

## Hindustan - Remix

### मानसून में सेहत...

मानसून आते ही वातावरण में नमी और आर्द्रता दोनों बढ़ जाते हैं। तापमान में कमी के कारण पसीना कम आता है, इसलिए लोग पानी पीना कम कर देते हैं, जबकि हमारे शरीर को मानसून में भी उतने ही पानी व तरल पदार्थों की जरूरत होती है, जितनी कि गर्मियों में। जो लोग लगातार घसी में काम करते हैं या बाहर घूमते हैं, उन्हें तो खूब पानी पीना चाहिए, चूंकि उनके शरीर में नमी (पानी) की कमी जल्दी होती है और डीहाइड्रेशन का खतरा ज्यादा रहता है। खाने में जहां तक हो सके, घर का



बना हल्का खाना ही खाएं। ताजे मौसमी फलों व सब्जियों का अधिक सेवन करें। खाने में विटामिन-सी व मिनरल की मात्रा का विशेष खयाल रखें। विटामिन-सी एक इम्युनिटी-बूस्टर होता है, जो रोगों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता बनाए रखता है, इसलिए खाने में आंवला, नींबू, मौसमी जैसे खाद्य पदार्थों को जरूर शामिल करें। इन दिनों इन्फेक्शन का खतरा रहता है, इसलिए साफ बर्तनों और साफ हाथों से बना खाना ही खाएं। कोई भी ऐसी वस्तु, जिसे पचाने में ज्यादा समय लगे, न खाएं और देर से खाना न खाएं। इससे पाचन-क्रिया में परेशानी होती है।

(मैक्स हॉस्पिटल, गुडगांव की सीनियर डायटीशियन डॉ. हन्नी खन्ना से बातचीत पर आधारित)

प्रस्तुति : लता कश्यप