

तुम्ही उन्हाळ्यात रोज ताक किंवा लस्सी प्यायल्यास तुमच्या शरीरावर काय परिणाम होईल? डॉक्टरांकडून जाणून घ्या

यंदा उन्हाची तीव्रता खूपच जास्त आहे. उण्ठेतच्या लाटांमुळे देशभरातील नारायण घामाघूम आहेत. तसेच अनेकांना त्वचेच्या अनेक समस्यांनाऱ्येतील सामारे जावे लागत आहे. उन्हाळ्यात शरीराला जास्त पाण्याची आवश्यकता भासते, त्यामुळे तहानगी भरपूर लागते. उन्हाळ्यात ताक आणि दही या दोन्ही पदार्थांचे सवारं जास्त सेवन केले जाते. हे दोन्ही पदार्थ आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहेत. दूधापासून तयार करण्यात येणाऱ्या या दोन्ही पदार्थांचे पोषक घटक समाविष्ट असतात. मात्र, असे असले तरी उन्हाळ्यात दही खाण्याएवजी ताक पिणे याय असते असे म्हटले जाते. पण, उन्हाळ्याच्या उकड्यावर मात करण्यासाठी तुम्ही रोज लस्सी किंवा ताक प्यायल्यास तुमच्या शरीराचे काय परिणाम होईल, याचिविषयावर आहारतज्ज्ञ डॉ. तुम्ही पांधी यांनी माहिती दिल्याचे वृत्त द इंडियन एक्स्प्रेसने दिले आहे. सविस्तर माहिती आपण जाणून घेऊ डॉ. पांधी यांच्या म्हणण्यानुसार, उन्हाळ्यात शरीरातील पाण्याची पातळी कमी होते, त्यामुळे उन्हाळ्यात आरोग्यादायी आणि पौष्टिक पेयाचा आपल्या आहारात समावेश करणे गरजेचे आहे. उन्हाळ्यात गोड लस्सी पिण्याची मजा काही औरच असते. लस्सी आपल्याला हायट्रेट तर ठेवतच, पण पचनशक्तीही निरोगी ठेवते. लस्सी प्यायल्याने शरीर आतून थंड राहते, तर ताक कमी चर्बीयुक्त दुधापासून बनवले जाते, त्यामुळे त्यात फॅट नसते. अगदी जुन्या पद्धतीच्या ताकातही फॅट नसते. त्यामुळे ताकही तुम्हासाठी फायदेशीर आहे. त्यांनी हे ही स्पृष्ट केले की, या पेण्यांपैकी एक ग्लास (किंवा दोन) तुमच्या दैनंदिन नियक्रमात समाविष्ट करणे हे.



तुमच्यासाठी फायदेशीर ठर शकते.

रोज ताक किंवा लस्सी प्यायल्यास तुमच्या शरीरावर काय परिणाम होईल? शरीर हायट्रेट राहत लस्सी आणि ताक हे दोन्ही द्रवप्रथार्थी उक्कृष्ट खात आहेत, जे तुम्हाला दिवसभर हायट्रेट ठेवतील. गरम हवामानात हे विशेषत: महाराष्ट्राचे आहे. पचनक्रिया सुधारते या पेण्यांधील प्रोबायोटिक सामग्री पचनास मदत करते, गॅस आणि ब्लॉटिंगसारख्या समस्या दूर करते. दोन्ही पेण्यांमध्ये विविध प्रकारचे पोषक घटक असतात, जे पोटाचे खराब आरोग्य बरे करून एकूण आतड्याचे

आरोग्य सुधारते. निरोगी हवय दोन्ही पेण्यांचा नियमित सेवन केल्याने उच्च कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी होण्यास मदत होते, निरोगी हवयाता चालना मिळते. मजबूत हाडे आणि दात हाडांमध्ये वेदना होणे आणी तरुण वयात हाडांचे आजार टाळायचे असतील तर या दोन्ही पेण्यांचे सेवन जरूर करा. कारण हे कॅल्शियमने समृद्ध आहे, हाडांना त्याचा फायदा होऊ शकतो.

प्रतिकरशकी वाढते या दोन्ही पेण्यांमध्ये भरपूर लॉगिटिक सिड असते, त्याचप्रमाणे त्यात व्हिट्मिन डी ही भरपूर असते. हे ग्रोप्रतिकारक शक्ती मजबूत

करतात. चयापचय गती वाढवते, त्यामुळे वजन कमी करण्यात कोणतीही अडचण येत नाही. शेवटी डॉ. पांधी यांच्या नियमित प्रमाणात, हे लक्षात ठेवा, दोन्ही पेण्य सुरक्षित असले तरी जास्त प्रमाणात सेवन केल्याने पचनात अस्वस्थता किंवा कॅलरी सामग्रीमुळे वजन वाढू शकते. त्यामुळे अतिप्रमाणात सेवन करणे टाळलेले बरे, जरी लस्सी आणि ताक हे बुतेक लोकांसाठी सुरक्षित असले, तरी तुम्हाला तुमच्या आरोग्याशी संबंधित कोणतीही समस्या असल्यास हेल्थकेअर व्यावसायिकांचा सल्ला नक्की घ्या.

ग्रीष्मातल्या उन्हाचा केसांवर काय परिणाम होतो?

ग्रीष्मातला म्हणजे एप्रिल-मे महिन्यातला कडक उन्हाळा. या उन्हाळ्यामधील उपचाच आरोग्यावर विपरित परिणाम होते हे तर प्रत्यक्षसिद्ध आहे. त्या काळबऱ्यापासून, शरीरामधील जलांश घटण्यापर्यंत आणि चक्र, डोकेदुखीपासून शरीर अशक्त होण्यापर्यंत विविध आरोग्य-समस्या उन्हाळ्यामध्ये संभवतात. तसेच उन्हाळ्यातील उपचाच केसांवर बरा-वाईट परिणाम होऊ शकतो का? तर याचे उत्तर निश्चित होतो, असे आहे. तो कसा व काय होतो हे समजून घेण्यासाठी या विषयावर झालेले संशोधन जाणून घेऊ.

मेंदूप्रमध्ये उण्ठाता वाढणे घातक उन्हाळा अर्थात ग्रीष्म ऋतूप्रमध्ये केसांची स्थिती करी असते? या प्रश्नाचे उत्तर हे उन्हाळ्यामधील उभयाशी निरीती आहे. अुरुद्दाने आपले शिर हे शरीरातले सर्वांत महत्वाचे मर्म मानले आहे, ज्याची काळजी सूदै दैव घ्यावी लागते. आपल्या मस्तिष्काची काळजी स्वतः शरीरासुदूर घेते, त्याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे उन्हाळ्यामध्ये डोक्यावरचे केस वाढणे. उन्हाळ्यामध्ये डोक्यावर ऊन पडल्याने मेंदूप्रमध्ये उण्ठाता वाढणे, हे घातक सिद्ध होऊ शकते. डोक्यावर ऊन पडल्याने मस्तिष्कामध्याला द्रवभाग कमी होऊन मेंदूवा रक्तप्रवाह कमी झाल्याने भोवळ घेणे, उण्ठायात होणे शक्य असते. ते टाळण्याचा शरीराचा संरक्षणात्मक प्रयत्न म्हणजे डोक्यावर केसांचे आवरण वाढणे. उन्हाळासून डोक्याचा व पर्यायाने डोक्यामधील मेंदू आदी महत्वाच्या अंगांचा बाचाव करण्याचा, उन्हाळ्यात संभवणार्या उष्माघातापासून शरीराचे रक्षण करण्याचा, उन्हाळामधील अंतील अल्ट्राहायेलेट किरणांप्रसूदी ही शरीराचे संरक्षण करण्यात तो एक प्रयत्न असतो. हा प्रयत्न म्हणजे ऋतुकालानुसार

साहिजिक लाम वाढू न देण्याचा किंबंहाना

शरीरामध्ये होणार्या सकारात्मक बदलांचे एक उत्तम उदाहरण आहे. घामाचे बाब्यीभवन महत्वाचे स्वाभाविकरित्या ग्रीष्मामध्ये केस गळण्याचे प्रमाण तुलनेने कमी होते आणि उलट केस घन व दाट होऊ लागतात, त्यातही डोक्यावरचे केस. हा मुद्दा अंगावरील केसांना मात्र तितकासा लागू होत नाही. कारण त्याचे घेणे घाम नियमित करणे हे उन्हाळ्यामध्ये एक महत्वाचे काय असते, तेहाच शरीराचे तापमान नियंत्रणात राहू शकते. जितका अधिक घाम येईल तिकाती घामाच्या बाब्यीभवनाची किया उत्तम होईल. त्वचेवर अधिकाधिक घामाचे बाब्यीभवन व्हायचे असेल तर त्वचेचा अधिक घामाचे बाब्यीभवन व्हायचे असेल तर त्वचेचा अधिक याचा अर्थ उन्हाळ्यात केसांची काळजी घेऊ नये, केसांना तेल लावू नये, केसांना पोषक आहार घेऊ नये असा होत नाही.

साहिजिक लाम वाढू न देण्याचा किंबंहाना

लोम कमी करण्याचा प्रयत्न शरीर करेल, जी स्थिती हिवाळ्याच्या अगदी उलट असते, कारण हिवाळ्यात त्वचेचा थंड वायापासून वाचवण्यासाठी अधिकाधिक लोमाची गरज असते. तात्पर्य हेच की, उन्हाळ्यामध्ये डोक्यावरील केसांचे प्रमाण वाढेल तर त्वचेचा घामावरचे केस घेणे आणि दुरुद्दी उन्हाळा तुमच्या आरोग्याशी संबंधित कोणतीही समस्या असल्यास हेल्थकेअर व्यावसायिकांचा सल्ला नक्की घ्या.

केस गळण्याची शक्यता कमी

मधितार्थ हाच की, उन्हाळ्यामध्ये तुमच्या केसांवर विपरित नाही, तर सकारात्मक परिणाम होतो. साहजिक उन्हाळ्यात तुमचे केस गळण्याची शक्यता कमी आणि वाढण्याची शक्यता अधिक, अर्थात याचा अर्थ उन्हाळ्यात केसांची काळजी घेऊ नये, केसांना तेल लावू नये, केसांना पोषक आहार घेऊ नये असा होत नाही.

हे कायदे प्राप्त करण्यासाठी आपण खालील पाच प्रकारच्या व्यायामांना घेणे आणि दुरुद्दी उन्हाळा तुमच्या आरोग्याशी संबंधित कोणतीही समस्या असल्यास हेल्थकेअर व्यावसायिकांचा सल्ला नक्की घ्या.

व्यायामानंतर आराम करताना शरीर कर्ते तेहाच शरीर कर्ते कोणतीही आपण खालील पाच प्रकारच्या व्यायामांना घेणे आणि दुरुद्दी उन्हाळा तुमच्या आरोग्याशी संबंधित कोणतीही समस्या असल्यास हेल्थकेअर व्यावसायिकांचा सल्ला नक्की घ्या.

व्यायामानंतर आराम करताना शरीर कर्ते कोणतीही आपण खालील पाच प्रकारच्या व्यायामांना घेणे आणि दुरुद्दी उन्हाळा तुमच्या आरोग्याशी संबंधित कोणतीही समस्या असल्यास हेल्थकेअर व्यावसायिकांचा सल्ला नक्की घ्या.

व्यायामानंतर आराम करताना शरीर कर्ते कोणतीही आपण खालील पाच प्रकारच्या व्यायामांना घेणे आणि दुरुद्दी उन्हाळा तुमच्या आरोग्याशी संबंधित कोणतीही समस्या असल्यास हेल्थकेअर व्यावसायिकांचा सल्ला नक्की घ्या.

व्यायामानंतर आराम करताना शरीर कर्ते कोणतीही आपण खालील पाच प्रकारच्या व्यायामांना घेणे आणि दुरुद्दी उन्हाळा तुमच्या आरोग्याशी संबंधित कोणतीही समस्या असल्यास हेल्थकेअर व्यावसायिकांचा सल्ला नक्की घ्या.

व्यायामानंतर आराम करताना शरीर कर्ते कोणतीही आपण खालील पाच प्रकारच्या व्यायामांना घेणे आणि दुरुद्दी उन्हाळा तुमच्या आरोग्याशी संबंधित कोणतीही समस्या असल्यास हेल्थकेअर व्यावसायिकांचा सल्ला नक्की घ्या.

व्यायामानंतर आराम करताना शरीर कर्ते कोणतीही आपण खालील पाच प्रकारच्या व्यायामांना घेणे आणि दुरुद्दी उन्हाळा तुमच्या आरोग्याशी संबंधित कोणतीही समस्या असल्यास हेल्थकेअर व्यावसायिकांचा सल्ला नक्की घ्या.

व्यायामानंतर आराम करताना शरीर कर्ते कोणतीही आपण खालील पाच प्रकारच्या व्यायामांना घेणे आणि दुरुद्दी उन्हाळा तुमच्या आर

