चीजें को रोजाना डाइट में शामिल करते हैं। आइए आपको बताते हैं। डाइट में किन चीजों को शामिल करना चाहिए।

जिंक की कमी से होने वाली परेशानियाँ

बजन कम होना

-कमजोरी महसूस होना

-मेंटेल हेल्प पर असर

-बालों का झड़ा

-जाख का देर से भरना

-भ्रूख कम लगना

-टेस्ट और स्पेल कम हो जाना

-बार-बार दस्त होना

डाइट में शामिल करें जिंक रिच फूड्स

अंडे की जर्दी



आप रोजाना अपनी डाइट में अंडे की पीले हिस्से को जर्दी को शामिल कर सकते हैं। हालांकि, कुछ लोग अंडे की सफेदी को अलग करके भी खाते हैं। यदि आप अंडे की जर्दी खाएं तो शरीर में को जिंक के समेत फाइबर

विटामिन बी6, विटामिन बी12, थाइमिन, फोलेट, पैंथोनिक एसिड, कैल्शियम, आयरन और फास्फोरस प्राप्त होता है। दही प्रतिदिन आहार में दही को एड अॅन करें,

ब्यो॒क इसमें गुड बैक्टीरिया होते हैं। इसमें डाइजेशन दुरुस्त होता है और इसके साथ ही इम्यूनिटी बूस्ट होती है। इसके साथ ही मिल्क प्रोडक्ट में जिंक भी होता है।

लहसुन

लहसुन में जिंक के लिए सोर्स होते हैं, जैसे तो लहसुन की गंभीर भले ही कई लोगों को पसंद नहीं होती है। हालांकि, शरीर के लिए काफी लाभदायक होती है। इसे खाने से शरीर को विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन सी, आयरन, पौटीशियम, मैनीशियम, मैनीशियम और आयोडीन भी प्राप्त होता है।

काजू

काजू में जिंक भरपूर मात्रा में होती है। इसे लोग काफी खाना पसंद करते हैं। काजू में जिंक के अलावा विटामिन ए, विटामिन के और फोलेट की भरपूर मात्रा पाई जाती है। और फास्फोरस प्राप्त होता है। काजू को लोग ज्यादातर खाना पसंद करते हैं। इसे सर्दियों में खाना और अच्छा माना जाता है।

## या वायु प्रदूषण से बढ़ रही है पल्मोनरी फाइब्रोसिस की बीमारी, जानें इसके लक्षण

आपत्ती पर पल्मोनरी फाइब्रोसिस फेफड़ों से जुड़ी बीमारी है। जब यह समस्या होती है तो फेफड़ों के आसपास मौजूद टिश्यूज मोटे और सख्त हो जाते हैं। पल्मोनरी फाइब्रोसिस के कारण फेफड़ों के पास के टिश्यूज में दाग भी हो जाता है। वैसे तो पल्मोनरी फाइब्रोसिस के होने के कई कारण जिम्मेदार हो सकते हैं। इस बीमारी के कारण लंग पूरी तरह काम करना बंद कर सकते हैं।

वायु प्रदूषण के कारण पल्मोनरी फाइब्रोसिस होता है क्या?

एक्सपर्ट के मुताबिक, वायु प्रदूषण के कारण ही पल्मोनरी फाइब्रोसिस बन सकता है। यह पल्मोनरी फाइब्रोसिस का एक ही हिस्सा है। इस समस्या के कारण न केवल फेफड़ों की क्षति होती है, इसके बाद भी यह बढ़ती है।

पल्मोनरी फाइब्रोसिस होने के कारण



- आप कोल डस्ट और ग्रेन डस्ट आदि से दूर रहे हैं।

- यदि आपकी कीमोप्रेशरी चल रही है तो दवाई खाते हैं।

- कार्डिंग के एरिथ्रिया के दौरान उपयोग होने वाली दवाएं।

- कैसर के दौरान होने वाली रेडिएशन थेरेपी।

पल्मोनरी फाइब्रोसिस के लक्षण

- व्यक्ति को सांस लेने में मुश्किल होता है।

- जिस व्यक्ति को पल्मोनरी फाइब्रोसिस होता है तो उनको सूखी खांसी जरूर दे।

- पल्मोनरी फाइब्रोसिस बीमारी के कारण से अचानक से बजन कम होता है।

- जिन लोगों को पल्मोनरी फाइब्रोसिस होती है, उन्हें थकना महसूस होता है।

## पीरियड्स में कहू के बीज खाना किसी चमत्कार से कम नहीं है, मिलते हैं गजब के फायदे

वैसे तो कहू के बीज सहत के लिए बेहद फायदमंद होता है। इसमें कई पोषक तत्व होते हैं। जैसे कि फाइबर, प्रोटीन, मिनरल्स, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा पर्याप्त होती है। इतना ही नहीं, जिंक, आयरन, प्रोटीन, ओमेगा 3 फैटी प्रैस्ड, विटामिन ए मौजूद होता है, जो हमारे समग्र स्वास्थ के लिए बढ़ाता है। सहत के लिए काफी वेश्वरामती वरना इसमें सहज होती है। और एसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बैगन का सूप बनाने की विधि और इसका पीने के सही तरीके के बारे में बताने जा रहे हैं।



क्रैम्स काफी होते हैं। अगर आप इस दौरान कहू के बीजों का सेवन करते हैं, तो आपको इसके फायदे देता है। यह एक्सिडेंट के समय कहू के बीजों का खाने से कई बदलाव होता है। आप एक्सिडेंट के दौरान खाने से जुड़ी कई समस्याओं में कहू के बीजों का खाना जाता है।

क्रैम्स में गहर होती है और दूर रहती है। आप बैगन का सूप बनाते हैं कि पीरियड्स के समय कहू के बीजों का सेवन करने से बदलाव होता है।

दोरान मूड स्लिम्स जरूर होता है। अगर आप ऐसे में कहू के बीज खाने से मूड और स्लीस साइकिल बेहतर होती है। क्योंकि इसमें सेरोटोनिन होता है, जो मूड, नीद और तात्त्व के लेवल को मैनेज करता है।

ब्लोटिंग ट्रॉट होती है

कहू के बीजों के सेवन करने से ब्लोटिंग की समस्या दूर हो जाती है। पीरियड्स में यह समस्या काफी देखने के मिलती है। इसमें मसल्स में चिंचबांग कम होता है और दर्द में भी रहत मिलती है।

आयरन का स्टर बड़ा है

पीरियड्स के दौरान ब्लोटिंग होने से कई लड़कियों में आयरन का स्टर करते हैं। यह एसे में आप कहू के बीजों में आयरन को दूर करते हैं। क्योंकि इसमें सरोटोनिन होता है, जो ब्लू, नीद और तात्त्व के लेवल को मैनेज करता है।

## वेट लॉस से लेकर हॉर्ट हेल्थ तक के लिए फायदेमंद है सस्ता बादाम, कमजोर शरीर में भर जाएगी जान

सर्दियों का मौसम आते ही हर घर में मूंगफली आती है। कुछ लोग इसको टाइम पास भी कहते हैं, तो वहीं कुछ लोग सर्दियों में धूप सेंके होते हैं। सर्दियों में लोग बादाम से ज्यादा मूंगफली खाना अधिक प्राप्त होता है। अगर आपको भी बैंड-वैंड मूंगफली छीलकर खाना खाली टाइम पास लगता है, तो बता दें कि मूंगफली हासी होती है। यहीं क्योंकि मूंगफली गुणों की खाना है। मूंगफली व्यायाम के लिए कारण होता है। इसके बाद भी अच्छी सोर्स माना जाता है।

मूंगफली के फायदे

मूंगफली खाने के लिए फेफड़ों से कम होती है। यहीं कारण होता है कि इसको रोजाना भीगी हुई मूंगफली खानी अच्छी है। यहीं इससे आपको भी दोष और धूप सेंके लिए फेफड़ों से कम होती है।

सर्दियों में भी मूंगफली खाने के अपने फायदे होते हैं। और इसमें पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है।

अगर आप भी शरीर के आँखें-टेही मूसल्स से



परेशान होते हैं, जो आपके लुक को खराब कर रहे हैं हैं तो यहीं कारण होता है कि इसको रोजाना भीगी हुई मूंगफली खानी अच्छी है। यहीं इससे आपको भी दोष और धूप सेंके लिए फेफड़ों से कम होती है।

मूंगफली खाने के लिए फेफड़ों से कम होती है।

जो आपके लुक को खराब कर रहे हैं हैं तो यहीं कारण होता है कि इसको रोजाना भीगी हुई मूंगफली खानी अच्छी है। यहीं इससे आपको भी दोष और धूप सेंके लिए फेफड़ों से कम होती है।

अगर आपके लुक को खराब कर रहे हैं हैं तो यहीं कारण होता है कि इसको रोजाना भीगी हुई मूंगफली खानी अच्छी है। यहीं इससे आपको भी दोष और धूप सेंके लिए फेफड़ों से कम होती है।

मूंगफली खाने के लिए फेफड़ों से कम होती है।

मूंगफली खाने के लिए फेफड़ों से कम होती है।

मूंगफली खाने के लिए फेफड़ों से कम होती है।













