

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र

निरोगी



चहात दूध घातल्याने का बिघडते परिस्थिती?

उन्हाळ्यात दुधाचा चहा न पिण्याचा सल्ला डॉक्टर का देतात?

भारतीय म्हणून सकाळी गरम दुधाच्या चहाच्या कपाने जागे होण्यात मिळणारा आराम समजला जाऊ शकतो. ही अनुभूती थेरपीसारखी वाटते. पण आहारतज्ञ म्हणून डॉक्टर म्हणतात, उन्हाळ्यात चहा आणि दुधाचे मिश्रण शरीरासाठी सर्वात वाईट गोष्टींपैकी एक आहे आणि बहुतेक लोकांना याचे कारण माहित नसते. ब्लॅक टी, ग्रीन टी किंवा पांढऱ्या चहात पॉलीफेनॉल नावाचे आरोग्यदायी अँटीऑक्सिडंट्स असतात. हे तुमच्या शरीरातील दाह कमी करण्यास, हृदयाच्या आरोग्यास मदत करण्यास आणि पचनक्रियेस साहाय्य करतात. पण ज्या क्षणी तुम्ही तुमच्या चहामध्ये दूध घालता, त्या क्षणी सर्व काही बिघडते.

- » दूध चहाचे फायदे रोखते : दुधात केसीन नावाचे प्रथिन असते, जे चहामधील अँटीऑक्सिडंट्सशी जोडले जाते आणि त्यांना नष्ट करते. त्यामुळे चहापासून अपेक्षित असलेले फायदे पूर्णपणे नाहीसे होतात. तुमचा चहा एक पोकळ पेय बनतो, ज्यात पोषक तत्वे नसतात आणि उन्हाळ्यात ते गंभीर नुकसान करू शकते.
- » उन्हाळ्यात शरीरावर वाढतो : उष्ण हवामानात शरीर आधीच तापमान नियंत्रित करण्यासाठी, शरीरातील पाण्याचे प्रमाण राखण्यासाठी आणि पचनसंस्था कार्यरत ठेवण्यासाठी अतिरिक्त काम करत असते. दुधाचा चहा प्यायल्याने या तिन्ही कार्यांमध्ये व्यत्यय येतो. चहामध्ये कॅफीन असते, जे एक माइल्ड ड्युरोटीक आहे. ते शरीरातील पाणी काढून टाकते. उन्हाळ्यात घामामुळे तुमच्या शरीरातील पाणी आधीच कमी होत असते आणि मिल्क टी शरीरातील पाणी आणखी कमी करते.
- » दूध काय करते? : उन्हाळ्यात चहाबरोबर दूध पिणे चांगले नाही. ते पोटाला जड जाते आणि उष्णता

वाढवते. ब्लॅक टी सारख्या उष्णता वाढवणाऱ्या पदार्थांसोबत ते मिसळल्याने उष्णता दुप्पट होते. यामुळे घाम येणे, पोट फुगणे आणि अस्वस्थता वाढू शकते, विशेषतः तीव्र उष्णतेच्या काळात. उन्हाळ्यात



अनेक रुग्ण डॉक्टरांकडे तीव्र आम्लपित्ताची तक्रार घेऊन येतात, तेव्हा डॉक्टरांचा पहिला प्रश्न असतो, तुम्ही रोज किती कप मिल्क टी पिता?

या लोकांनी विशेष खबरदारी घ्यावी

मिल्क टी पिताना प्रत्येकाने सावधगिरी बाळगली पाहिजे, परंतु काही लोकांना त्याची अधिक गरज असते. लॅक्टोज इन्टॉलरन्सने त्रस्त लोकांना उन्हाळ्यात पोट आणि पचनाच्या समस्या जाणवू शकतात. आम्लपित्त किंवा अॅसिड रिफ्लक्सच्या रुग्णांनी देखील विशेष सावधगिरी बाळगली पाहिजे.

कारण चहामधील टॅनिन पोटाच्या अस्तराला नुकसान पोहोचवू शकतात आणि दूध रिबाउंड अॅसिडचा प्रभाव वाढवू शकते. थायरोईडच्या रुग्णांमध्ये चहा औषधांची परिणामकारकता कमी करू शकतो. गर्भवती महिला, पीसीओएस (PCOS) किंवा हार्मोनल असंतुलनाने त्रस्त असलेल्यांनी देखील याचे सेवन मर्यादित ठेवावे.

उन्हाळ्यात दुधाच्या चहाऐवजी काय प्यावे?

दुधाच्या चहाऐवजी, तुम्ही उन्हाळ्यात नारळाचे पाणी पिऊ शकता, जे इलेक्ट्रोलाइट्सने परिपूर्ण, शरीराला हायड्रेट करणारे आणि थंडावा देणारे आहे. तुम्ही भाजलेल्या हरभ्यापासून बनवलेला सत्तू देखील पिऊ शकता. पाणी, लिंबाचा रस आणि चिमूटभर मीठ घालून सत्तू प्यायल्याने प्रथिने, हायड्रेशन आणि थंडावा मिळतो. पुदिना, कॅमोमाइल आणि जास्वंदीचा चहा दुधाशिवाय पिऊ शकता. जास्वंदीचा चहा शरीराला

थंडावा देतो. काळे मीठ आणि जिरे घालून लिंबाचे पाणी पिऊ शकता, ज्यामुळे कमी झालेली खनिजे पुन्हा मिळतात. जर तुम्ही चहा सोडू शकत नसाल, तर लिंबू आणि मध घालून ब्लॅक टी प्या. पण किमान उन्हाळ्यात दूध टाळा. उन्हाळ्यात दुधाचा चहा पिणे म्हणजे शरीरावर अतिरिक्त भार टाकण्यासारखे आहे. रोजच्या छोट्या सक्तीमुळे ऊर्जा, पचनक्रिया आणि त्वचेचे आरोग्य सुधारू शकते.

पावसाळ्याच्या तोंडावर आरोग्याची काळजी घ्या

पावसाळ्याच्या सुरुवातीला ताप, सर्दी, खोकला, घशाचे संसर्ग, डेंग्यू, मलेरिया आणि पोटाचे विकार यांचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे स्वच्छता राखणे ही पहिली आणि सर्वात महत्त्वाची बाब आहे. जेवणापूर्वी आणि शौचालय वापरल्यानंतर साबणाने हात धुण्याची सवय लावावी. उकळलेले किंवा शुद्ध पाणीच पिणे योग्य ठरते. या काळात रस्त्यावरील उघड्यावरचे खाद्यपदार्थ टाळावेत. घरचे ताजे आणि गरम भाज सेवन करावे. फळे आणि भाज्या स्वच्छ धुऊनच वापराव्यात. रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी आहारात हिरेव्या

उन्हाळ्यानंतर पावसाळ्याची चाहूल लागली की वातावरणात आर्द्रता वाढते आणि विविध संसर्गजन्य आजारांचा धोका देखील वाढतो. त्यामुळे या काळात आरोग्याची विशेष काळजी घेणे आवश्यक आहे.

पालेभाज्या, फळे, कडधान्ये आणि व्हिटॅमिन सीयुक्त पदार्थांचा समावेश करावा. डासांची उत्पत्ती रोखण्यासाठी घराच्या आसपास

पाणी साचू देऊ नये. पूर्ण बाह्यांचे कपडे घालावेत आणि आवश्यक असल्यास ड्रासप्रतिबंधक उपायांचा वापर करावा. पावसात भिजल्यानंतर शक्य तितक्या लवकर कोरडे कपडे परिधान करावेत, कारण ओले कपडे दीर्घकाळ राहिल्यास त्वचेचे विकार होऊ शकतात. नियमित व्यायाम, पुरेशी झोप आणि तणावमुक्त जीवनशैली यामुळे शरीराची प्रतिकारशक्ती चांगली राहते. पावसाळ्याच्या तोंडावर थोडी काळजी आणि योग्य सक्ती ओगीकारल्यास अनेक आजारांपासून संरक्षण मिळू शकते आणि निरोगी पावसाळ्याचा आनंद घेता येतो.

भारतातील तरुण किडन्यांमध्ये एवढे का होताहेत खडे?; डॉक्टर सांगतात...

आजकाल, २० ते ४० वयोगटातील किडनी रुग्णांची संख्या झपाट्याने वाढत आहे. पूर्वी ही समस्या वृद्ध लोकांमध्ये प्रामुख्याने जाणवायची. अलीकडच्या काळात तरुणांमध्ये मुत्रखड्याचे वाढते प्रमाण चिंताजनक आहे. तीव्र उष्णता, निर्जलीकरण, चुकीच्या खाण्याच्या सवयी आणि इतर अनेक घटक ही त्यामागील प्रमुख कारणे आहेत...



बैठी जीवनशैली देखील एक धोका

दीर्घकाळ काम करणे, शारीरिक हालचालींचा अभाव, अपुरी झोप आणि तणाव यांचाही संबंध मूत्रपिंडातील खड्यांशी जोडला गेला आहे. अशी बैठी जीवनशैली चयापचय क्रियेत अडथळा आणते आणि लठ्ठपणा, इन्सुलिन प्रतिरोध आणि खाण्याच्या वाईट सवयींना कारणीभूत ठरू शकते, ज्यामुळे मूत्रपिंडातील खड्यांचा धोका वाढतो. अनेक तरुण आरोग्यदायी अन्न खात नाहीत, खूप कमी पाणी पितात आणि ऊर्जेसाठी कॉफीवर अवलंबून असतात. चहा, कॉफी आणि एनर्जी ड्रिंक्सचे अतिसेवन, तसेच अपुरे पाणी पिणे, यामुळे शरीरातील पाण्याची कमतरता (डिहायड्रेशन) वाढू शकते.

निष्काळजी राहू नका...

अनेक धोक्याच्या सूचनांकडे तरुण लोक अनेकदा दुर्लक्ष करतात. ते किडनी स्टोनची लक्षणे पोटाच्या किंवा लघवीच्या समस्यांशी जोडतात, ज्यामुळे योग्य उपचार घेण्यास उशीर होतो किंवा उपचारच घेतले जात नाहीत. उपचार न केल्यास, मोठे खडे किंवा ते मूत्रमार्गाच्या इतर भागांमध्ये सरकल्यामुळे तीव्र वेदना, उलट्या, लघवीतून रक्त येणे किंवा मूत्रमार्गात अडथळा निर्माण होऊ शकतो. शिवाय, वारंवार होणारे किडनी स्टोन मूत्रपिंडाच्या आरोग्यासाठी अत्यंत हानिकारक असतात. चांगली बातमी ही आहे की, बहुतेक लोक निरोगी दैनंदिन दिनचर्या पाळून किडनी स्टोनची समस्या टाळू शकतात. शरीरात पुरेसे पाणी (हायड्रेशन) राखणे हा हे टाळण्याचा सर्वोत्तम मार्ग आहे. लघवीचा रंग स्वच्छ किंवा फिकट पिवळा ठेवण्यासाठी दिवसभर पुरेसे पाणी पिण्याची शिफारस तज्ञ करतात. या सल्ल्याचे पालन विशेषतः उन्हाळ्यात केले पाहिजे. किडनी स्टोनचा धोका कमी करण्यासाठी, जंक फूड, प्रक्रिया केलेले मांस, अतिरिक्त मीठ आणि साखरयुक्त पेये टाळा. मूत्रपिंडाचे आरोग्य आणि खनिजांचे संतुलन राखण्यासाठी फळे, भाज्या आणि नैसर्गिक पेयांनी समृद्ध आहार घ्या.

उष्णतेच्या लाटा आणि निर्जलीकरणाचा परिणाम

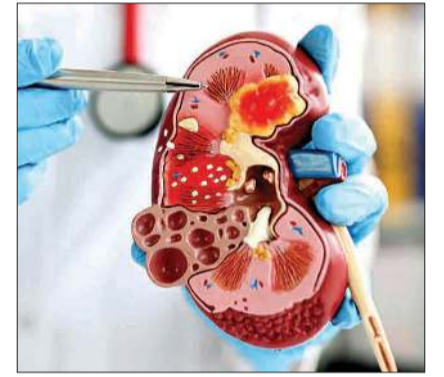
भारतातील वाढते तापमान आणि गरमी हे मुत्रखड्याच्या वाढत्या प्रमाणासाठी एक कारण आहे. उन्हाळ्यात जास्त घाम आल्यामुळे शरीरातील बरेच पाणी कमी होते. यामुळे लघवी घट्ट होते, ज्यामुळे कॅल्शियम, ऑक्झॅलेट आणि युरिक अॅसिडचे स्फटिक तयार होण्याचा धोका वाढतो. अनेक तरुण कामासाठी, प्रवासासाठी आणि व्यायामासाठी घराबाहेर वेळ घालवतात आणि या काळात ते पुरेसे पाणी पीत नाहीत.

वातानुकूलित (एअर-कंडिशनड) जागेत काम केल्यामुळे लोकांना कमी तहान लागते आणि त्यांचे पाणी पिण्याचे प्रमाण कमी होते. या छुट्या निर्जलीकरणामुळे (सायलेंट डिहायड्रेशन) किडनी स्टोनची निर्मिती वाढते. मूत्रनिर्मिती कमी झाल्यामुळे, शरीरातील खडे तयार करण्याच्या क्षारंची पातळी वाढते. यामुळेच उन्हाळ्यात आणि उष्णतेच्या लाटांमध्ये किडनी स्टोनच्या प्रकरणांमध्ये वाढ झाल्याचे डॉक्टरांना दिसून येते.

प्रक्रिया केलेले अन्न आणि फास्ट फूड

प्रक्रिया केलेले अन्न आणि फास्ट फूडची जीवनशैली तुमच्या किडनीच्या आरोग्यालाही हानी पोहोचवते. गेल्या १० वर्षांत भारतीय तरुणांच्या खाण्याच्या सवयी झपाट्याने बदलल्या आहेत. इन्स्टंट नूडल्स, पॅकेज्ड फूड्स, झटपट तयार होणारे पदार्थ, साखरयुक्त पेये, प्रक्रिया केलेले चॅक्स आणि जास्त मीठ असलेले पदार्थ अधिकाधिक सामान्य झाले आहेत. या पदार्थांमध्ये सोडियम, वाईट चरबी, प्रिझर्व्हेटिव्हज आणि अॅडिटिव्हज यांचे प्रमाण जास्त असते. ज्यामुळे किडनीवर दबाव येतो. अतिरिक्त मीठ खाल्ल्याने शरीरातील अतिरिक्त कॅल्शियम लघवीबाहेर टाकले जाते. ज्यामुळे किडनी स्टोन (मूत्रपिंडातील खडे) होऊ शकतात. त्याचप्रमाणे शीतपेये आणि साखरयुक्त पेयांमुळे शरीरातील पाण्याची कमतरता (डिहायड्रेशन) होते आणि शरीरातील खनिजांचे संतुलन बिघडते. तसेच, लोकांनी आरोग्यदायी, घरी बनवलेल्या जेवणाऐवजी फास्ट फूड खाण्यास सुरुवात केली

आहे. ज्यामुळे किडनीच्या आरोग्यासाठी आवश्यक असलेली फळे, फायबर आणि नैसर्गिक ड्रव्यपदार्थांचे सेवन कमी झाले आहे. तज्ञांनी असा इशारा दिला



आहे की, तरुणांमध्ये किडनीच्या आजारांमध्ये वाढ होण्याचे एक प्रमुख कारण म्हणजे अति-प्रक्रिया केलेला आहार (अल्ट्रा-प्रोसेस्ड डाइट).

जिम सॉलिमंट्स आणि उच्च-प्रथिनयुक्त आहार

स्नायू तयार करणाऱ्या सॉलिमंट्स आणि उच्च-प्रथिनयुक्त आहाराव्यतिरिक्त, दीर्घकाळ बसून



राहणे हा देखील एक मोठा धोकादायक घटक आहे. अनेक तरुणांनी डॉक्टरांचा सल्ला न घेता लाल मांस, प्रोटीन पावडर आणि सॉलिमंट्सचे सेवन करण्यास सुरुवात केली आहे. शरीराला प्रथिनांची गरज असते, परंतु त्याचे अतिरिक्त प्रमाण मूत्रपिंडावर दबाव आणते आणि युरिक अॅसिडचे उत्पादन वाढवते. अपुरे पाणी पिणे आणि कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी व क्रिएटिनिने समृद्ध असलेले विविध सॉलिमंट्स मूत्रपिंडातील खड्यांचा धोका वाढवतात असे दिसून आले आहे. तज्ञांच्या मते, डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय सॉलिमंट्सचा वापर आणि अयोग्य फिटनेस सक्तीमुळे मूत्रपिंडातील खड्यांच्या घटनांमध्ये वाढ झाली आहे.

उन्हाळ्याच्या सुट्यांवरून परतताच पोट बिघडले?

खाण्याच्या सवयी अन् जीवनशैलीतील बदलाचा परिणाम, काय कराल..?

उन्हाळ्यात बहुतेक लोक डोंगराळ आणि इतर ठिकाणी सहलीचे नियोजन करतात. सुट्यांमध्ये कुटुंब आणि मित्रांसोबत प्रवास केल्याने मानसिक ताण आणि तणाव कमी होतो. ताजेतवाने वाटते. मात्र सुट्टीवरून परतल्यानंतर काही लोकांना पोट फुगणे, आम्लपित्त, शौचास त्रास होणे आणि पोटात घट्टपणा जाणवणे यांसारख्या पोटाशी संबंधित समस्या जाणवतात. हे आश्चर्यकारक वाटत असले तरी, डॉक्टरांच्या मते, प्रवासादरम्यान खाण्याच्या सवयी आणि जीवनशैलीत होणारे अचानक बदल हेच यामागील खरे कारण असते.



- » आहारातील बदल : डॉक्टरांच्या मते, सुट्टीदरम्यान व्यक्तीच्या खाण्याच्या सवयींमध्ये लक्षणीय बदल होतो. लोक अनेकदा जड, तेलकट आणि प्रक्रिया केलेले पदार्थ खातात, जे त्यांच्या रोजच्या आहारापेक्षा वेगळे असतात. शीतपेये, गोड पदार्थ आणि रस्त्यावरील खाद्यपदार्थ तुमच्या पचनसंस्थेत अडथळा आणू शकतात.
- » जेवणाची वेळ : सुट्टीनंतर पोटाच्या समस्यांचे एक मुख्य कारण म्हणजे जेवणाच्या अनियमित वेळा. प्रवास करताना लोक अनेकदा जेवण टाळतात, तर काही जण उशिरा जेवतात. सुट्ट्यांमध्ये जेवणाच्या अनियमित वेळांमुळे पचनक्रियेवर



परिणाम होऊ शकतो, ज्यामुळे काही दिवसांनी बद्धकोष्ठता आणि आम्लपित्त होऊ शकते.

» शारीरिक हालचालींचा अभाव : सुट्टीवरून परतल्यावर लोकांना अनेकदा बस, ट्रेन आणि विमानांमध्ये तासनतास बसावे लागते. शारीरिक

हालचालींच्या या अभावामुळे चयापचय क्रिया (मेटाबॉलिझम) मंदावू शकते.

» पुरेशी झोप न मिळणे : सुट्ट्यांमध्ये प्रवास आणि नवीन ठिकाणे पाहण्यात घालवलेल्या रात्रींमुळे झोपेचे चक्र अनियमित होऊ शकते. यामुळे सॅक्रेटिन रिदम (जैविक लय) विस्कळीत होतो, ज्याचा थेट परिणाम पचनक्रियेवर होतो.

आहारात हे आवश्यक बदल करा...

- » हळूहळू संतुलित आहाराकडे परत या : सुट्टीवरून परतल्यानंतर पचनाच्या समस्या टाळण्यासाठी, घरी हलके जेवण करा. तुम्ही डाळ, खिचडी आणि उकडलेल्या भाज्या खाऊ शकता. यामुळे पचनसंस्थेवरील ताण कमी होतो. सुट्टीवरून घरी परतल्यानंतर जड, मसालेदार आणि तेलकट पदार्थ टाळा.
- » प्रोबायोटिक्सचे सेवन वाढवा : प्रोबायोटिक आहारांमुळे आतड्यातील चांगल्या जीवाणूंची संख्या वाढण्यास मदत होते. यासाठी, आपल्या आहारात दही, ताक, इडली किंवा घरी बनवलेल्या लोणच्यासारख्या आंबवलेल्या पदार्थांचा समावेश करा. यामुळे

- पचनक्रिया सुधारते, पोट फुगणे कमी होते आणि आतड्यांचे एकूण आरोग्य सुधारते.
- » शरीरात पाण्याची कमतरता होऊ देऊ नका : पचनक्रियेत पाण्याची महत्त्वाची भूमिका असते. पुरेसे पाणी प्यायल्याने शरीरातील विषारी घटक बाहेर टाकण्यास आणि पोट स्वच्छ करण्यास मदत होते. यासाठी, आपल्या आहारात कोमट पाणी, हर्बल चहा आणि नारळाच्या पाण्याचा समावेश करा. या काळात कॅफीन आणि शीतपेये टाळा.
- » आहारात फायबरचा समावेश करा : पचनक्रिया सुधारण्यासाठी आणि बद्धकोष्ठता टाळण्यासाठी, आपल्या आहारात सॅलड, पपई, सफरचंद,

- संपूर्ण धान्य आणि मोड आलेली कडधान्ये यांसारख्या फायबरयुक्त पदार्थांचा समावेश करा. यामुळे पोटातील रस आणि पोट फुगणे टाळण्यास मदत होते.
- » आले, बडीशेप आणि पुदिन्याचे पाणी : सुट्ट्यांमध्ये तेलकट आणि



मसालेदार पदार्थांमुळे पोट खराब होऊ शकते. सुट्टीवरून घरी परतल्यानंतर, तुम्ही दिवसातून दोनदा आले, बडीशेप आणि पुदिन्याचा चहा पिऊ शकता. या घरगुती उपायांमुळे पोटाच्या समस्या कमी होण्यास मदत होते.

» सुट्ट्यानंतर पोटाच्या समस्या सामान्यपणे आढळतात, परंतु त्यावर सहज उपचार करता येतात. तसेच, मध, दुधाचा चहा आणि पॅकबंद व प्रक्रिया केलेले पदार्थ टाळा. यामुळे लक्षणे अधिक बिघडू शकतात. जर तुमच्या पोटाच्या समस्या दोन-तीन दिवसांपेक्षा जास्त काळ टिकून राहिल्या, तर ताबडतोब डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

