

गर्मी के मौसम में हमारे शरीर की भोजन-पानी की जरूरत बदल जाती है। डॉक्टर भोजन को तरल रूप में और जल्दी-जल्दी लेने की सलाह देते हैं, ताकि आपके शरीर में ऊर्जा का स्तर लगातार बना रहे। इस मौसम में क्या खाएं, कैसे खाएं, विशेषज्ञों से बातचीत के आधार पर जानकारी दे रही हैं **शमीम खान**

स्वस्थ रहना है तो खाएं कम, पिएं ज्यादा

गर्मी का हमारे शरीर को बुरी तरह प्रभावित करती है। इस मौसम में बाहरी तापमान बढ़ने से हमारे शरीर का ताप भी बढ़ जाता है। इसलिए ऐसे भोजन का सेवन करना चाहिए, जो हमें ठंडा रखे। गर्मियों में पाचन-तंत्र भी कमजोर पड़ जाता है, इसलिए ताजा और हल्का भोजन करें और तरल पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। तापमान बढ़ने से संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है, इसलिए इस मौसम में साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। शरीर में पानी की कमी न होने दें। अगर आप जरूरी सावधानी बरतें तो गर्मियों में भी सेहतमंद रहेंगे।

मौसमी सब्जियों का सेवन करें

भारत में गर्मियों में मिलने वाली सब्जियां मुलायम त्वचा वाली, गुंददार और नमी से भरपूर होती हैं, जो इस मौसम के लिलाज से बिल्कुल उपयुक्त हैं। ये सभी सब्जियां ठंडी, पचने में आसान और उन सभी पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं, जो इस गर्म और आर्द्र मौसम से शरीर को डालमेंट वेजान के लिए जरूरी हैं। इनमें कैलरी और वसा दोनों काफी कम होती हैं। गर्मियों की सब्जियां उनका जस्ता है, जो अर्सेल से लेकर अम्लत माह तक उपलब्ध रहती हैं। इनमें लौकी, करेला, तोरी, कद्दू, खीर, टिंडा, पत्थल, चौलाई प्रमुखता से शामिल हैं।
खाने के साथ सलाद जरूर खाएं। कच्चे सब्जियों से जरूरी एंजाइम मिलते हैं, जो शरीर को भोजन से पोषक तत्वों का अवशोषण करने में मदद करते हैं। शरीर-जितने पोषक तत्वों का अवशोषण करेगा, उतना ही स्वस्थ रहेगा।

मौसमी फल भी खाएं

खीरा, संतर, तरबूज, खजूर, मौसमी का सेवन करें।

ये प्यास बुझाने वाले होते हैं, क्योंकि इनमें सोडियम और कैल्शियम की मात्रा बहुत कम होती है और एंटी ऑक्सीडेंट, कैल्शियम और विटामिन ए, सी आदि काफी मात्रा में होते हैं। ये मिल्कर इन्वें-अच्छा क्यूरेट बना देते हैं। आम और राही भी ठंडे मौसम पदार्थ हैं। इनमें पानी की मात्रा बहुत अधिक होती है।

तरल पदार्थों का सेवन बढ़ा दें

गर्मियों में हमारे शरीर को काम करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता बहुत कम मात्रा में होती है। इसलिए इस मौसम में हमें खाना कम खाना चाहिए और तरल पदार्थों का सेवन अधिक करना चाहिए। गर्मियों में हमें अपने भोजन को खाना नहीं, बल्कि पीना चाहिए। गर्मी के मौसम में शरीर में पानी का सामान्य स्तर बनाए रखना बहुत जरूरी है। तेज धूप और गर्मी में बाहर निकलने से बचें, क्योंकि इससे शरीर का तापमान सामान्य से अधिक हो जाता है, जो डीहाइड्रेशन का कारण बन सकता है। गर्मियों में डीहाइड्रेशन से बचने के लिए कम से कम तीन-चार लीटर पानी जरूर पिएं। नाखिल पानी, नींबू पानी, घेल का शरब, आइस टी आदि का सेवन भी करें। इनसे शरीर में शीतलता बनी रहती है।

(बीएल्के सुपरस्पेशिअलिटी हॉस्पिटल की सीनियर डाइटेशियन डॉ. सुनीता राय चौधरी व एस्पोर्ट फोर्ट्स हॉस्पिटल की डाइटेशियन डॉ. किशोरी चव्हाण से की गई बातचीत पर आधारित।)

इन बातों का रखें ध्यान

- बचे हुए खाने को ज्यादा समय तक फ्रिज के बाहर न रखें।
- दोबारा सेवन करने से पहले उसे फ्रिज से निकाल कर ठीक तरह से गर्म कर लें।
- एचपाइटी डेट के साथ पदार्थों का सेवन कर्तव्य न करें।
- उबला हुआ या फिल्टर किया हुआ पानी ही पिएं।
- आवश्यकता से अधिक खाना न खाएं।
- तब से या शाम के स्नैक्स के समय सलाद खाना अच्छा रहता है। रात के समय अधिक मात्रा में सलाद खाने से गैस की समस्या हो जाती है।
- हल्के रंग के सूती और आसमदारक कपड़े पहनें।
- सड़क किनारे लगी स्टैंडिंग और टाबां पर न खाएं, क्योंकि इस प्रकार के भोजन से संक्रमण का खतरा अधिक होत है।
- अगर संभव हो तो दिन में बौड़ी देर झगकी ले लें। इससे आम तत्ततता अनुभव करेंगे।



खाएं ताजा खाना

- गर्म और नम वातावरण में बैक्टीरिया तेजी से फनवते हैं, इसलिए इस मौसम में फ्रूड पॉइजनिंग, गायबुरा और उरटी-दूध के मामले में अधिक बड़ जाते हैं। अधिकतर लोग सोचते हैं कि फ्रिज में रखी सब्जियां, फल और खाना तबे समय तक खराब नहीं होते। यह गलत सोच है। गर्मियों में कच्चे सब्जियों और फलों को 2-4 दिन से अधिक समय तक नहीं रखना चाहिए, क्योंकि इससे भोजन के चिबिते होने की अशंका बड़ जाती है। फ्रेंड हुए खाने को एक दिन से अधिक फ्रिज में न रखें।
- फ्रिज का तापमान बहुत मल्लयुग्म है। यह पांच डिग्री सेल्सियस से कम और फ्रीजर का तापमान -15 डिग्री सेल्सियस होना चाहिए।
- कच्चे और फ्रेंड हुए मांस, सी फ्रूड आदि को कम समय के लिए स्टोर करना चाहिए, क्योंकि इनमें बैक्टीरिया तेजी से बढ़ते हैं।
- भोजन को खड़ाकर यह जानने की कोशिश नहीं करनी चाहिए कि यह सही है या नहीं, क्योंकि बैक्टीरिया को कोई देख, सूंघ या चख नहीं सकता।

