

दिमाग को तेज करने वाले ज्यूस और पेय पदार्थ

अगर आप भी अक्सर चीज भूल जाते हैं या आपके बच्चे को पढ़ने के बाद कुछ भी याद नहीं रहता है तो ये पेय पदार्थ, ज्यूस अपने आहार में शामिल करें। ये पेय पदार्थ पोषण और एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं जो दिमाग के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं। जाने कौन कौन से पेय पदार्थ पीना है फायदेमंद।

बादाम व अखरोट का शेक

बादाम व अखरोट में एंटी ऑक्सीडेंट की मात्रा भरपूर होती है बादाम और अखरोट को एक ग्लास दूध के साथ मिलाकर पीएं। ये आपके दिमाग की क्रिया को अच्छी तरह से काम करने में सहायक होता है बादाम में प्रोटीन काफी मात्रा में होता है जो दिमाग के विकास में फायदेमंद होता है। साथ ही इसके सेवन से स्मरण शक्ति भी बढ़ती है। इस पेय पदार्थ में ओमेगा 3 फैटी एसिड भी होते हैं। जो दिमाग के लिए फायदेमंद है।



काँफी

काँफी में मौजूद केफीन आपको ज्यादा सतर्क बनाता है। एक कप काँफी आपके मूड को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है। काँफी ध्यान केंद्रित करने में मददगार होती है। 2 - 3 कप काँफी का सेवन करना सुरक्षित माना गया है।

हरी चाय

ग्रीन टी में केफीन की मात्रा काँफी की तुलना में बहुत कम होती है। इसमें पाए जाने वाले दो तत्व एल-थीनाइन और एपिगैलोकैटेचिन गैलेट (इजीसीजी) ध्यान में सुधार कर सकते हैं और मस्तिष्क के लिए लाभकारी हैं।



कोम्बुचा

कोम्बुचा एक किण्वित पेय है जो आमतौर पर हरी या काली चाय के साथ फलों को मिलाकर बनाया जाता है इसमें प्रोबायोटिक्स होते हैं। यह पेय मस्तिष्क के लिए लाभप्रद है।



बेरी ज्यूस

ये पेय पदार्थ एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। याददाश्त बढ़ाने में कारगर है। इसमें पालीफेनाल योगिक प्रचूर मात्रा में होता है जो मस्तिष्क के लिए लाभप्रद है। कूछ बेरी को जूस में डाले और ज्यूस बनाए या अपनी पंसदीदा स्मूदी में मिलाए आप इन्हे चाहे जैसे भी पीए बेरीज दिमाग के लिए भोजन है ये फल एंथोसायनिन जैसे पादप रसायनों का अच्छा स्रोत है जो स्वस्थ सक्रिय याददाश्त को बढ़ावा देते हैं।

हल्दी लेटे

गोल्डन मिलक कहे जाने वाले हल्दी लेटे गर्म पेय है। हल्दी प्राचीन भारतीय चिकित्सा का हिस्सा रही है। इसके सूजन रोधी गुणों के कारण हल्दी त्वचा, जोड़ों और पाचन संबंधी समस्याओं के लिए उपयोगी है। शोधकर्ता अब मस्तिष्क पर इसके प्रभावों को देख रहे हैं। यह याददाश्त में सुधार कर सकता है और अल्जाइमर रोग की प्रगति को धीमा कर सकता है हल्दी में एंटी ऑक्सीडेंट कर्क्यूमिन होता है जो आपके शरीर में मस्तिष्क व्युत्पन्न न्यूरोट्रॉफिक कारक (बीडीएनएफ) के उत्पादन को बढ़ा सकता है। कम (बीडीएनएफ) मानसिक घाटे और तंत्रिका संबंधी विकारों से जुड़ा हुआ है, इसलिए (बीडीएनएफ) के स्तर को बढ़ाने से मस्तिष्क की कार्य प्रणाली में सुधार हो सकता है।



चूंकदर का रस

मिनरल, विटामिन्स, एंटी ऑक्सीडेंट और फाइबर की अच्छाइयों से भरपूर चूंकदर के रस को अपने दैनिक आहार में शामिल करने से स्वाभाविक रूप से प्रतिरक्षा के साथ मस्तिष्क के स्वास्थ्य को भी बढ़ावा मिलता है चूंकदर नाइट्रिक एसिड का एक बड़ा स्रोत है जो मस्तिष्क में रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह ज्यूस थकान से लड़ने में भी मददगार है।

संतरे का रस

संतरे का रस विटामिन सी से भरपूर होता है यह विटामिन न्यूरोप्रोटेक्टिव लाभ प्रदान करता है। 50 मानव अध्ययनों की समीक्षा में पाया गया कि जिन लोगों में विटामिन सी का स्तर अधिक था उनका ध्यान, स्मृति और भाषा स्कोर कम विटामिन सी स्तर वाले लोगों की तुलना में बेहतर था।





अनार का रस

इस रस में एंटीऑक्सीडेंट की खूबियाँ होती हैं अनार का ज्यूस पीने से रक्त संचार में सुधार होता है जिससे मस्तिष्क को ऑक्सीजन की आपूर्ति में होती है। यह रस मस्तिष्क के स्वास्थ्य और याददाश्त बढ़ाने में ध्यान, एकाग्रता में मददगार है।

ग्रीन स्मूदी

ग्रीन स्मूदी मस्तिष्क के स्वास्थ्य की रक्षा करने में सहायक है। पालक, केला, ब्रोक्ली में फोलेट और लयूटिन जैसे पोषक तत्व होते हैं ये आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर हैं ये पोषक तत्व मस्तिष्क के स्वास्थ्य, संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली को बढ़ावा देने और न्यूरोडीजेनेरेटिव मुद्दों से बचाने में मदद करते हैं।



कोको आधारित पेय

कोको में जलेवेनॉल्स होते हैं जो समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। रक्तचाप को ठीक करने से लेकर हृदय स्वास्थ्य में सुधार और याददाश्त बढ़ाने में सहायक है। कोको ड्रिंक रक्त परिसंचरण को बढ़ाने में मदद करता है एंटीऑक्सीडेंट का एक बड़ा स्रोत होने के कारण कोको आधारित पेय तंत्रिका तंत्र को आराम देने में मदद करते हैं।



जिन सेंग चाय

यह जड़ सदियों से पारंपरिक चीनी चिकित्सा का मुख्य हिस्सा रही है। यह सहन शक्ति बढ़ाने, एकाग्रता बढ़ाने और याददाश्त सुधारने में मदद करती है। इस चाय में न्यूरोप्रोटेक्टिव गुण होते हैं।



शेर की माने मशरूम चाय

इन बड़े सफेद कवकों को उनका नाम उनके फर से मिला है जो शेर के अयाल जैसा दिखता है शोध से पता चलता है कि वे हल्के संज्ञानात्मक हानि में सुधार करते हैं। इन्हें चाय की तरह इस्तेमाल किया जाता है।



विभिन्न विटामिन्स ओर मिनरल्स लेने के सर्वोत्तम तरीके:-

शरीर में जरूरी विटामिन्स ओर मिनरल्स की कमी होने पर डॉक्टर अक्सर सप्लीमेंट लेने की सलह देते है। लेकिन कुछ लोगो में ये सप्लीमेंट लेने के बाद भी कमी दूर नहीं होती। इसका कारण है इन गोलिएयों का सही वक्त पर ना लेना। सप्लीमेंट को सही समय पर लेने से ये बाँडी में ठीक से अवशोषित होते है। हर विटामिन ओर मिनरल्स को खाने का अलग समय होता है। कुछ विटामिन्स सुबह के समय खाने से ज्यादा तेजी से अवशोषित होते है। वही कुछ सप्लीमेंट को जब आप दोपहर के खाने के बाद या सोने से पहले लेते है तो तेजी से अवशोषित होते है। इसलिए इनका सही वक्त पर लेना जरूरी है।

संतुलित आहार को प्राथमिकता दे।

सैकड़ों सप्लीमेंट होने के कारण, यह विश्वास करना कठिन है कि संपूर्ण खाद्य पदार्थों में मौजूद हर पोषक तत्व को एक कैप्सूल से प्राप्त नहीं किया जा सकता इसलिए विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन आपकी पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने का सबसे बढ़िया तरीका है। लेकिन अगर आपके शरीर में किसी विटामिन या खनिज की कमी है तो आप सप्लीमेंट का इस्तेमाल कर सकते है।



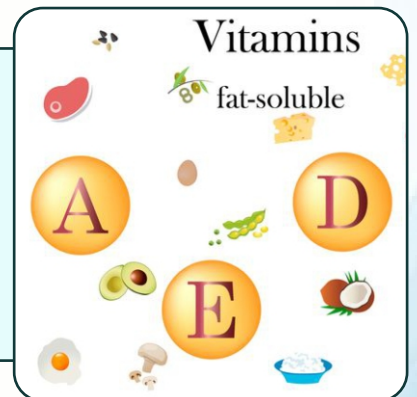
जल में घुलनशील विटामिन कब ले।

ये विटामिन जल में घुलनशील होते है ओर आपका शरीर उन्हें संग्रहित नहीं करता है। इसलिए अधिकोश की हर दिन लिया जाना चाहिए। इनमें सी ओर बी शामिल है। थायमिन (बी1), राइबोफ्लेविन (बी2), नियासिन (बी3), पैंथोथिनिक एसिड (बी5), पाइरिडोक्सिन (बी6), बायोटिन (बी7), फोलिक एसिड (बी9) ओर कोबालामिन (बी12), इन्हे भोजन के साथ या बिना भोजन के ले सकते है। (बी12) ओर विटामिन सी को 2 घन्टे के अंतराल में ले।



वसा में घुलनशील विटामिन कब ले

विटामिन ए, डी, ई ओर के को आपके शरीर द्वारा अवशोषित करने ओर उपयोग करने के लिए भोजन से वसा के साथ मिलना चाहिए। लेकिन आपको बहुत अधिक वसा की आवश्यकता नहीं है। एवोकोडो या नट्स जैसा खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले वसा ठीक रहेगे। इन्हें नाश्ते के बाद लेना चाहिए।



यदि आप आयरन सप्लीमेंट लेते है।

आप खाली पेट आयरन को ले इस समय यह तेजी से अवशोषित होता है। इसे पानी के साथ ले या फिर ज्यूस के साथ ले आयरन को कैल्शियम या उच्च कैल्शियम वाले खाद्य पदार्थों के साथ न मिलाए वे आयरन के अवशोषण में हस्तक्षेप करते है।



यदि आप विटामिन ए लेते हैं।

प्रीफोर्म्ड विटामिन ए की मात्रा पर ध्यान दें यदि आप गर्भवती हैं तो प्रतिदिन 10,000 आई.यू. से अधिक खुराक जन्म दोष पैदा कर सकती है। ए ओर आमतौर पर बीटा कैरोटीन (एक पदार्थ जिसे शरीर विटामिन ए में बदल देता है) दोनों के उच्च स्तर से फेफड़े के कैंसर होने की संभावना बढ़ सकती है, यदि आप धूम्रपान करते हैं, और शायद तब भी जब आप पहले धूम्रपान करते थे।

प्रसव पूर्व विटामिन ओर सुबह की बीमारी

स्वस्थ बच्चे के लिए अतिरिक्त फोलिक एसिड और आयरन बहुत जरूरी है। प्रीनेटल विटामिन ओर मिनरल आपको सुबह लेने में परेशानी होती है तो आप इसे नाश्ते के साथ ले अपने डॉक्टर से प्रीनेटल फॉर्मूले के बारे में पूछें।

विटामिन सी सुबह या दोपहर के खाने के साथ या खाने के पहले भी ले सकते हैं।

कैल्शियम - दोपहर के खाने के बाद ले सकते हैं।

जिंक - इसे हमेशा खाली पेट ले।

मेग्नेशियम - इसे रात को सोते वक्त ले।

विटामिन डी - नाश्ते के बाद इस सप्लीमेंट को ले।



अपने फॉर्मूले को निजीकृत करें ।

आपको जिन पोषक तत्वों की जरूरत है उन्हें ज्यादा पाने का तरीका है अपनी उम्र और लिंग के अनुसार फॉर्मूले का चुनाव करना। उदाहरण के लिए बुजुर्गों के फॉर्मूले में कैल्शियम, विटामिन डी और बी12 ज्यादा मात्रा में होते हैं। उम्र बढ़ने के साथ बी12 अवशोषण कम होता है। महिलाओं को रजोनिवृत्ति के बाद अस्थि भंगूरता से बचाव के लिए कुछ विटामिन और मिनरल की ज्यादा आवश्यकता होती है। पूरक ओर दवाईयाँ।

पोषक तत्व भी कई दवाओं के साथ हस्तक्षेप कर सकते हैं यदि आप वारफेरिन जैसे पारंपरिक रक्त पतला करने वाली दवा लेते हैं तो विटामिन के की थोड़ी मात्रा भी इसकी ताकत को कम कर सकती है। यदि आप थायरॉइड की दवा लेते हैं तो इसके साथ कैल्शियम, आयरन नालें। थायरॉइड की दवाई और इन मिनरल्स में 4 घंटे का अंतर होना चाहिए।