

गृहशोभा



पाचन प्रणाली की अनदेखी न करें

आप को अधिक से अधिक लाभ पहुंचे तो आप को न केवल सही भोजन चुनना होगा, बल्कि उसे अच्छी तरह से चबाना भी होगा, साथ ही आप का पाचनतंत्र भी इस काबिल होना चाहिए कि वह उसे अच्छी तरह तोड़ कर पोषक पदार्थों को ग्रहण कर सके।

फोर्टिस अस्पताल की सीनियर डाइटीशियन साक्षी चावला कहती हैं, "अगर हम जल्दीजल्दी खाना निगलते हैं या बड़ीबड़ी बाइट्स लेते हैं, तो इस बात से कोई लाभ नहीं होगा कि हम ने अपने भोजन को बढ़िया बनाने में कितना समय और पैसा लगाया है, क्योंकि ऐसे खाने को पचाने में शरीर को काफी मेहनत करनी पड़ेगी, जिस के लिए समय और ताकत दोनों की आवश्यकता पड़ती है, पर हम उस के पचने के लिए न तो उतनी मेहनत करते हैं और न ही कोशिश, जिस से खाना बिना पचे ही बाहर निकल जाता है और शरीर पोषक पदार्थों को भी ग्रहण नहीं कर पाता।

"एक समस्या यह भी है कि हम खाने के साथ कोई लिक्विड जैसे सूपट ड्रिंक ले रहे हैं, तो यह पाचन क्रिया को

पाचन प्रणाली की सफाई करते हैं और गैस आदि समस्याओं से नजात दिलाते हैं।

"कैल्सियम, आयरन, विटामिन बी को ठीक से अवशोषित करने के लिए भोजन का ठीक से पचना जरूरी है. ऐसा न होने से कई तरह की समस्याएं उठ खड़ी होंगी. उदाहरण के लिए बेचैनी, अवसाद, थकान. पेट में मौजूद एसिड प्रहरी का काम करता है, वह

अपच के मुख्य कारण

- जीवन की व्यस्तता और बदलते लाइफस्टाइल के कारण लोग एक जगह टिक कर बैठे रहते हैं. जैसे पूरे दिन कुरसी पर बैठे हुए कामकाज करना, जिस की वजह से खाना कंज्यूम नहीं हो पाता और अपच की परेशानी होने लगती है.
- हैवी खाना खा लेना भी अपच का कारण बनता है.
- अक्सर हम रात का खाना हैवी लेते हैं और सो जाते हैं. इस से भी अपच की समस्या हो जाती है.

एक स्वस्थ पाचन प्रणाली वही है, जो भोजन को पचाए, पोषक पदार्थों को शरीर में अवशोषित करे और अवांछित पदार्थों को शरीर से बाहर कर दे. इन्हीं बातों से हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है.

हमारे पेट में मौजूदा पाचक एंजाइम और एसिड खाए गए भोजन को तोड़ते हैं, जिस से पोषक पदार्थ शरीर में अवशोषित हो पाते हैं. जो भी भोजन हमारे पेट में पूरी तरह नहीं पचता वह शरीर के लिए बेकार होता है.

मैक्स अस्पताल, साकेत की वरिष्ठ डाइटीशियन रीतिका समाद्वार बताती हैं कि भोजन के अच्छी तरह पचने की शुरुआत मुंह से होती है, क्योंकि अच्छी तरह से चबाया गया भोजन ही ठीक प्रकार से पच पाता है. इस से भोजन छोटेछोटे टुकड़ों में बंट कर लार में मिल जाता है. फिर ये छोटेछोटे लार मिले टुकड़े अच्छी तरह से टूट जाते हैं और शरीर को पोषण देने के लिए छोटी आंत में पहुंचते हैं.

यानी अगर आप चाहते हैं कि भोजन से



दुष्प्रभावित करता है. केवल यही नहीं, यदि हम खाने के साथ सादा पानी भी पीते हैं, तो यह भोजन को पेट में टूटने नहीं देगा. बेहतर यही है कि खाना खाने से कम से कम 30 मिनट पहले व 30 मिनट बाद में ही पानी पीएं."

डा. रीतिका कहती हैं, "जीरा, हींग, अजवाइन, सोंठ, धनिया, सौंफ, पुदीना, कालीमिर्च, इलायची, हलदी, दालचीनी, जायफल जैसे मसाले हमारे पाचनतंत्र को मजबूत करते हैं, भोजन जल्दी पचाते हैं,

ऐसे किसी भी घुसपैठिए से निबटता है, जिस का हमारे पेट में कोई काम नहीं होता जैसे बैक्टीरिया, वायरस, परजीवी आदि."

अपने पाचन को पुख्ता करें

- ताजा फलों व कच्ची सब्जियों में कई स्वास्थ्यकर पदार्थ होते हैं, इसलिए इन की मात्रा आप के भोजन में अधिक होनी चाहिए.
- 2-3 बार पेट भर खाने के बजाय
- 4-5 बार थोड़ाथोड़ा खाएं. इस से हमारे पेट को बहुत अधिक मेहनत नहीं करनी पड़ेगी.
- धीमेधीमे चबाते हुए भोजन का आनंद लें. निगलने से पहले मुंह के कौर को पूरी तरह तोड़ लें. अगला निवाला लेने से पहले सांस लेने के लिए विराम लें.
- सुबह का नाश्ता कभी न छोड़ें.
- अदरक व नींबू पानी लेने से पाचन क्रिया सुधरती है.
- कैफीन और कार्बोनेटिड पदार्थों का सेवन न करें.
- एसिडिटी की समस्या के लिए इंसो आदि खाने से पहले नियमित रूप से लें. —नीतू ●