

पंजाब केसरी

● दिल का सच्चा साथी है 'भडभूजा'

नई दिल्ली, (वार्ता): पढ़ने में चाहे यह कितना ही अटपटा क्यों न लगे हमारे दिल का सच्चा साथी है 'भडभूजा'। परंतु यह सच है कि भडभूजा के पास बिकने वाले भुने चने, मक्का के फुल्ले, पापकान मुरमुरे और चने और जौ का सत्तू हमारे दिल की बहुत अच्छी देखभाल कर सकते हैं। यह कहना है 'वर्ल्ड हार्ट अकेडमी' के अध्यक्ष तथा इन्टर नेशनल मेडिकल साइंसिज के महासचिव डाक्टर एच. के. चोपड़ा और मैक्स हार्ट हास्पिटल के वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डाक्टर प्रवीण चन्द्रा का। डाक्टर चोपड़ा और डाक्टर चन्द्रा ने वर्ल्ड हार्ट डे 2008 से पूर्व आज यहां आयोजित 10 वीं हेल्थ राइटर्स कान्फ्रेंस को संबोधित करते हुए कहा कि मोटे अनाज जैसे जई, (ओटमील) गेहूं, चने तथा मक्का के बने उत्पादों का सेवन दिल की बीमारियों से बचने का एक सर्वोत्तम उपाय कहा जा सकता है। डाक्टर चन्द्रा ने बताया कि चने और जौ का सत्तू, ओटमील यानी जई तथा गेहूं का दलिया तथा भडभूजे के पास मिलने वाले मक्का के दाने, भुने चने, खीलें, मुरमुरे जैसे खाद्य पदार्थ रोजमर्रा के आहार में शामिल करने से शरीर में टोटल कलैस्ट्रॉल तथा बैड कलैस्ट्रॉल दोनों को ही कम किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि टोटल कलैस्ट्रॉल तथा बैड कलैस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने से ही अधिकतर भारतीय हृदय रोगों का शिकार हो रहे हैं। डाक्टर चोपड़ा का कहना है कि 95 प्रतिशत प्रि मैच्योर हार्ट अटैक तथा मेटाबोलिक सिंड्रोम के समय के दो मेडिकल टैरिस्ट हैं। उन्होंने कहा कि ऐसा इसलिए है क्योंकि आज का औसत आदमी जो जिन्दगी जी रहा है उसमें व्यायाम न के बराबर है, जबकि धूम्रपान, जैकफूड बसायुक्त तथा तला भोजन का बहुतायत से सेवन किया जाता है।