2025
मार्च
संस्करण

सामुदायिक
स्वास्थ्य समाचार

WORLD'S BEST HOSPITALS 2025
Newsweek
POWERED BY statista

MEDANTA

सेहत की बात

मासिक संदेश

विषय–सूची

01

कैसे बनाएं होली को सेफ और हेल्दी

02

पेरिफेरल आर्टरी डिजीज जानें लक्षण कारण और बचाव

जीवनशैली में बदलाव और दिल की सेहत के लिए जरूरी टिप्स

03

गलत आदतें बढ़ा सकती हैं डिमेंशिया का खतरा

महिला दिवस स्वास्थ्य संदेश

04

कोलोरेक्टल कैंसर कब जांच कराएं

कोलोरेक्टल कैंसर के लक्षण और सर्जरी

05

सर्जरी के बाद रेडिएशन

कैंसर के खतरे को कैसे कम कर सकते हैं

06

शुगर–फ्री मिठाइयाँ अच्छी क्यों नहीं हैं

स्वस्थ व्यंजन संपूर्ण आहार मूंग दाल और सब्जियों का सूप

संपादक की कलम से

प्रिय पाठक,

सेहत की बात के मार्च संस्करण में आपका स्वागत है! यह महीना सेहत और जागरूकता से जुड़ी कई महत्वपूर्ण जानकारियों से भरा हुआ है।

होली के त्यौहार को ध्यान में रखते हुए, हमने इसमें कैसे बनाएं होली को सुरक्षित और स्वास्थ्यप्रद पर विशेष लेख शामिल किया है, जिससे आप इस रंगों के त्योहार का आनंद स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहते हुए ले सकें।

इस संस्करण में, हमने पेरिफेरल आर्टरी डिजीज के लक्षण, कारण और बचाव से लेकर दिल की सेहत के लिए जरूरी टिप्स तक, कई महत्वपूर्ण विषयों पर जानकारी दी है। साथ ही, गलत आदतें बढ़ा सकती हैं डिमेंशिया का खतरा जैसे विषय को विस्तार से कवर किया गया है ताकि आप समय रहते सतर्क हो सकें।

महिला दिवस के अवसर पर, हमने महिलाओं के स्वास्थ्य से जुड़े विशेष संदेश को भी इस संस्करण में शामिल किया है। कैंसर से जुड़ी स्वास्थ्य जानकारी जैसे कोलोरेक्टल कैंसर की जांच और उपचार, सर्जरी के बाद रेडिएशन और कैंसर के खतरे को कम करने के उपाय भी इसमें मौजूद हैं।

इसके अलावा, शुगर–फ्री मिठाइयाँ क्यों नुकसानदायक हो सकती हैं, इस पर जानकारी के साथ–साथ मूंग दाल और सब्जियों के सूप जैसी पौष्टिक रेसिपी भी दी गई है, जिससे आप अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकें।

हमारा उद्देश्य इस स्वास्थ्य समाचार के माध्यम से आपको स्वास्थ्य से जुड़ी सही और उपयोगी जानकारी प्रदान करना है। हमें उम्मीद है कि यह संस्करण आपके लिए लाभकारी सिद्ध होगा।

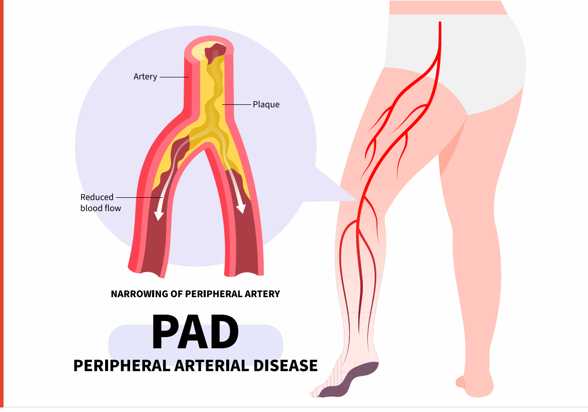
डॉ रवि शंकर सिंह
मेडिकल डायरेक्टर
जय प्रभा मेदांता
सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल, पटना

कैसे बनाएं होली को सेफ और हेल्दी?

- प्राकृतिक रंगों का प्रयोग करें
- ज्यादा थकान से बचें
- खानपान में सवाधानी बरतें
- पूरी आस्तीन के कपड़े पहनें
- नशीले पदार्थ के सेवन से बचें
- होली खेलने के बाद अपनी त्वचा की देखभाल के लिए अच्छे मॉइस्चराइजर का उपयोग करें, बालों के लिए तेल का उपयोग करें और शरीर के लिए घर पर बने डिटॉक्स ड्रिंक्स (अदरक, नींबू पानी, दालचीनी पानी) का उपयोग करें।

डॉ शची
एसोसिएट कंसलटेंट
मेदांता पटना

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी



पेरिफेरल आर्टरी डिजीज

जानें लक्षण कारण और बचाव

पेरिफेरल आर्टरी डिजीज (पी.ए.डी) तब होती है जब धमनियों में कोलेस्ट्रॉल जमा हो जाता है और खून का बहाव सही से नहीं हो पाता। यह समस्या ज्यादातर पैरों की नसों को प्रभावित करती है, जिससे चलने में दर्द और तकलीफ हो सकती है।

लक्षण

- पैरों में दर्द या ऐंठन, खासकर चलने पर
- पैरों में ठंडा महसूस होना या सुन्न पड़ जाना
- चोट या घाव जो जल्दी नहीं भरते
- पैरों की त्वचा का रंग बदलना या बाल झड़ना

मुख्य कारण

- धूम्रपानः सबसे बड़ा खतरा, नसों को नुकसान पहुंचाता है
- मधुमेहः ज्यादा शुगर से नसें कमजोर हो जाती हैं
- उच्च कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशरः नसों में रुकावट पैदा करते हैं
- व्यायाम की कमीः खून का बहाव धीमा कर देता है

पी.ए.डी को कंट्रोल करने के लिए सबसे जरूरी है **धूम्रपान छोड़ना, संतुलित आहार लेना** और **नियमित व्यायाम करना** ताकि खून का बहाव सही बना रहे। दवाओं से कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर और शुगर को कंट्रोल किया जाता है ताकि नसों में रुकावट न बढ़े। गंभीर मामलों में **एंजियोप्लास्टी** (नसों को खोलने की प्रक्रिया) या **बाईपास सर्जरी** की जरूरत पड़ सकती है। समय पर इलाज से इस बीमारी को रोका जा सकता है।

जीवनशैली में बदलाव और

दिल की सेहत के लिए जरूरी टिप्स

आजकल की भागदौड़ भरी ज़िंदगी और गलत खानपान के कारण हृदय रोग के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। लेकिन अच्छी बात यह है कि जीवनशैली में कुछ आसान बदलाव अपनाकर हम अपने दिल को स्वस्थ रख सकते हैं। आइए जानते हैं कैसे

संतुलित आहार अपनाएं

- ताजे फल और हरी सब्जियां ज्यादा खाएं।
- मेवे, बीज, और फाइबर युक्त आहार को शामिल करें।
- तला–भुना और जंक फूड खाने से बचें।
- नमक और चीनी की मात्रा कम करें।

नियमित व्यायाम करें

- हर दिन कम से कम 30 मिनट टहलें या हल्का व्यायाम करें।
- योग और ध्यान से तनाव को कम करें।
- घर के कामों में सक्रिय रहें, इससे भी शरीर फिट रहता है।

तनाव को करें दूर

- भरपूर नींद लें और जरूरत से ज्यादा काम का दबाव न लें।
- संगीत सुनें, दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताएं।
- मेडिटेशन और गहरी सांस लेने की तकनीक अपनाएं।

धूम्रपान और शराब से बचें

- धूम्रपान दिल के लिए सबसे बड़ा खतरा है, इसे तुरंत छोड़ें।
- शराब का सेवन सीमित करें या पूरी तरह त्याग दें।

नियमित स्वास्थ्य जांच कराएं

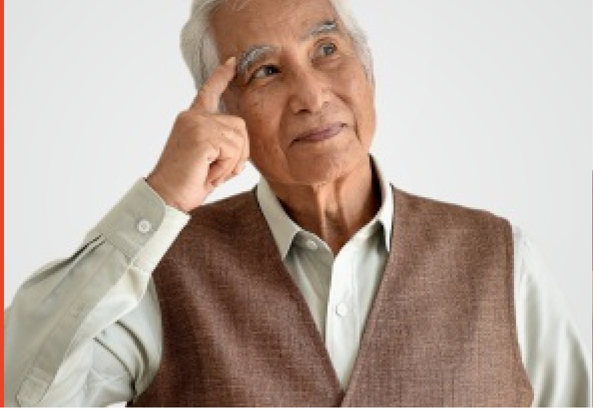
- ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और शुगर की जांच समय–समय पर करवाएं।
- किसी भी असामान्य लक्षण पर तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

सक्रिय जीवनशैली और सकारात्मक सोच अपनाकर न केवल हृदय रोगों से बचा जा सकता है, बल्कि एक खुशहाल और ऊर्जावान जीवन भी जिया जा सकता है।

डॉ सुवेन कुमार
एसोसिएट डायरेक्टर
इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता हार्ट इंस्टिट्यूट, पटना

डॉ अजय कुमार सिन्हा
डायरेक्टर
क्लीनिकल एंड प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी
मेदांता हार्ट इंस्टिट्यूट, पटना

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी



गलत आदतें बढ़ा सकती हैं डिमेंशिया का खतरा

डिमेंशिया एक ऐसी बीमारी है, जिसमें याददाश्त कमजोर होने लगती है, सोचने–समझने की क्षमता पर असर पड़ता है और व्यक्ति धीरे–धीरे अपनी मानसिक क्षमता खोने लगता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपकी गलत आदतें इस खतरे को और बढ़ा सकती हैं?

कुछ खराब जीवनशैली के कारण दिमागी कोशिकाएं कमजोर होने लगती हैं, जिससे डिमेंशिया का खतरा बढ़ जाता है। लेकिन सही आदतें अपनाकर आप इस गंभीर बीमारी से बच सकते हैं। आइए जानते हैं कि कौन–कौन सी गलत आदतें डिमेंशिया के खतरे को बढ़ाती हैं और कैसे इन्हें बदला जाए।

✗ ज़रूरत से ज्यादा जंक फूड खाना
✓ क्या करें?
हरी सब्जियां, फल, नट्स, बीज, मछली और ओमेगा–3 से भरपूर आहार को अपनी डाइट में शामिल करें।

✗ लगातार हाई ब्लड प्रेशर को नज़रअंदाज़ करना
✓ क्या करें?
रोज़ाना बीपी की जांच करें और इसे नियंत्रित रखने के लिए कम नमक और संतुलित आहार लें।

✗ लगातार तनाव लेना
✓ क्या करें?
मेडिटेशन, योग और गहरी सांस लेने की एक्सरसाइज़ अपनाएं।

✗ शारीरिक रूप से कम सक्रिय रहना
✓ क्या करें?
रोज़ाना कम से कम 30 मिनट पैदल चलें या हल्की–फुल्की एक्सरसाइज़ करें।

✗ पर्याप्त नींद न लेना
✓ क्या करें?
रोज़ 7–8 घंटे की गहरी और अच्छी नींद लें।

इन बदलावों को अपनाकर आप डिमेंशिया के खतरे को कम कर सकते हैं और अपनी ब्रेन हेल्थ को लंबे समय तक बेहतर रख सकते हैं!

डॉ कुणाल कुमार
एसोसिएट डायरेक्टर
न्यूरोलॉजी
मेदांता पटना

महिला दिवस स्वास्थ्य संदेश

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के मौके पर हर महिला को खुद से एक वादा करना चाहिए कि वो हर जिम्मेदारी को निभाने के साथ साथ खुद की सेहत को भी प्राथमिकता देगी ताकि वो खुद स्वस्थ रह सके क्योंकि उसे ये जानना जरूरी है कि जब वो स्वस्थ रहेगी तभी ये समाज भी स्वस्थ रहेगा।
यहां हम कुछ बातें बता रहे हैं जो आप अपने उम्र के हिसाब से और अपने परिवार की महिलाओं के लिए ध्यान रख सकते हैं।
यह वो समस्या है जिसके लिए आपको डॉक्टर से मिलना चाहिए।

युवा लड़कियाँ में

पीरियड्स (माहवारी) और टीकाकरण

- अगर 15 साल की उम्र तक आपका मासिक धर्म शुरू नहीं हुआ है तो आपको डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए
- अनियमित मासिक चक्र : मासिक लम्बे समय तक बने रहना, मासिक के दौरन सिर्फ धब्बा लगना ।
- अत्यधिक खून आने पर जिससे आपकी रोज़ाना की ज़िंदगी प्रभावित हो रही है, आपको डॉक्टर से मिलना चाहिए क्योंकि इसके कई कारण हो सकते हैं।
- महिलाओं को सर्वाइकल कैंसर का टीका लगवाना चाहिए। अगर 26 साल की उम्र तक टीकाकरण नही हुआ है तो आपको टीका लगवाना चाहिये।

प्रेगनेंसी और मध्य आयु

- वजन बढ़ना अथवा पूरजोर प्रयास पर प्रेग्नेंट होने में मुश्किल होना।
- अगर आप प्रेगनेंसी प्लान करना चाहते हैं, इन बातों के लिए डॉक्टर से जांच करायें ।
- अनचाही गर्भावस्था: डॉक्टर की सलाह के बिना गोली या दवा न लें।
- मासिक धर्म में अत्यधिक खून आने पर, मनोदशा में परिवर्तन अत्यधिक बदबूदार, खुजलीदार वैजिनल डिस्चार्ज होने पर डॉक्टर से जरूर मिले।

मेनोपॉज से होने वाली समस्याएं

पीरियड्स बंद होने की वजह से पेट में गैस और ब्लोटिंग की समस्या शुरू हो जाती है। मेनोपॉज शुरू होने पर थकान, वजन बढ़ना,, कई महिलाओं को शरीर में खुजली होने लगती है, जो गर्मी के मौसम में ज्यादा महसूस होती है। समय पर बीमारी की पहचान करने से सही उपचार विकल्प प्रदान करने में मदद मिल सकती है, जिससे जीवन में सुधार हो सकता है।

डॉ प्रियंका कुमारी
एसोसिएट कंसलटेंट
गायनेकोलॉजी
मेदांता पटना

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी

कोलोरेक्टल कैंसर: कब जांच कराएं?

कोलोरेक्टल कैंसर होने का आजीवन जोखिम पुरुषों के लिए 24 में से 1 और महिलाओं के लिए 26 में से 1 है। हालांकि, प्रत्येक व्यक्ति का जोखिम इससे अधिक या कम हो सकता है।

कोलोरेक्टल कैंसर के जोखिम कारकों में आयु, पारिवारिक इतिहास, खराब जीवनशैली और स्वास्थ्य स्थितियां शामिल हैं।

- आयु: कोलोरेक्टल कैंसर का खतरा उम्र के साथ बढ़ता है, खासकर 50 वर्ष की आयु के बाद।
- पारिवारिक इतिहास: कोलोरेक्टल कैंसर या किसी भी कैंसर का पारिवारिक इतिहास होने से जोखिम बढ़ जाता है।
- स्वास्थ्य संबंधी परिस्थितियाँ: अल्सरेटिव कोलाइटिस या क्रोहन जैसी आंत्र की बीमारी होने से जोखिम बढ़ जाता है।
- खराब जीवनशैली: अधिक वजन या मोटापा, पर्याप्त व्यायाम न करना और अनियंत्रित डायबिटीज से जोखिम बढ़ जाता है।
- धूम्रपान और शराब: शराब और धूम्रपान के लगातार सेवन से कोलोरेक्टल कैंसर की संभावना बढ़ जाती है।

कोलोरेक्टल कैंसर स्क्रीनिंग से लक्षण प्रकट होने से पहले ही कैंसर का पता लगाया जा सकता है।

कब जांच कराएं

- जिन लोगों को लगता है कि वे जोखिम में हैं, उन्हें 45 वर्ष की आयु में जांच शुरू कर देनी चाहिए।
- जिन लोगों के परिवार में कोलोरेक्टल कैंसर का इतिहास रहा है, उन्हें 40 वर्ष की आयु या पहले जांच करानी चाहिए ।
- जिन लोगों को कोलोरेक्टल पॉलीप्स है।

प्रारंभिक जांच से जीवन बचाने में मदद मिल सकती है क्योंकि इससे आपको कोई भी लक्षण दिखने से पहले कैंसर या अन्य समस्याओं के लक्षणों की पहचान करने में मदद मिल सकती है। समय पर जांच और सही उपचार से कोलोरेक्टल कैंसर को रोका जा सकता है! सलाह के लिए अपने डॉक्टर से बात करें।

कोलोरेक्टल कैंसर के लक्षण और सर्जरी

कोलोरेक्टल कैंसर बड़ी आंत (कोलन) या मलाशय (रेक्टम) में होने वाला कैंसर है, जो अगर समय पर पहचाना जाए तो प्रभावी रूप से इलाज किया जा सकता है।
कोलोरेक्टल कैंसर के कई लक्षण हैं, जिनमें शामिल हैं

डॉक्टर की सलाह कब लेनी चाहिए?

- मल त्याग के साथ रक्त का प्रवाह
- पेट में दर्द जो ठीक नहीं होता या बहुत दर्द करता है
- बार–बार कब्ज़ या दस्त की समस्या
- बिना कारण वजन कम होना,
- कमजोरी और थकान महसूस होना

सर्जरी आमतौर पर कोलोरेक्टल कैंसर के लिए प्राथमिक उपचार है जो शरीर के अन्य भागों में नहीं फैला है। कोलोरेक्टल कैंसर के उपचार के लिए ज्यादातर सर्जरी लैप्रोस्कोपी विधि से की जा सकती हैं। सर्जरी का प्रकार कैंसर के चरण और स्थान पर निर्भर करता है।

सर्जरी कब करवानी चाहिए?

- स्टेज 1–3: इन स्टेज में कोलन कैंसर के लिए सर्जरी आमतौर पर सबसे अच्छा उपचार है।
- स्टेज 4: स्टेज 4 के कैंसर के इलाज के लिए सर्जरी का इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन कीमोथेरेपी या रेडिएशन थेरेपी की भी आवश्यकता हो सकती है।
- प्रारंभिक चरण का रेक्टल कैंसर: ट्रांसएनल एक्सिशन (टीएई) कुछ प्रारंभिक चरण के रेक्टल कैंसर को दूर कर सकता है।

अन्य उपचार विकल्प

- कीमोथेरपी: सर्जरी के बाद कीमोथेरेपी का उपयोग किया जा सकता है, खासकर अगर कैंसर पास के लिम्फ नोड्स में फैल गया हो।
- रेडिएशन थेरेपी: इसका उपयोग रेक्टल कैंसर के लिए सर्जरी से पहले किया जा सकता है।

जिन लोगों को कोलन कैंसर है और जो फैला नहीं है, उनके लिए आमतौर पर मुख्य या प्रथम उपचार के रूप में सर्जरी की जाती है।
अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखें, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें। समय पर जांच और सही उपचार से कोलोरेक्टल कैंसर को रोका जा सकता है।

डॉ अमित कुमार
एसोसिएट डायरेक्टर
मेडिकल एंड हेमेटो ऑन्कोलॉजी
मेदांता, पटना

डॉ संदीप कुमार
एसोसिएट डायरेक्टर
सर्जिकल ऑन्कोलॉजी
मेदांता कैंसर इंस्टिट्यूट, पटना

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी

सर्जरी के बाद रेडिएशन

सर्जरी के बाद रेडिएशन कैंसर को वापस आने से रोकने में मदद कर सकता है। इसे एडजुवेंट रेडिएशन कहा जाता है। यह आमतौर पर सर्जरी के बाद घाव ठीक होने के बाद किया जाता है।

सर्जरी के बाद रेडिएशन के बारे में मुख्य बातें

उद्देश्यः सर्जरी के बाद बची हुई किसी भी कैंसर कोशिकाओं को मारना, जिससे कैंसर के वापस आने की संभावना कम हो जाती है।
यह कब किया जाता हैः आमतौर पर सर्जरी का घाव ठीक हो जाने के बाद।

इसकी आवश्यकता किसे हो सकती है

- बड़े ट्यूमर वाले मरीज़
- पॉज़िटिव लिम्फ नोड्स वाले मरीज़
- पॉज़िटिव सर्जिकल मार्जिन वाले मरीज़
- उच्च जोखिम वाले कैंसर वाले मरीज़

सर्जरी के बाद रेडिएशन की आवश्यकता है या नहीं, यह निर्णय लेते समय एक डॉक्टर निम्नलिखित बातों पर विचार करता हैः

- कैंसर का प्रकारः विभिन्न कैंसरों के पुनरावृत्ति के अलग–अलग जोखिम होते हैं और उनके लिए अलग–अलग उपचार की आवश्यकता हो सकती है।
- कैंसर की स्टेजः निदान के समय कैंसर की स्टेज रेडिएशन की आवश्यकता निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- मरीज़ का स्वास्थ्यः सर्जरी के बाद स्वास्थ्य और रेडिएशन को सहन करने की क्षमता रोगी के लिए संभव उपचार की सीमा निर्धारित करती है।
- सर्जिकल मार्जिनः क्या कैंसर पूरी तरह से हटा दिया गया था या सर्जरी स्थल के किनारों पर कैंसर कोशिकाएँ पाई गई थीं।

ध्यान देने योग्य महत्वपूर्ण बात

रेडिएशन थेरेपी के दुष्प्रभाव हो सकते हैं इसलिए हमेशा अपने डॉक्टर से सलाह लें कि सर्जरी के बाद रेडिएशन थेरेपी आपके लिए सही है या नहीं।

डॉ निशांत गौरव
एसोसिएट कंसलटेंट
रेडिएशन ऑन्कोलॉजी
मेदांता कैंसर इंस्टिट्यूट, पटना

कैंसर के खतरे को कैसे कम कर सकते हैं

दुनियाभर में कैंसर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। लाइफस्टाइल, पर्यावरण और खराब आदतें जैसे कई कारण कैंसर के खतरे को बढ़ा सकते हैं। अपनी कुछ आदतों और लाइफस्टाइल में बदलाव करके इसे होने के कारणों को रोका जा सकता है।

- हेल्दी और बैलेंस डाइट लेंः कैंसर से बचने के लिए अपने खाने में ताज़े फल, हरी सब्जियां, साबुत अनाज और फाइबर से भरपूर चीज़ें शामिल करें। प्रोसेस्ड फूड, ज्यादा तला–भुना और मीठी चीज़ों से दूरी बनाएं। खासतौर पर रेड मीट और बहुत ज्यादा वसा वाले खाने से बचें, क्योंकि ये कैंसर के खतरे को बढ़ा सकते हैं।
- रोजाना हल्का–फुल्का व्यायाम करें अगर आप दिनभर बैठे रहते हैं और शारीरिक गतिविधि नहीं करते, तो यह आपकी सेहत के लिए अच्छा नहीं है। स्क्रीन टाइम ज्यादा होने से सेहत को नुकसान पहुंचता है। स्क्रीन टाइम कम करने के लिए शारीरिक गतिविधि ज़्यादा करनी चाहिए रोज़ाना कम से कम 30 मिनट टहलें, योग करें या हल्का–फुल्का एक्सरसाइज़ करें। इससे आपका वजन भी कंट्रोल में रहेगा और कैंसर का खतरा भी कम होगा।
- प्लास्टिक के इस्तेमाल से बचेंः प्लास्टिक से निकलने वाले कुछ रसायन हॉर्मोन के संतुलन को प्रभावित करते हैं, जिससे कैंसर का खतरा बढ़ सकता है । खाना लंबे समय तक संपर्क में रहने से कैंसर सहित स्वास्थ्य जोखिमों में योगदान कर सकते हैं
- धूम्रपान और शराब से बचेंः सिगरेट, तंबाकू और शराब कैंसर के सबसे बड़े कारणों में से हैं। अगर आप खुद को और अपने परिवार को सुरक्षित रखना चाहते हैं, तो इन आदतों को छोड़ दें। यह आपके पूरे शरीर के लिए फायदेमंद होगा और आपको लंबे समय तक स्वस्थ रखेगा।
- तनाव कम करें और भरपूर नींद लेंः अत्यधिक तनाव और नींद की कमी से भी कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। योग, मेडिटेशन और अपनी पसंदीदा एक्टिविटी करने से आप रिलैक्स महसूस करेंगे और अच्छी नींद भी ले पाएंगे।
- नियमित मेडिकल चेकअप करवाएंः अगर कैंसर का समय रहते पता चल जाए, तो उसका इलाज आसान हो सकता है। इसलिए समय–समय पर कैंसर पता लगाने के लिए हेल्थ चेकअप जैसे कि मैमोग्राफी, पैप स्मीयर और ब्लड टेस्ट ज़रूर कराएं और किसी भी असामान्य लक्षण को नज़रअंदाज़ न करें।
- कैंसर से बचाव के लिए टीकेः टीका लगवाने से कैंसर होने की संभावना कम हो जाती है। ह्यूमन पेपिलोमावायरस (एचपीवी) वैक्सीन से गर्भाशय ग्रीवा कैंसर और सिर–गर्दन का कैंसर– मुख एवं गले का कैंसर होने से बचा जा सकता है।

अगर आपको कोई बीमारी या एलर्जी की समस्या है, तो डॉक्टर से पूछकर ही इन बदलावों को अपनाएं.

डॉ अमरेंद्र अमर
एसोसिएट डायरेक्टर
मेडिकल ऑन्कोलॉजी
मेदांता कैंसर इंस्टिट्यूट, पटना

निजी स्वास्थ्य की देखभाल

शुगर–फ्री मिठाइयाँ अच्छी क्यों नहीं हैं?

शुगर–फ्री मिठाइयाँ डायबिटीज वाले लोगों के लिए हानिकारक हो सकती हैं क्योंकि उनमें कैलोरी और कार्बोहाइड्रेट हो सकते हैं, और मधुमेह और मोटापे का खतरा बढ़ सकता है।

1. कैलोरी
शुगर–फ्री मिठाइयों में कैलोरी अधिक हो सकती है, जिससे वजन कम करना कठिन हो सकता है।

2. आर्टिफीसियल स्वीटनर
आर्टिफीसियल स्वीटनर डायबिटीज, मोटापा और मेटाबोलिक सिंड्रोम का खतरा बढ़ा सकता है।

3. आंत का स्वास्थ्य
आर्टिफीसियल स्वीटनर वाली मिठाई आंत के बैक्टीरिया को बाधित कर सकते हैं, जिससे पेट फूलना, गैस और दस्त जैसी पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

4. भूख लगना
आर्टिफीसियल स्वीटनर वाली मिठाई भूख बढ़ा सकती है, जिसके कारण अधिक कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ खाने की इच्छा हो सकती है।

शुगर फ्री की जगह क्या करें?

विशेषज्ञ चीनी के विकल्प अपनाने के बजाय अतिरिक्त चीनी का सेवन सीमित करने की सलाह देते हैं। यदि आप शुगर–फ्री मिठाइयाँ खाते हैं, तो आपको कुल कार्बोहाइड्रेट और अन्य अवयवों को समझने के लिए लेबल को ध्यान से पढ़ना चाहिए।

अन्य सुझाव

- अपने डॉक्टर का दिया हुआ डाइट प्लान पालन करें।
- यदि आपको मीठा खाने की इच्छा हो तो कभी–कभार थोड़ी मात्रा में मिठाई का आनंद लें।
- स्टीविया जैसे नेचुरल स्वीटनर खाएं और आर्टिफीसियल स्वीटनर वाली मिठाई से बचें

डॉ अंशुमन कुमार
सीनियर कंसलटेंट
एंडोक्राइनोलॉजी एंड डायबिटीज़
मेदांता पटना

मूंग दाल और सब्जियों का सूप

सामाग्री

- 1 कप मूंग दाल (6 से 8 घंटे भिगोई हुई)
- 1/2 कप लौकी (कटी हुई)
- 1 छोटा टमाटर (कटा हुआ)
- 4 कप पानी
- 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1 छोटा चम्मच जीरा
- 1/2 छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच अदरक (कद्दूकस किया हुआ)
- 1 बड़ा चम्मच घी
- स्वादानुसार नमक

विधि

- मूंग दाल और लौकी को पानी में अच्छी तरह उबालें, जब तक वे नरम न हो जाएं।
- एक अलग पैन में घी गरम करें, उसमें जीरा डालें और तड़कने दें।
- अब इसमें टमाटर, अदरक, हल्दी पाउडर और काली मिर्च डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
- इस मसाले वाले मिश्रण को उबली हुई मूंग दाल और लौकी में मिलाएं। स्वादानुसार नमक डालें। यदि चाहें तो इसे ब्लेंड कर सकते हैं।
- ताज़े धनिए से गार्निश करें और गर्मा-गर्म परोसें।

सुश्री प्रिया दुबे
डायटीशियन, मेदांता पटना

medanta

स्वास्थ्य संबंधित ऑनलाइन सत्र

अब हर महीने यूट्यूब और फेसबुक पर मेदांता विशेषज्ञों को लाइव सुनें
और स्वास्थ्य संबंधित अपने सभी सवालों के जवाब पाएं।

पहला शुक्रवार
कैंसर पर वार

कैंसर इंस्टिट्यूट

हर महिने पहला शुक्रवार | शाम 4:00 बजे

दिल की बात
मेदांता के साथ

हार्ट इंस्टिट्यूट

हर महिने चौथे गुरुवार | शाम 6:00 बजे

To Book an Appointment with Medanta Experts,

Visit: https://www.medanta.org/doctor-listing/doctors-in-patna

Call: 0612 350 5050

Disclaimer: This newsletter is for informational purposes only and is not intended to substitute professional medical advice, diagnoses, or treatment. Always seek advice from your physician or other qualified health provider.