

शाह टाइम्स

... क्योंकि छिपता नहीं सब

देहरादून संपूर्ण गढ़वाल

सुपर फूड्स-सबसे ज्यादा नजरअंदाज किया गया

दुनिया में आज हर कोई अगले हॉट सुपरफूड की तलाश में है जो स्वास्थ्य के लिए पोषण जादूई गोली दृष्टिकोण है। सुपरफूड खाद्य पदार्थ हैं-ज्यादातर पीछे आधारित लेकिन कुछ मछली और डेंयरी भी। हालांकि, यह निर्धारित करने के लिए कोई विशिष्ट मानदंड नहीं है कि सुपरफूड क्या है और क्या नहीं है, ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना जो पूरी तरह से पोषक तत्वों (तथाकथित सुपरफूड) से भरे हों, निश्चित रूप से एक अच्छा विचार है।

सुपरफूड

सुपरफूड में विटामिन और खनिजों को एक अतिरिक्त बड़ी मात्रा होती है जो हमें बीमारियों से बचाने और लंबे समय तक और स्वस्थ रहने में मदद करेगी। कुछ सुपरफूड में मौजूद पोषक तत्वों में एंटीऑक्सिडेंट शामिल हैं, जो कैंसर को दूर करने के लिए माना जाता है स्वस्थ वसा, हृदय रोग को रोकने के लिए पाए जाते हैं। ये उनमें से फाइबर, मधुमेह और पाचन समस्याओं को रोकने के लिए माना जाता है, फाइटोकेमिकल्स पौधों में गहरे रंग और गंध के लिए जिम्मेदार रसायन हैं, जिनके कई स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं।

कोई भी एकल भोजन सुपरफूड नहीं है- जो सभी पोषण प्रदान कर सकता है। अतीत में, शोध से पता चला है कि स्वस्थ आहार पैटर्न उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह और कुछ कैंसर के जोखिम को कम कर सकता है। हालांकि, ऐसे विशिष्ट खाद्य पदार्थ हैं जो विशेष पहचान के लिए जाने जाते हैं। ए सुपरफूड बहुत महत्वपूर्ण पोषक तत्व प्रदान करते हैं जो हमारे भोजन को पावर-पैक कर सकते हैं।

लोकप्रिय सुपर फूड

ब्लू बेरीज अक्सर सुपरफूड की शीर्ष सूची में होते हैं



क्योंकि वे विटामिन, घुलनशील फाइबर और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर होते हैं। ब्लूबेरी में पाए जाने वाले वही पोषक तत्व स्ट्रॉबेरी और क्रीनबेरी सहित अन्य प्रकार के जामुन में भी पाए जाते हैं। इनमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है और इनके समृद्ध रंग एंटीऑक्सिडेंट और रोग से लड़ने वाले पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। कीवी फल भी लोकप्रिय सुपरफूड्स की सूची में सबसे ऊपर है, जो विटामिन सी से भरपूर और एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर है। कीवीफ्रूट को एक सुपरफूड का लेबल दिया गया है क्योंकि इसमें कुछ अन्य फलों की तुलना में पोषक तत्वों की एक विस्तृत श्रृंखला होती है। कीवी फल (जिसमें सेरोटोनिन होता है, एक हार्मोन जो नींद को प्रेरित करने

और बनाए रखने में मदद करता है) का सेवन नींद संबंधी विकार वाले लोगों में बेहतर रात के आराम को बढ़ावा देता है। बीन्स और साबुत अनाज सुपरफूड सूची में मानक हैं। कम वसा वाले प्रोटीन का स्रोत होने के कारण बीन्स में अघुलनशील फाइबर होता है, जो कोलेस्ट्रॉल को कम करता है घुलनशील फाइबर, लंबे समय तक तृप्ति का एहसास प्रदान करता है घेर सारे विटामिन और सूक्ष्म खनिज जैसे साबुत अनाज-परिष्कृत अनाज के विप. रीत, प्रसंस्करण के दौरान उनके चोकर और रोगाणु को नहीं हटाया जाता है, इसलिए नाम-सेम के समान लाभ होते हैं, हालांकि उनमें

उतना प्रोटीन नहीं होता है। प्रोटीन, विटामिन, खनिज, फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट का एक उल्लेखनीय स्रोत है। नट्स और बीजों में उच्च स्तर के खनिजों के साथ-साथ स्वस्थ वसा भी होती है। छिलके वाले मेवे और बीज आदर्श होते हैं क्योंकि उन्हें फूटने में समय लगता है। मुट्ठी भर छिलके वाले मेवों में 100 से अधिक कैलोरी हो सकती है। इनमें मोनोअनसैचुरेटेड वसा होती है, जो हृदय रोग के जोखिम को कम करने में एक कारक हो सकती है। सरसों (मूली का साग), पालक, और पत्तागोभी, यह पत्तागोभी-सरसों परिवार में है। यह गहरे रंग की सब्जियाँ विटामिन ए, सी और कै, फाइबर और अन्य खनिजों से भरपूर होती हैं। आमतौर पर सुपरफूड बनाते हैं, आम तौर पर फाइबर,

विटामिन ए और बहुत कुछ के उत्कृष्ट स्रोत होते हैं। वे प्राकृतिक रूप से मोठे होते हैं और उन्हें आमतौर पर मक्खन, क्रॉम या नमक मिलाने की आवश्यकता नहीं होती है। सैल्मन, सार्डिन, मैकरेल और कुछ वसायुक्त मछलियाँ प्रचुर मात्रा में होती हैं, जो हृदय रोग के खतरों को कम करती हैं।

अनार

यह वर्ष का विदेशी फल निश्चित रूप से सुपरफूड सूची में भी होगा। यह ड्रैगन फ्रूट या अनार हो सकता है। उदाहरण के लिए, अनार में एलेगिर्टेनिन (एलैजिक एसिड) होता है, जिसमें कैंसर विरोधी गुण होते हैं। हरी चाय, कॉफी, डार्क चॉकलेट, दही और जैतून भी सूची में योगदान करते हैं।

जैतून का तेल

विटामिन ई, पॉलीफेनोल्स और मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड का एक अच्छा स्रोत, जो हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं।

दही

यह कैल्शियम और प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है, इसमें प्रोबायोटिक्स नामक जीवित संस्कृतियाँ भी शामिल हैं। यह अच्छे बैक्टीरिया शरीर को अधिक हानिकारक बैक्टीरिया से बचाते हैं।

फलियाँ

इसमें किडनी, काली, लाल और गाबानो बीन्स शामिल हैं, सोयाबीन और मटर फाइबर, फोलेट और प्रोटीन का उत्कृष्ट स्रोत हैं।

टमाटर

विटामिन सी और लाइकोपीन की उच्च मात्रा प्रोस्टेट कैंसर के खतरों को कम करने में मददगार साबित होती है।

Spirulina



डा. संजय अग्रवाल

पृथ्वी पर सबसे पुराने जीवन रूपों में से एक है। अरबों साल पहले नीले-हरे सूक्ष्म शैवाल ऑक्सीजन का उत्पादन करने के लिए जिम्मेदार थे। स्पिरुलिना दुनिया का पहला सुपरफूड है, जो पृथ्वी पर सबसे अधिक पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों में से एक है।

स्पिरुलिना में 55 और 70 प्रतिशत प्रोटीन, 9 आवश्यक और 10 गैर-आवश्यक अमीनो एसिड, गामा-लिनोलेनिक एसिड (जीएलए), बीटा-कैरोटीन, लिनोलेनिक एसिड और एराकिडोनिक एसिड, विटामिन जैसे बी 12, आयरन, कैल्शियम, फॉस्फोरस भी न्यूक्लिक हैं। एसिड आरएनए और डीएनए, क्लोरोफिल, और फाइकोसाइनिन जो एक वर्णक-प्रोटीन कॉम्प्लेक्स है।

नीले-हरे शैवाल का उपयोग बी-कॉम्प्लेक्स और आयरन के स्रोत के रूप में किया जाता है। इनका उपयोग वजन घटाने, ध्यान को कमी अतिसक्रियता विकार, हे फोवर, तनाव, और (पोएमएस) और अन्य महिलाओं के स्वास्थ्य मुद्दों के लिए किया जाता है।

इसलिए सुपरफूड इस सूची में बहुत आते हैं लेकिन लोग सदियों से उन्हें और उनके पोषण मूल्यों की उपेक्षा करते हैं। इन खाद्य पदार्थों को उनके पोषण मूल्यों के कारण हमेशा नजरअंदाज कर दिया जाता है।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

शाह टाइम्स

... क्योंकि छिपता नहीं सब

मेरठ

सुपर फूड्स-सबसे ज्यादा नजरअंदाज किया गया

दुनिया में आज हर कोई अगले हॉट सुपरफूड की तलाश में है जो स्वास्थ्य के लिए पोषण जादूई गोली दृष्टिकोण है। सुपरफूड खाद्य पदार्थ हैं-ज्यादातर पीछे आधारित लेकिन कुछ मछली और डेयरी भी। हालांकि, यह निर्धारित करने के लिए कोई विशिष्ट मानदंड नहीं है कि सुपरफूड क्या है और क्या नहीं है, ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना जो पूरी तरह से पोषक तत्वों (तथाकथित सुपरफूड) से भरे हों, निश्चित रूप से एक अच्छा विचार है।

सुपरफूड

सुपरफूड में विटामिन और खनिजों को एक अतिरिक्त बड़ी मात्रा होती है जो हमें बीमारियों से बचाने और लंबे समय तक और स्वस्थ रहने में मदद करेगी। कुछ सुपरफूड में मौजूद पोषक तत्वों में एंटीऑक्सिडेंट शामिल हैं, जो कैंसर को दूर करने के लिए माना जाता है स्वस्थ वसा, हृदय रोग को रोकने के लिए पाए जाते हैं। ये उनमें से फाइबर, मधुमेह और पाचन समस्याओं को रोकने के लिए माना जाता है, फाइटोकेमिकल्स पौधों में गहरे रंग और गंध के लिए जिम्मेदार रसायन हैं, जिनके कई स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं।

कोई भी एकल भोजन सुपरफूड नहीं है- जो सभी पोषण प्रदान कर सकता है। अतीत में, शोध से पता चला है कि स्वस्थ आहार पैटर्न उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह और कुछ कैंसर के जोखिम को कम कर सकता है। हालांकि, ऐसे विशिष्ट खाद्य पदार्थ हैं जो विशेष पहचान के लिए जाने जाते हैं। ए सुपरफूड बहुत महत्वपूर्ण पोषक तत्व प्रदान करते हैं जो हमारे भोजन को पावर-पैक कर सकते हैं।

लोकप्रिय सुपर फूड

ब्लू बेरीज अक्सर सुपरफूड की शीर्ष सूची में होते हैं



क्योंकि वे विटामिन, घुलनशील फाइबर और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर होते हैं। ब्लूबेरी में पाए जाने वाले वही पोषक तत्व स्ट्रॉबेरी और क्रीनबेरी सहित अन्य प्रकार के जामुन में भी पाए जाते हैं। इनमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है और इनके समृद्ध रंग एंटीऑक्सिडेंट और रोग से लड़ने वाले पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। कीवी फल भी लोकप्रिय सुपरफूड्स की सूची में सबसे ऊपर है, जो विटामिन सी से भरपूर और एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर है। कीवीफ्रूट को एक सुपरफूड का लेबल दिया गया है क्योंकि इसमें कुछ अन्य फलों की तुलना में पोषक तत्वों की एक विस्तृत श्रृंखला होती है। कीवी फल (जिसमें सेरोटोनिन होता है, एक हार्मोन जो नींद को प्रेरित करने

और बनाए रखने में मदद करता है) का सेवन नींद संबंधी विकार वाले लोगों में बेहतर रात के आराम को बढ़ावा देता है। बीन्स और साबुत अनाज सुपरफूड सूची में मानक हैं। कम वसा वाले प्रोटीन का स्रोत होने के कारण बीन्स में अघुलनशील फाइबर होता है, जो कोलेस्ट्रॉल को कम करता है घुलनशील फाइबर, लंबे समय तक तृप्ति का एहसास प्रदान करता है वर सारे विटामिन और सूक्ष्म खनिज जैसे साबुत अनाज-परिष्कृत अनाज के विप. रीत, प्रसंस्करण के दौरान उनके चोकर और रोगाणु को नहीं हटाया जाता है, इसलिए नाम-सेम के समान लाभ होते हैं, हालांकि उनमें उतना प्रोटीन नहीं होता है। प्रोटीन, विटामिन, खनिज, फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट का एक उल्लेखनीय स्रोत है। नट्स और बीजों में उच्च स्तर के खनिजों के साथ-साथ स्वस्थ वसा भी होती है। छिलके वाले मेवे और बीज आदर्श होते हैं क्योंकि उन्हें फूटने में समय लगता है। मुट्ठी भर छिलके वाले मेवों में 100 से अधिक कैलोरी हो सकती है। इनमें मोनोअनसैचुरेटेड वसा होती है, जो हृदय रोग के जोखिम को कम करने में एक कारक हो सकती है। सरसों (मूली का साग), पालक, और पत्तागोभी, यह पत्तागोभी-सरसों परिवार में है। यह गहरे रंग की सब्जियाँ विटामिन ए, सी और कै, फाइबर और अन्य खनिजों से भरपूर होती हैं। आमतौर पर सुपरफूड बनाते हैं, आम तौर पर फाइबर,

विटामिन ए और बहुत कुछ के उत्कृष्ट स्रोत होते हैं। वे प्राकृतिक रूप से मोठे होते हैं और उन्हें आमतौर पर मक्खन, क्रॉम या नमक मिलाने की आवश्यकता नहीं होती है। सैल्मन, सार्डिन, मैकरेल और कुछ वसायुक्त मछलियाँ प्रचुर मात्रा में होती हैं, जो हृदय रोग के खतरों को कम करती हैं।

अनार

यह वर्ष का विदेशी फल निश्चित रूप से सुपरफूड सूची में भी होगा। यह ड्रैगन फ्रूट या अनार हो सकता है। उदाहरण के लिए, अनार में एलेगिर्टेनिन (एलैजिक एसिड) होता है, जिसमें कैंसर विरोधी गुण होते हैं। हरी चाय, कॉफी, डार्क चॉकलेट, दही और जैतून भी सूची में योगदान करते हैं।

जैतून का तेल

विटामिन ई, पॉलीफेनोल्स और मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड का एक अच्छा स्रोत, जो हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं।

दही

यह कैल्शियम और प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है, इसमें प्रोबायोटिक्स नामक जीवित संस्कृतियाँ भी शामिल हैं। यह अच्छे बैक्टीरिया शरीर को अधिक हानिकारक बैक्टीरिया से बचाते हैं।

फलियाँ

इसमें किडनी, काली, लाल और गाबानो बीन्स शामिल हैं, सोयाबीन और मटर फाइबर, फोलेट और प्रोटीन का उत्कृष्ट स्रोत हैं।

टमाटर

विटामिन सी और लाइकोपीन की उच्च मात्रा प्रोस्टेट कैंसर के खतरों को कम करने में मददगार साबित होती है।

Spirulina



डा. संजय अग्रवाल

पृथ्वी पर सबसे पुराने जीवन रूपों में से एक है। अरबों साल पहले नीले-हरे सूक्ष्म शैवाल ऑक्सीजन का उत्पादन करने के लिए जिम्मेदार थे। स्पिरुलिना दुनिया का पहला सुपरफूड है, जो पृथ्वी पर सबसे अधिक पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों में से एक है।

स्पिरुलिना में 55 और 70 प्रतिशत प्रोटीन, 9 आवश्यक और 10 गैर-आवश्यक अमीनो एसिड, गामा-लिनोलेनिक एसिड (जीएलए), बीटा-कैरोटीन, लिनोलेनिक एसिड और एराकिडोनिक एसिड, विटामिन जैसे बी 12, आयरन, कैल्शियम, फॉस्फोरस भी न्यूक्लिक हैं। एसिड आरएनए और डीएनए, क्लोरोफिल, और फाइकोसाइनिन जो एक वर्णक-प्रोटीन कॉम्प्लेक्स है।

नीले-हरे शैवाल का उपयोग बी-कॉम्प्लेक्स और आयरन के स्रोत के रूप में किया जाता है। इनका उपयोग वजन घटाने, ध्यान को कमी अतिसक्रियता विकार, हे फोवर, तनाव, और (पोएमएस) और अन्य महिलाओं के स्वास्थ्य मुद्दों के लिए किया जाता है।

इसलिए सुपरफूड इस सूची में बहुत आते हैं लेकिन लोग सदियों से उन्हें और उनके पोषण मूल्यों की उपेक्षा करते हैं। इन खाद्य पदार्थों को उनके पोषण मूल्यों के कारण हमेशा नजरअंदाज कर दिया जाता है।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

शाह टाइम्स

... क्योंकि छिपता नहीं सब

मुजफ्फरनगर

सुपर फूड्स-सबसे ज्यादा नजरअंदाज किया गया

दुनिया में आज हर कोई अगले हॉट सुपरफूड की तलाश में है जो स्वास्थ्य के लिए पोषण जादूई गोली दृष्टिकोण है। सुपरफूड खाद्य पदार्थ हैं-ज्यादातर पीछे आधारित लेकिन कुछ मछली और डेंयरी भी। हालांकि, यह निर्धारित करने के लिए कोई विशिष्ट मानदंड नहीं है कि सुपरफूड क्या है और क्या नहीं है, ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना जो पूरी तरह से पोषक तत्वों (तथाकथित सुपरफूड) से भरे हों, निश्चित रूप से एक अच्छा विचार है।

सुपरफूड
सुपरफूड में विटामिन और खनिजों को एक अतिरिक्त बड़ी मात्रा होती है जो हमें बीमारियों से बचाने और लंबे समय तक और स्वस्थ रहने में मदद करेगी। कुछ सुपरफूड में मौजूद पोषक तत्वों में एंटीऑक्सिडेंट शामिल हैं, जो कैंसर को दूर करने के लिए माना जाता है स्वस्थ वसा, हृदय रोग को रोकने के लिए पाए जाते हैं। ये उनमें से फाइबर, मधुमेह और पाचन समस्याओं को रोकने के लिए माना जाता है, फाइटोकेमिकल्स पौधों में गहरे रंग और गंध के लिए जिम्मेदार रसायन हैं, जिनके कई स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं।

कोई भी एकल भोजन सुपरफूड नहीं है- जो सभी पोषण प्रदान कर सकता है। अतीत में, शोध से पता चला है कि स्वस्थ आहार पैटर्न उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह और कुछ कैंसर के जोखिम को कम कर सकता है। हालांकि, ऐसे विशिष्ट खाद्य पदार्थ हैं जो विशेष पहचान के लिए जाने जाते हैं। ए सुपरफूड बहुत महत्वपूर्ण पोषक तत्व प्रदान करते हैं जो हमारे भोजन को पावर-पैक कर सकते हैं।

लोकप्रिय सुपर फूड
ब्लू बेरीज अक्सर सुपरफूड की शीर्ष सूची में होते हैं



क्योंकि वे विटामिन, घुलनशील फाइबर और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर होते हैं। ब्लूबेरी में पाए जाने वाले वही पोषक तत्व स्ट्रॉबेरी और क्रीनबेरी सहित अन्य प्रकार के जामुन में भी पाए जाते हैं। इनमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है और इनके समृद्ध रंग एंटीऑक्सिडेंट और रोग से लड़ने वाले पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। कीवी फल भी लोकप्रिय सुपरफूड्स की सूची में सबसे ऊपर है, जो विटामिन सी से भरपूर और एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर है। कीवीफ्रूट को एक सुपरफूड का लेबल दिया गया है क्योंकि इसमें कुछ अन्य फलों की तुलना में पोषक तत्वों की एक विस्तृत श्रृंखला होती है। कीवी फल (जिसमें सेरोटोनिन होता है, एक हार्मोन जो नींद को प्रेरित करने

और बनाए रखने में मदद करता है) का सेवन नींद संबंधी विकार वाले लोगों में बेहतर रात के आराम को बढ़ावा देता है। बीन्स और साबुत अनाज सुपरफूड सूची में मानक हैं। कम वसा वाले प्रोटीन का स्रोत होने के कारण बीन्स में अघुलनशील फाइबर होता है, जो कोलेस्ट्रॉल को कम करता है घुलनशील फाइबर, लंबे समय तक तृप्ति का एहसास प्रदान करता है घेर सारे विटामिन और सूक्ष्म खनिज जैसे साबुत अनाज-परिष्कृत अनाज के विप. रीत, प्रसंस्करण के दौरान उनके चोकर और रोगाणु को नहीं हटाया जाता है, इसलिए नाम-सेम के समान लाभ होते हैं, हालांकि उनमें उतना प्रोटीन नहीं होता है। प्रोटीन, विटामिन, खनिज, फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट का एक उल्लेखनीय स्रोत है। नट्स और बीजों में उच्च स्तर के खनिजों के साथ-साथ स्वस्थ वसा भी होती है। छिलके वाले मेवे और बीज आदर्श होते हैं क्योंकि उन्हें फूटने में समय लगता है। मुट्ठी भर छिलके वाले मेवों में 100 से अधिक कैलोरी हो सकती है। इनमें मोनोअनसैचुरेटेड वसा होती है, जो हृदय रोग के जोखिम को कम करने में एक कारक हो सकती है। सरसों (मूली का साग), पालक, और पत्तागोभी, यह पत्तागोभी-सरसों परिवार में है। यह गहरे रंग की सब्जियाँ विटामिन ए, सी और कै, फाइबर और अन्य खनिजों से भरपूर होती हैं। आमतौर पर सुपरफूड बनाते हैं, आम तौर पर फाइबर,

विटामिन ए और बहुत कुछ के उत्कृष्ट स्रोत होते हैं। वे प्राकृतिक रूप से मोटे होते हैं और उन्हें आमतौर पर मक्खन, क्रॉम या नमक मिलाने की आवश्यकता नहीं होती है। सैल्मन, सार्डिन, मैकरल और कुछ वसायुक्त मछलियाँ प्रचुर मात्रा में होती हैं, जो हृदय रोग के खतरों को कम करती हैं।

अनार
यह वर्ष का विदेशी फल निश्चित रूप से सुपरफूड सूची में भी होगा। यह ड्रैगन फ्रूट या अनार हो सकता है। उदाहरण के लिए, अनार में एलेगिर्टेनिन (एलैजिक एसिड) होता है, जिसमें कैंसर विरोधी गुण होते हैं। हरी चाय, कॉफी, डार्क चॉकलेट, दही और जैतून भी सूची में योगदान करते हैं।

जैतून का तेल
विटामिन ई, पॉलीफेनोल्स और मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड का एक अच्छा स्रोत, जो हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं।

दही
यह कैल्शियम और प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है, इसमें प्रोबायोटिक्स नामक जीवित संस्कृतियाँ भी शामिल हैं। यह अच्छे बैक्टीरिया शरीर को अधिक हानिकारक बैक्टीरिया से बचाते हैं।

फलियाँ
इसमें किडनी, काली, लाल और गाबानो बीन्स शामिल हैं, सोयाबीन और मटर फाइबर, फोलेट और प्रोटीन का उत्कृष्ट स्रोत हैं।

टमाटर
विटामिन सी और लाइकोपीन की उच्च मात्रा प्रोस्टेट कैंसर के खतरों को कम करने में मददगार साबित होती है।

Spirulina



डा. संजय अग्रवाल

पृथ्वी पर सबसे पुराने जीवन रूपों में से एक है। अरबों साल पहले नीले-हरे सूक्ष्म शैवाल ऑक्सीजन का उत्पादन करने के लिए जिम्मेदार थे। स्पिरुलिना दुनिया का पहला सुपरफूड है, जो पृथ्वी पर सबसे अधिक पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों में से एक है।

स्पिरुलिना में 55 और 70 प्रतिशत प्रोटीन, 9 आवश्यक और 10 गैर-आवश्यक अमीनो एसिड, गामा-लिनोलेनिक एसिड (जीएलए), बीटा-कैरोटीन, लिनोलेनिक एसिड और एराकिडोनिक एसिड, विटामिन जैसे बी 12, आयरन, कैल्शियम, फॉस्फोरस भी न्यूक्लिक हैं। एसिड आरएनए और डीएनए, क्लोरोफिल, और फाइकोसाइनिन जो एक वर्णक-प्रोटीन कॉम्प्लेक्स है।

नीले-हरे शैवाल का उपयोग बी-कॉम्प्लेक्स और आयरन के स्रोत के रूप में किया जाता है। इनका उपयोग वजन घटाने, ध्यान को कमी अतिसक्रियता विकार, हे फोवर, तनाव, और (पोएमएस) और अन्य महिलाओं के स्वास्थ्य मुद्दों के लिए किया जाता है।

इसलिए सुपरफूड इस सूची में बहुत आते हैं लेकिन लोग सदियों से उन्हें और उनके पोषण मूल्यों की उपेक्षा करते हैं। इन खाद्य पदार्थों को उनके पोषण मूल्यों के कारण हमेशा नजरअंदाज कर दिया जाता है।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)

शाह टाइम्स

... क्योंकि छिपता नहीं सब

लखनऊ

सुपर फूड्स-सबसे ज्यादा नजरअंदाज किया गया

दुनिया में आज हर कोई अगले हॉट फूड सुपरफूड की तलाश में है जो स्वास्थ्य के लिए पोषण जादूई गोली दृष्टिकोण है। सुपरफूड खाद्य पदार्थ हैं-ज्यादातर पीछे आधारित लेकिन कुछ मछली और डेयरी भी। हालांकि, यह निर्धारित करने के लिए कोई विशिष्ट मानदंड नहीं है कि सुपरफूड क्या है और क्या नहीं है, ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना जो पूरी तरह से पोषक तत्वों (तथाकथित सुपरफूड) से भरे हों, निश्चित रूप से एक अच्छा विचार है।

सुपरफूड

सुपरफूड में विटामिन और खनिजों को एक अतिरिक्त बड़ी मात्रा होती है जो हमें बीमारियों से बचाने और लंबे समय तक और स्वस्थ रहने में मदद करेगी। कुछ सुपरफूड में मौजूद पोषक तत्वों में एंटीऑक्सिडेंट शामिल हैं, जो कैंसर को दूर करने के लिए माना जाता है स्वस्थ वसा, हृदय रोग को रोकने के लिए पाए जाते हैं। ये उनमें से फाइबर, मधुमेह और पाचन समस्याओं को रोकने के लिए माना जाता है, फाइटोकेमिकल्स पौधों में गहरे रंग और गंध के लिए जिम्मेदार रसायन हैं, जिनके कई स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं।

कोई भी एकल भोजन सुपरफूड नहीं है- जो सभी पोषण प्रदान कर सकता है। अतीत में, शोध से पता चला है कि स्वस्थ आहार पैटर्न उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह और कुछ कैंसर के जोखिम को कम कर सकता है। हालांकि, ऐसे विशिष्ट खाद्य पदार्थ हैं जो विशेष पहचान के लिए जाने जाते हैं। ए सुपरफूड बहुत महत्वपूर्ण पोषक तत्व प्रदान करते हैं जो हमारे भोजन को पावर-पैक कर सकते हैं।

लोकप्रिय सुपर फूड

ब्लू बेरीज अक्सर सुपरफूड की शीर्ष सूची में होते हैं



क्योंकि वे विटामिन, घुलनशील फाइबर और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर होते हैं। ब्लूबेरी में पाए जाने वाले वही पोषक तत्व स्ट्रॉबेरी और क्रीनबेरी सहित अन्य प्रकार के जामुन में भी पाए जाते हैं। इनमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है और इनके समृद्ध रंग एंटीऑक्सिडेंट और रोग से लड़ने वाले पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। कीवी फल भी लोकप्रिय सुपरफूड्स की सूची में सबसे ऊपर है, जो विटामिन सी से भरपूर और एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर है। कीवीफ्रूट को एक सुपरफूड का लेबल दिया गया है क्योंकि इसमें कुछ अन्य फलों की तुलना में पोषक तत्वों की एक विस्तृत श्रृंखला होती है। कीवी फल (जिसमें सेरोटोनिन होता है, एक हार्मोन जो नींद को प्रेरित करने

उतना प्रोटीन नहीं होता है। प्रोटीन, विटामिन, खनिज, फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट का एक उल्लेखनीय स्रोत है। नट्स और बीजों में उच्च स्तर के खनिजों के साथ-साथ स्वस्थ वसा भी होती है। छिलके वाले मेवे और बीज आदर्श होते हैं क्योंकि उन्हें फूटने में समय लगता है। मुट्ठी भर छिलके वाले मेवों में 100 से अधिक कैलोरी हो सकती है। इनमें मोनोअनसैचुरेटेड वसा होती है, जो हृदय रोग के जोखिम को कम करने में एक कारक हो सकती है। सरसों (मूली का साग), पालक, और पत्तागोभी, यह पत्तागोभी-सरसों परिवार में है। यह गहरे रंग की सब्जियाँ विटामिन ए, सी और कै, फाइबर और अन्य खनिजों से भरपूर होती हैं। आमतौर पर सुपरफूड बनाते हैं, आम तौर पर फाइबर,

और बनाए रखने में मदद करता है) का सेवन नींद संबंधी विकार वाले लोगों में बेहतर रात के आराम को बढ़ावा देता है। बीन्स और साबुत अनाज सुपरफूड सूची में मानक हैं। कम वसा वाले प्रोटीन का स्रोत होने के कारण बीन्स में अघुलनशील फाइबर होता है, जो कोलेस्ट्रॉल को कम करता है घुलनशील फाइबर, लंबे समय तक तृप्ति का एहसास प्रदान करता है घेर सारे विटामिन और सूक्ष्म खनिज जैसे साबुत अनाज-परिष्कृत अनाज के विप. रीत, प्रसंस्करण के दौरान उनके चोकर और रोगाणु को नहीं हटाया जाता है, इसलिए नाम-सेम के समान लाभ होते हैं, हालांकि उनमें

विटामिन ए और बहुत कुछ के उत्कृष्ट स्रोत होते हैं। वे प्राकृतिक रूप से मोठे होते हैं और उन्हें आमतौर पर मक्खन, क्रॉम या नमक मिलाने की आवश्यकता नहीं होती है। सैल्मन, सार्डिन, मैकरेल और कुछ वसायुक्त मछलियाँ प्रचुर मात्रा में होती हैं, जो हृदय रोग के खतरों को कम करती हैं।

अनार

यह वर्ष का विदेशी फल निश्चित रूप से सुपरफूड सूची में भी होगा। यह ड्रैगन फ्रूट या अनार हो सकता है। उदाहरण के लिए, अनार में एलेगिर्टेनिन (एलैजिक एसिड) होता है, जिसमें कैंसर विरोधी गुण होते हैं। हरी चाय, कॉफी, डार्क चॉकलेट, दही और जैतून भी सूची में योगदान करते हैं।

जैतून का तेल

विटामिन ई, पॉलीफेनोल्स और मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड का एक अच्छा स्रोत, जो हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं।

दही

यह कैल्शियम और प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है, इसमें प्रोबायोटिक्स नामक जीवित संस्कृतियाँ भी शामिल हैं। यह अच्छे बैक्टीरिया शरीर को अधिक हानिकारक बैक्टीरिया से बचाते हैं।

फलियाँ

इसमें किडनी, काली, लाल और गाबानो बीन्स शामिल हैं, सोयाबीन और मटर फाइबर, फोलेट और प्रोटीन का उत्कृष्ट स्रोत हैं।

टमाटर

विटामिन सी और लाइकोपीन की उच्च मात्रा प्रोस्टेट कैंसर के खतरों को कम करने में मददगार साबित होती है।

Spirulina



डा. संजय अग्रवाल

पृथ्वी पर सबसे पुराने जीवन रूपों में से एक है। अरबों साल पहले नीले-हरे सूक्ष्म शैवाल ऑक्सीजन का उत्पादन करने के लिए जिम्मेदार थे। स्पिरुलिना दुनिया का पहला सुपरफूड है, जो पृथ्वी पर सबसे अधिक पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों में से एक है।

स्पिरुलिना में 55 और 70 प्रतिशत प्रोटीन, 9 आवश्यक और 10 गैर-आवश्यक अमीनो एसिड, गामा-लिनोलेनिक एसिड (जीएलए), बीटा-कैरोटीन, लिनोलेनिक एसिड और एराकिडोनिक एसिड, विटामिन जैसे बी 12, आयरन, कैल्शियम, फॉस्फोरस भी न्यूक्लिक हैं। एसिड आरएनए और डीएनए, क्लोरोफिल, और फाइकोसाइनिन जो एक वर्णक-प्रोटीन कॉम्प्लेक्स है।

नीले-हरे शैवाल का उपयोग बी-कॉम्प्लेक्स और आयरन के स्रोत के रूप में किया जाता है। इनका उपयोग वजन घटाने, ध्यान को कमी अतिसक्रियता विकार, हे फोवर, तनाव, और (पोएमएस) और अन्य महिलाओं के स्वास्थ्य मुद्दों के लिए किया जाता है।

इसलिए सुपरफूड इस सूची में बहुत आते हैं लेकिन लोग सदियों से उन्हें और उनके पोषण मूल्यों की उपेक्षा करते हैं। इन खाद्य पदार्थों को उनके पोषण मूल्यों के कारण हमेशा नजरअंदाज कर दिया जाता है।

(लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

(ये लेखक के निजी विचार हैं)