



اچھی صحت کے لیے ورزش اور متوازن غذا کو لازمی

لاہور(وائس آف ایشیا) اچھی صحت کے لیے ورزش اور متوازن غذا کو لازمی قرار دیا جاتا ہے لیکن کچھ غذائیں ایسی ہیں جو خاص طور پر خواتین کو زیادہ فائدہ پہنچاتی ہیں انہیں بیماریوں سے بچاتی ہیں اور اچھی صحت کے حصول میں مدد دیتی ہیں۔

پالک

شاید اس کا ذائقہ آپ کو پسند نہ ہو لیکن اس میں وہ بہترین معدنیات اور وٹامن شامل ہوتے ہیں جنہیں غذا میں شامل نہ کرنا آپ کی بھاری غلطی ہوگی۔ پالک میں میگنیشیم وافر مقدار میں ہوتا ہے جو نہ صرف ہڈیوں کے لیے ضروری ہے بلکہ خون میں شکر بھی کنٹرول کرتا ہے اور دمے کے دورے کا خطرہ بھی کم کردیتا ہے۔

السی کے بیج

السی کے بیجوں میں ”اومیگا 3“ فیٹی ایسڈز کی اچھی مقدار ہوتی ہے جو ہماری دماغی اور جسمانی صحت میں خصوصی اہمیت رکھتی ہے۔ روزانہ صرف مٹھی بھر السی کے بیجوں کا استعمال آپ کو بیک وقت کئی بیماریوں کے خلاف مضبوط بنائے گا اور ساتھ ہی ساتھ دماغ کو بھی چست رکھے گا۔

کروندے (کرین بیریز)

خواتین میں مقبولیت رکھنے والے کروندے انہیں دل کی بیماریوں

اور دانتوں کی خرابیوں سے بھی بچاتے ہیں جب کہ کرونڈوں میں موجود خاص مرکبات خواتین کو عمر رسیدگی اور مختلف اقسام کی جلن سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ غرض کرونڈوں کا استعمال خواتین کی صحت کے لئے بے حد فائدہ مند ہے۔

ٹماٹر

ہر باورچی خانے کا جزو لازم یعنی ٹماٹر عام طور پر نظر انداز کر دیا جاتا ہے لیکن اس کے فائدوں کی فہرست بھی کچھ کم نہیں۔ اس میں لائکوپین نامی ایک مادہ پایا جاتا ہے جو خواتین کو چھاتی کے سرطان اور دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ روزانہ ایک ٹماٹر کھانے سے کولیسٹرول کم ہوتا ہے اور ہڈیاں بھی مضبوط ہوتی ہیں۔

جئی (اوٹس)

دل کی اچھی صحت، بہتر ہاضمہ، متوازن بلڈ پریشر، خراب موڈ سے بچاؤ (مخصوص دنوں میں) وہ تمام فوائد ہیں جو صرف جئی سے بنی ہوئی غذا (اوٹ میل) کھانے سے حاصل ہوتے ہیں۔ چونکہ اوٹس میں غذائی فائبر بھی وافر ہوتے ہیں اس لیے یہ کولیسٹرول کم کرنے اور پیٹ سے لے کر آنتوں تک کو صحت مند رکھنے میں خواتین کی بڑی مدد کرتا ہے