

अपने लीवर का रखें ध्यान

लिंगवर शरीर को जी हिस्सा हैं जो टाकिसन (विषाक्त) पदार्थों को अलग करता है। हमारे शरीर में प्रबोश करने वाले विषाक्त पदार्थों को पहले ही लिंगवर रोककर बाहर कर देता है। अगर कभी लिंगवर में समस्या होती है तो यह शरीर के लिए जानलेवा हो सकता है। इसलिए लीवर के लिए नुकसानदायक आदानों को छोड़ और इसे लीवर से पर रखना ध्यान दें।

लीवर टाइमिस को फिल्टर करने से लेकर पित बनाने और शरीर के लिए जरूरी कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, चिप्पलस तथा विटामिन्स विताव करने से साम्बन्धित हमारे शरीर के सभी महत्वपूर्ण काम करता है। यही कारण है कि हमारी जीवनशैली में जुड़ी गलत आदाने हमारे लीवर को नुकसान पहुंचा सकती है। इसलिए लीवर का भी खाल रखें।

हमारे लीवर को विषाक्त पदार्थों से मुक्त रखने के लिए हमें बसामुक्त या बिना चिकनाई वाला भोजन करना चाहिए। कालेस्ट्रोल एक ऐसा वस्तु है, जिसे हमारा लीवर संस्थानित करता है और इसके बाद हमारा शरीर इसे कांडों के खोल के रूप में लेता है। ऐसे में यह हमारे भोजन का अहम रसायन होता है और लेकिन हमें अधिक कालेस्ट्रोल वाला भोजन करने से बचना चाहिए। अधिक कालेस्ट्रोल वाले भोजन में हमल घटते, अधिक चिकनाई वाला भोजन, शक्कर, नमक आदि शामिल करते हैं। अधिक कालेस्ट्रोल वाला भोजन करने से लीवर के जड़ तक हमें योग हो सकते हैं, जैसे लीवर का मोटापन जो विष्व स्वास्थ्य संगत के अनुसार दूनिया में सबसे ज्यादा पाई जाने वाली बीमारियों में से एक है। हमें अधिक कालेस्ट्रोल वाला भोजन के बजाए रेशेदार मन्डियों और अनाज का उपयोग करना चाहिए। नाशत जरूर करें, नाशत जरूर करें, दर से सोना और दर से उठना बंद करें।

भोजन की गलत आदानों का प्रतिकूल प्रभाव हमारे जीवन में दीर्घावधि में नजर आता है। जबकि मंत्रिलित भोजन किया जाए तो यह हमारे लीवर के लिए बहुत लाभदायक रहता है। जो लोग लीवर सिरोसिस की बीमारी से पीड़ित होते हैं, उन्हें अधिक प्रोटीन वाला भोजन करना चाहिए, लीवर खुद ही स्वयं की मानसिक कोई नुकसान नहीं। यह ध्यान रखिए कि लीवर तभी खराब होता है जब हम ऐसा भोजन करते हैं जिसमें गोष्ठक तत्व कम होते हैं और चिकनाई ज्यादा होती है। यह एक सामान्य तथ्य है कि शराब का अत्यधिक सेवन लीवर को नुकसान पहुंचाता है। शराब और अल्कोहल को अधिकता बाले पेप पदार्थों के अधिक सेवन से अल्कोहोलिक हेपेटाइटिस और अल्कोहोलिक सिरोसिस (ऐसा स्थिति जिसमें लीवर बहुत ज्यादा क्षतिग्रस्त हो जाता है) और इसका आकार बिगड़ जाता है। याथ्र ही दिल की बीमारियों से भी बचा जा सकता है, साथ ही दिल वाले लोगों के लिए बहुत लाभदायक है। वाइए जानते हैं, पैदल चलने के कायदे कदम बढ़ाएं, दूर भगाएं।

विशेषज्ञों के अनुसार, यदि दिन में 80 मिनट भी पैदल चला जाए, तो शुरूने, कूल्हे में दृद दे रहत के साथ ही डब्बों या बैरों में आइ जकड़न को दूर किया सकता है। इसके साथ ही हफ्ते में 80 मिनट तेज चलना चाहिए, क्योंकि इससे कई तरह की बीमारियों दूर को जा सकती हैं। एक अध्ययन के अनुसार, रोजाना दो हजार कदम चलने वाले लोगों में हार्ट अटैक से झोने वाली घौंसी में 10 प्रतिशत जीविम कम पाया गया है। इस स्टडी को 6 साल तक किया गया और उसके बाद यह परिणाम निकला कि पैदल चलना सेहत के लिए बहुत लाभदायक है।

पैदल चलने से ब्रेन में योरोटीन नामक कैमिकल रिलीज होता है। इससे लोग मानसिक रूप से बेहतर होते हैं।

होमा 'फौल गुड'

जब रोजाना पैदल चलने की जादत बन जाती है, तो एंडोरिन नाम हार्मोन का रिसाव होता है, जिसे फौल गुड हार्मोन कहा जाता है। इसके लिए रोजाना पैदल चलने से कारण लीवर में योग्य वासा बहुत ज्यादा जगा हो गया है तो यह लीवर के टिस्यूज को क्षतिग्रस्त कर सकता है। यह लीवर सिरोसिस का सबसे बड़ा कारण है। आजांक के प्रोस्ट्रेस और डिव्हार्ड खाद्य पदार्थों में शक्तर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और चिकनाई वाला भोजन करने से बचना चाहिए। अधिक लीवर खराब भोजन करने से लीवर के जड़ तक हमें योग्य वासा बहुत ज्यादा होता है और चिकनाई वाला भोजन करने से लीवर के बाराबर होता है। यह हमारे लीवर खराब भोजन के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। शक्तर की अधिकता के कारण लीवर में यदि वसा बहुत ज्यादा जगा हो गया है तो यह लीवर के टिस्यूज को क्षतिग्रस्त कर सकता है। यह लीवर सिरोसिस का सबसे बड़ा कारण है। आजांक के प्रोस्ट्रेस और डिव्हार्ड खाद्य पदार्थों में शक्तर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और चिकनाई वाला भोजन करने से लीवर के बाराबर होता है। यह हमारे लीवर खराब भोजन के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। शक्तर की अधिकता के कारण लीवर में यदि वसा बहुत ज्यादा जगा हो गया है तो यह लीवर के टिस्यूज को क्षतिग्रस्त कर सकता है। यह लीवर सिरोसिस का सबसे बड़ा कारण है। आजांक के प्रोस्ट्रेस और डिव्हार्ड खाद्य पदार्थों में शक्तर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और चिकनाई वाला भोजन करने से लीवर के बाराबर होता है। यह हमारे लीवर खराब भोजन के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। शक्तर की अधिकता के कारण लीवर में यदि वसा बहुत ज्यादा जगा हो गया है तो यह लीवर के टिस्यूज को क्षतिग्रस्त कर सकता है। यह लीवर सिरोसिस का सबसे बड़ा कारण है। आजांक के प्रोस्ट्रेस और डिव्हार्ड खाद्य पदार्थों में शक्तर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और चिकनाई वाला भोजन करने से लीवर के बाराबर होता है। यह हमारे लीवर खराब भोजन के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। शक्तर की अधिकता के कारण लीवर में यदि वसा बहुत ज्यादा जगा हो गया है तो यह लीवर के टिस्यूज को क्षतिग्रस्त कर सकता है। यह लीवर सिरोसिस का सबसे बड़ा कारण है। आजांक के प्रोस्ट्रेस और डिव्हार्ड खाद्य पदार्थों में शक्तर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और चिकनाई वाला भोजन करने से लीवर के बाराबर होता है। यह हमारे लीवर खराब भोजन के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। शक्तर की अधिकता के कारण लीवर में यदि वसा बहुत ज्यादा जगा हो गया है तो यह लीवर के टिस्यूज को क्षतिग्रस्त कर सकता है। यह लीवर सिरोसिस का सबसे बड़ा कारण है। आजांक के प्रोस्ट्रेस और डिव्हार्ड खाद्य पदार्थों में शक्तर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और चिकनाई वाला भोजन करने से लीवर के बाराबर होता है। यह हमारे लीवर खराब भोजन के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। शक्तर की अधिकता के कारण लीवर में यदि वसा बहुत ज्यादा जगा हो गया है तो यह लीवर के टिस्यूज को क्षतिग्रस्त कर सकता है। यह लीवर सिरोसिस का सबसे बड़ा कारण है। आजांक के प्रोस्ट्रेस और डिव्हार्ड खाद्य पदार्थों में शक्तर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और चिकनाई वाला भोजन करने से लीवर के बाराबर होता है। यह हमारे लीवर खराब भोजन के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। शक्तर की अधिकता के कारण लीवर में यदि वसा बहुत ज्यादा जगा हो गया है तो यह लीवर के टिस्यूज को क्षतिग्रस्त कर सकता है। यह लीवर सिरोसिस का सबसे बड़ा कारण है। आजांक के प्रोस्ट्रेस और डिव्हार्ड खाद्य पदार्थों में शक्तर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और चिकनाई वाला भोजन करने से लीवर के बाराबर होता है। यह हमारे लीवर खराब भोजन के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। शक्तर की अधिकता के कारण लीवर में यदि वसा बहुत ज्यादा जगा हो गया है तो यह लीवर के टिस्यूज को क्षतिग्रस्त कर सकता है। यह लीवर सिरोसिस का सबसे बड़ा कारण है। आजांक के प्रोस्ट्रेस और डिव्हार्ड खाद्य पदार्थों में शक्तर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और चिकनाई वाला भोजन करने से लीवर के बाराबर होता है। यह हमारे लीवर खराब भोजन के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। शक्तर की अधिकता के कारण लीवर में यदि वसा बहुत ज्यादा जगा हो गया है तो यह लीवर के टिस्यूज को क्षतिग्रस्त कर सकता है। यह लीवर सिरोसिस का सबसे बड़ा कारण है। आजांक के प्रोस्ट्रेस और डिव्हार्ड खाद्य पदार्थों में शक्तर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और चिकनाई वाला भोजन करने से लीवर के बाराबर होता है। यह हमारे लीवर खराब भोजन के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। शक्तर की अधिकता के कारण लीवर में यदि वसा बहुत ज्यादा जगा हो गया है तो यह लीवर के टिस्यूज को क्षतिग्रस्त कर सकता है। यह लीवर सिरोसिस का सबसे बड़ा कारण है। आजांक के प्रोस्ट्रेस और डिव्हार्ड खाद्य पदार्थों में शक्तर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और चिकनाई वाला भोजन करने से लीवर के बाराबर होता है। यह हमारे लीवर खराब भोजन के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। शक्तर की अधिकता के कारण लीवर में यदि वसा बहुत ज्यादा जगा हो गया है तो यह लीवर के टिस्यूज को क्षतिग्रस्त कर सकता है। यह लीवर सिरोसिस का सबसे बड़ा कारण है। आजांक के प्रोस्ट्रेस और डिव्हार्ड खाद्य पदार्थों में शक्तर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और चिकनाई वाला भोजन करने से लीवर के बाराबर होता है। यह हमारे लीवर खराब भोजन के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। शक्तर की अधिकता के कारण लीवर में यदि वसा बहुत ज्यादा जगा हो गया है तो यह लीवर के टिस्यूज को क्षतिग्रस्त कर सकता है। यह लीवर सिरोसिस का सबसे बड़ा कारण है। आजांक के प्रोस्ट्रेस और डिव्हार्ड खाद्य पदार्थों में शक्तर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और चिकनाई वाला भोजन करने से लीवर के बाराबर होता है। यह हमारे लीवर खराब भोजन के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। शक्तर की अधिकता के कारण लीवर में यदि वसा बहुत ज्यादा जगा हो गया है तो यह लीवर के टिस्यूज को क्षतिग्रस्त कर सकता है। यह लीवर सिरोसिस का सबसे बड़ा कारण है। आज

