

सब्जी में धनिया-जीरा का कॉम्बिनेशन स्वाद ही नहीं बढ़ता बल्कि सेहत को भी देता है ये खास फायदे

खाने में डाले जाने वाले मसाले सेहत के लिए जबरदस्त फायदेमंद होते हैं। सब्जी से लेकर किसी स्नैक्स का स्वाद बढ़ाना हो तो अवसर धनिया के बीज और जीरा को कूटकर, पीसकर या फिर खड़ा ही तड़के के स्पष्ट में डाला जाता है। लेकिन ये धनिया और जीरा का कॉम्बिनेशन केवल स्वाद ही नहीं बढ़ता बल्कि इसके फायदे भी कई सारे हैं।

ताजे मसाले के फायदे

खाने के टेस्ट को बढ़ाने के लिए जब आप धनिया, जीरा के साथ बीजों को पीसकर या कूटकर डालते हैं तो इससे ना केवल खाने का स्वाद बढ़ जाता है। बल्कि ये ताजे मसाले पैकेट वाले मसालों की तुलना में फायदेमंद भी ज्यादा होते हैं।

धनिया-जीरा शरीर को देगा ठंडक

गर्मियों का सीजन चल रहा है। ऐसे में बॉडी में ज्यादा हीट प्रोड्यूस होने लगती है। आयुर्वेद में धनिया और प्रकृति को ठंडा बताया गया है। धनिया और जीरा का कॉम्बिनेशन मिलाकर सभी या किसी दूसरी डिश में डाला जाता है। तो

ये शरीर को अंदर से ठंडक देते हैं। जिससे बॉडी में हीट प्रोड्यूस होने का प्रोसेस कम होता है।

झाइजेशन में मदद

खाना खाने के बाद पेट में गैस, ब्ल्यूटिंग, अपच जैसी समस्या परेशान करती है। ऐसे में खाने में धनिया और जीरा का कॉम्बिनेशन बढ़ाने के लिए इनडाइजेशन, ब्ल्यूटिंग और गैस की समस्या में भी राहत मिलती है।

मेटाबोलिज्म बढ़ाता है

धनिया जीरा का कॉम्बिनेशन मिलाकर सभी या किसी दूसरी डिश में डाला जाता है। तो

से बढ़ता है और साथ ही इस्पन सिस्टम भी कमज़ोर होता है। इसलिए खाने में धनिया-जीरा के कॉम्बिनेशन को जरूर डालना चाहिए। ये वेट लॉस को भी बढ़ाने में मदद करता है।

सेटाइटी लेवल बढ़ता है

धनिया और जीरा को मिलाकर अगर खाया जाए तो ये भूख को कम करने में मदद करता है। जब आप इन दोनों के कॉम्बिनेशन को मिलाकर खाने में डालते हैं तो ऐसा खाना सेटाइटी लेवल को बढ़ाता है। जिससे खाने पर संतुष्टि मिलती है और और ओवर इंटिंग से बच सकते हैं। ये वेट लॉस के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है।



इफेक्शन से बचाता है - जब भी धनिया और जीरा का कॉम्बिनेशन मिलाकर खाने में डाला जाता है तो ये एटी इंप्लेमेट्री और एटी फ़ॉगल प्रॉपर्टीज़ होने की वजह से भी फायदा पहुंचता है और किंवी भी तरह के इफेक्शन को होने से बचता है।

एटी इंप्लेमेट्री झाइ-खाने में धनिया और जीरा को मिलाकर मसाले की तरह डालने से खाने को एटी इंप्लेमेट्री बना देता है। जिससे क्रॉमिक सूजन की वजह से होने वाली समस्या जैसे ब्लड शुगर बढ़ाना और आर्थराइटिस से बचा जा सकता है।

कोलेजन के बढ़ने पर नजर आते हैं ये संकेत, न करें अनदेखी

कोलेजन एक तरह का प्रोटीन होता है, जो बहुत ज्यादा मात्रा में हमारी बॉडी में पाया जाता है। हमारे शरीर में जितना प्रोटीन होता है, उसका करीब 30 फीसदी कोलेजन होता है। कोलेजन हमारी स्किन, मसल्स, हड्डियों आदि के लिए एक्स्ट्राइटिंग और खासकर, उत्तिलय, पैंस और हाथों में होता है। इसके प्रकार कोलेजन के होते हैं। शरीर में कई तरह के कोलेजन होते हैं, जो शरीर के अलग-अलग हिस्सों में पाया जाता है। कोलेजन की कमी न हो, इसके लिए एनिमल प्रोडक्ट्स अच्छे विकल्प होते हैं। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि जिस तरह कोलेजन की मात्रा में कमी आ सकती है, उसी तरह कोलेजन की मात्रा बढ़ भी सकती है। कोलेजन की मात्रा बढ़ने से भी कई तरह शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जैसे जोड़ों में दर्द और इंटरनल ऑर्गन का प्रभावित होना।

टिकन प्रॉटीन

पर्याप्त मात्रा में कोलेजन होने पर स्टिक्न शाइनिंग और ग्लोडिंग होती है। वहीं, अगर स्टिक्न शरीर में कोलेजन का स्तर बढ़ा जाता है, तो स्टिक्न ने भेजे तरह के लिए एक्स्ट्राइटिंग और खासकर, उत्तिलय, पैंस और हाथों में होती है। इसके प्रकार कोलेजन की ज्यादा जाती है और खुजली होने लगती है।

जोड़ों में दर्द

जब शरीर में कोलेजन की मात्रा बढ़ जाती है, तो इसके बजाए जोड़ों में दर्द होने लगती है, अकड़न आ जाती है। यहां तक कि कोलेजन की मात्रा बढ़ने पर हड्डियों में अकड़न होते लगती है। ऐसा खासकर, उत्तिलय, पैंस और हाथों में होता है। कई बार मरीज अपनी कंडीशन को समझ नहीं पाता है और ऐसे इंटराइटिस या अन्य हड्डियों से जुड़ी समस्याओं से जोड़े लगती है।

इंटरनल ऑर्गन पर असर

कोलेजन की मात्रा बढ़ने से इंटरनल ऑर्गन पर बुरा असर पड़ सकता है। खासकर, जब कोलेजन बढ़ा है, तो अव्यक्ति को निगलने में दिक्कत आती है, सीने में जलन हो सकती है, साथ लेने में तकलीफ हो सकती है। यहां तक कि कोलेजन की मात्रा बढ़ने पर दर्द, नाखूनों का टूटना, बालों का कमज़ोर होकर झाड़ना आदि। कोलेजन कई प्रकार के होते हैं। शरीर में कई तरह के कोलेजन होते हैं, जैसे जोड़ों में दर्द, नाखूनों का टूटना, बालों का कमज़ोर होकर झाड़ना आ जाता है।

पाचन संबंधी परेशानी

जब कोलेजन प्रोडक्शन बढ़ा जाता है, तो इस स्थिति में हाई बन, ब्ल्यूटिंग जैसी दिक्कतें आती हैं। असल में, जब डाइजेशन टैक्ट और एक्स्ट्राइटिंग कोलेजन की मात्रा बढ़ती है, तब पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। हालांकि, ज्यादा पाचन संबंधी समस्याएँ को एक आम परेशानी मानकर इनाउ कर देते हैं। जबकि ऐसे नहीं किया जाना चाहिए।



सांस लेने में तकलीफ

शायद आपको हैरानी हो कि कोलेजन एक्सेस में होने की वजह से व्यक्ति को सास लेने में भी दिक्कत आ सकती है। सबल बहुत है, ऐसा क्यों होता है? दरअसल, कोलेजन के ओवर प्रोडक्शन के कारण लंग में स्कर हो जाता है। इसकी वजह से खांसी, सांस लेने में तकलीफ हो सकती है। यहां तक कि अगर कोलेजन की अधिक प्रभावित हो जाए, तो सीने में जकड़न जैवी भी महसूस हो सकती है।

कोलेजन बढ़ने से क्या होता है?

कोलेजन बढ़ने से कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। कोलेजन स्टिक्न सेल्स को अटेक्ट करता है, जिससे स्टिक्न नप्स में प्रोटीन, विटामिन और ओमेगा-3 फैटी एसिड जैसे हेल्दी चीज़ों होती हैं। वहीं, कोलेजन के ओवर प्रोडक्शन की वजह से बढ़ सकता है।

कोलेजन बढ़ने से क्या होता है?

कोलेजन बढ़ने से एक तरह की समस्याएं हो सकती हैं।

वजह है कि अगर कोलेजन एक्सेस में होने की वजह से व्यक्ति को सास लेने में समय लगता है। यहां तक कि अगर कोलेजन बढ़ा जाए, तो इसका बुरा असर ओवर ऑल बॉडी और इंटरनल ऑर्गन पर पड़ सकता है।

यहां तक कि लिंग और किंवी से जुड़ी प्रॉटीन पी हो सकती है।

वेट में कोलेजन उतारन के बदलाएं?

कोलेजन बढ़ने के लिए एडाइट में बादाम, काजू अखोरी जैसी चीज़ों का शामिल करें। सभी नप्स में प्रोटीन, विटामिन और ओमेगा-3 फैटी एसिड जैसे हेल्दी चीज़ों होती हैं। इससे कोलेजन बढ़ सकता है।

मुनी हुई अजवाइन के साथ शहद खाने से सेहत को मिलते हैं कई लाभ



ज्यादातर भारतीय घरों में अजवाइन और शहद मौजूद होते हैं। इन दोनों में ही भरपूर मात्रा में औषधीय गुण पाए जाते हैं। इनसे स्वास्थ्य की कई समस्याओं से गहर देने में मदद मिलती है। लेकिन अजवाइन को भूनकर शहद के साथ खाने से कई फायदे होते हैं।

अजवाइन और शहद में मौजूद गुण : अजवाइन में भरपूर मात्रा में एंटी-इफ्लेमेटरी, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-ऑक्सीडेंट्स के गुण पाए जाते हैं। वहीं, शहद में अच्छी मात्रा में विटामिन-ओमेगा-3 एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-इफ्लेमेटरी और एंटी-डिएंट्राइटिंग होता है।

बजन कम करने में सहायता : अजवाइन में अच्छी मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट्स और एंटी-इफ्लेमेटरी के गुण पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं।

इम्यूनिटी बूस्ट करें : अजवाइन और शहद दोनों में भरपूर मात्रा में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-ऑक्सीडेंट्स के गुण पाए जाते हैं। इन दोनों को साथ खाने से शरीर की इम्यूनिटी को बूस्ट करने, सर्दी-जुकाम से बचाव करने और अन्य बीमारियों से बचाव करने में मदद मिलती है।

