

टमाटर के साथ नींबू निचोड़ देगा सेहत:पोहा का स्वाद बढ़ा तो देगा लेकिन खुजलाते-खुजलाते हो जाएंगे परेशान

January 31, 2022

नई दिल्ली2 दिन पहलेलेखक: निशा सिन्हा



कई घरों में पोहे में भरपूर टमाटर डाला जाता है। परोसते वक्त उसके ऊपर जमकर नींबू भी निचोड़ते हैं। इससे स्वाद तो बढ़ जाता है, लेकिन अतिरिक्त खटास कई परेशानियों की वजह बनती है। पोहा ही क्यों, कई रैसिपी में एक से अधिक खट्टी चीजों का इस्तेमाल करके उसे टेस्टी बना तो देते हैं लेकिन यह स्वाद घाटे का सौदा होता है। जीवा आयुर्वेद के डायरेक्टर और आयुर्वेदाचार्य डॉ. प्रताप चौहान से जानें इस बारे में--



कच्चा टमाटर खाना ज्यादा असरदार होता है ।

मालपुआ, जलेबी और खीर को साथ खाने से भी होगा नुकसान

- समान टेस्ट की दो चीजों को मिलाकर खाने का सीधा असर पाचन शक्ति पर पड़ता है । केवल अलग-अलग स्वाद वाली खट्टी चीजों के साथ ही नहीं अलग-अलग स्वाद की मीठी चीजों को भी एक साथ खाने से बचना चाहिए जैसे खीर, मालपुआ, जलेबी । सभी मीठी है लेकिन इनको एक साथ खाने से अपच हो जाता है ।
- दो या दो से अधिक खट्टी चीजों को एक साथ एक ही रेसीपी में इस्तेमाल करने से भी सेहत को भारी नुकसान पहुंच सकता है । शरीर के अंदर यह आपस में मिलकर रिएक्ट करते हैं ।
- अधिक मात्रा में खट्टी चीजों की मात्रा बढ़ जाती है । इससे एसिडिटी होने लगती है ।
- खटास के लिए आर्टिफिशियल चीज का प्रयोग करने से बचना चाहिए । आयुर्वेद में नेचुरल चीजों के ही इस्तेमाल की बात कही गई है ।
- कुछ लोग कढ़ी बनाते समय दही के साथ नींबू का भी इस्तेमाल करते हैं जो गलत है । आयुर्वेद में दूध और दूध से बनी चीजों में नींबू के इस्तेमाल को गलत बताया गया है । डॉ. प्रताप चौहान के अनुसार, पित्त बढ़ने से पेट में कई तरह की परेशानियां होती है । **शरीर में गरमी बढ़ जाती है**
- अधिक खटास शरीर में पित्त को बढ़ाता है । इससे खुजली की परेशानी हो सकती है ।
- शरीर में गरमी के बढ़ने की भी आशंका होती है । इससे मलद्वार से खून भी आ सकता है ।
- अतिरिक्त खटास की वजह से बॉडी में अधिक गरमाहट पैदा होने पर यूरिन में जलन हो सकती है ।
- आंतों में सूजन की समस्या भी हो सकती है जिससे पेट के अंदर जलन, गैस और पेट फूल सकता है ।



पेट के अंदर जलन, गैस हो सकती है और पेट फूल सकता है

खूबसूरती भी बिगाड़ देगी एक्स्ट्रा खट्टास

- अधिक खट्टास से चेहरे पर बहुत अधिक मुंहासा निकलने लगते हैं ।
- बालों के गिरने की समस्या भी शुरू हो जाती है ।
- महिलाओं को माहवारी के दिनों में अधिक स्राव हो सकता है । इसलिए हद से ज्यादा खट्टा खाने से बचना चाहिए ।



अधिक खट्टा शरीर में पित्त को बढ़ाता है, आंतों में सूजन पैदा करता है ।

पकाने और खाने का सही तरीका बचाएगा सेहत

- टमाटर को ढेर सारे मसाले के साथ भूने से उसमें मौजूद न्यूट्रिशन्स कम हो जाते हैं । कम पका या ताजा टमाटर खाना ज्यादा फायदेमंद होता है ।
- कुछ रेसीपीज में दही को भून दिया जाता है, यह भी गलत है ।



छाछ पेट को शीतल रखेगा, गैस की परेशानी को काबू में करेगा ।

पित्त को कैसे काबू में रखें

- एसिडिटी को बढ़ाने वाले फूड्स के बजाय अल्काइन फूड्स अच्छे आहार माने जाते हैं।
- खीरा, छाछ, नारियल पानी को एसिडिटी बढ़ने पर लेना चाहिए। यह पेट को आराम पहुंचाएगा।