



यहां हम
आपको ऐसे
फूड कम्बीनेशन्स
के बारे में बता रहे हैं जो
आपको स्वस्थ रखने में
सहायक होंगे।

टॉप फूड कम्बीनेशन्स रखेंगे आपको स्वस्थ

कम्बीनेशन - एक सद्विधा वर्जिन ऑलिव औंयल तथा टमाटर

इससे आपको मिलती है - रोगों से बढ़िया सुख।

टमाटरों में चार मुख्य कैरोटीनोएड्स यानी अल्फा कैरोटीन,

बीटा कैरोटीन, ल्ट्यून तथा लाइकोपीन के साथ-साथ तीन

मुख्य एंटीऑक्सीडेंट्स यानी बीटा कैरोटीन, विटामिन ई तथा

विटामिन सी पाए जाते हैं जो आपको कैंसर तथा हृदय रोग

से लड़ने में सहायता रखते हैं। यह रक्षणात्मक कैमिकल्स

एक सद्विधा वर्जिन ऑलिव के साथ लिए जाए तो बढ़िया है।

एक सद्विधा वर्जिन ऑलिव औंयल में स्वास्थ्यवर्धक

मोनोसीरुरेटिड फैट्स मौजूद होती है।

एक सद्विधा वर्जिन ऑलिव औंयल में स्वास्थ्यवर्धक

मोनोसीरुरेटिड फैट्स मौजूद होती है।

सेवन - सेवन से आपकी जरूरी खोज लड़ने वाले गुण मौजूद

होते हैं परन्तु एक अध्ययन से जरूरी खोज लड़ने वाले गुण मौजूद

होते हैं जो इन एसिड्स के साथ

कॉलाजेन का निर्माण करने हेतु जरूरी होते हैं।

आम में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है जो इन एसिड्स के साथ

कॉलाजेन के निर्माण को बढ़ाता है। यह कम्बीनेशन शरीर में

से नष्ट हुए तत्वों को पुनर्निर्मित करने में सहायता रहता है जो

महत्वपूर्ण ढांग से त्वचा की रंगत को सुधारते हैं।

सेवन - आपने अगली तारी को और योगों के लिए

आमलेट के साथ एक कप ताजा आम की कत्तलियों का

सेवन करें जिससे आपको पूरे दिन की विटामिन सी की

आपूर्ति होती।

कम्बीनेशन - लाल शिमला मिर्च तथा लैंक बीन्स

इससे आपको मिलती है - बड़िया रोग प्रतिरोधक क्षमता।

सजीव बाजार में ये बहुत अच्छे लगते हैं और काफी महोरी भी

होते हैं परन्तु इन्हें खरीदने का एक अच्छा कारण है। आप

अपनी प्लेट में लाल शिमला मिर्च को शामिल करके रोग

प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने वाले प्लॉट आयरन का सेवन

अधिक करते हैं। लैंक बीन्स में मौजूद आयरन शरीर के लिए

जब रक्त करना थोड़ा बहुत है। फिर भी विटामिन सी से भरपूर

लाल शिमला मिर्च आयरन को ऐसी क्रिया में बदल देती है जो

शरीर के लिए इस्तेमाल करना आसान होता है।

सेवन - औन्लाइन आपको बहुत सारी रेसिपीज मिल जाएंगी

जो लैंक बीन्स को लाल शिमला मिर्च के साथ मिलास करके

आपको एक स्वादिष्ठ भोजन देंगी।

हैं और प्लाक के निर्माण को रोक कर हृदयाघात से आपकी

रक्षा करते हैं।

सेवन - सुख के समय एक कटोरी जो के दलिए के साथ

आधा कप कटी हुई स्ट्रॉबेरीका का सेवन करें।

कम्बीनेशन - दालबीनी तथा होल्यून टोस्ट

इससे आपको मिलता है - अतिरिक्त ऊर्जा तथा तेजी से वजन

कम होता।

टोस्ट पर दालबीनी छिड़कने से ब्लड शूगर एक स्वरूप स्तर

तक रह सकती है जिससे आपकी ऊर्जा में आने वाली कमी

रुकती है और साथ ही आपकी भूख का स्तर भी बढ़ता होता है।

इतिहास एक स्ट्रॉबेरी के लिए इन ऊर्जा तथा ग्लूकोज के

प्रसरण के लिए जब रक्त के लिए लैंक बीन्स की दूर रीटॉर करें।

ऐसे करें सेवन - होल्यून ब्रैड, ट्रांस फैट मारग्रीन तथा

कम्बीनेशन - लहसुन तथा घाज

इससे आपको मिलती है - पूरे शरीर की सुख।

इन दोनों सब्जियों में बहुत सारे ऑर्जीनोसाक्फर योगिक तथा

हृदय को स्वस्थ रखने वाले प्लांट कैमिकल्स पाए जाते हैं जो

आपकी धमनियों को प्लाक से मुक्त रखते हैं। इन योगिकों में

से कूछ में शरीर में से कारसिनोजैन्स को डिटॉक्सीफाइ करने

की तकात पार्क गई है।

सेवन - अधिकतर भारतीय रसोइयों में लहसुन तथा घाज का

कम्बीनेशन आम देखते होंगे। यह भी यदि आपका मूड

कुछ और खाने का हो तो लहसुन तथा घाज के कम्बीनेशन का

सेवन सूख तथा सॉर्स के माध्यम से भी किया जा सकता है।

कम्बीनेशन - ग्रीन टी तथा नींबू

इससे आपको मिलता है - एक स्वस्थ हृदय।

ग्रीन टी शक्तिशाली एंटी ऑक्सीडेंट्स कैटेंविन्स का भरपूर

सारा है जो हृदय के स्वास्थ्य को सुधारने के लिए जाना जाता

है। फिर भी अध्ययनों के अनुसार इन योगिकों को सिर्फ 20

प्रतिशत ही मानवीय शरीर द्वारा जावा की योगिकों को स्वस्थ

हृदय का प्रभाव देता है। यह एंटीऑक्सीडेंट ग्रीन टी में नींबू का रस मिलाने से पता चला है कि कैटेंविन्स का स्तर

80 प्रतिशत तक बढ़ जाता है।

सेवन - डेढ़ कप ग्रीन टी के लिए जाना जाता है।

सेवन - ग्रीन टी तैयार करने के बाद इसमें एक पूरे नींबू का

रस जोड़ें और पीएं।

कम्बीनेशन - जो का वित्तनी तथा द्रावरीका

इससे आपको मिलता है - एक स्वस्थ हृदय।

जो में दो महत्वपूर्ण फाइटों कैमिकल्स ऐपेंश्वामाइड्स तथा

फिनोलिक एसिड्स पाए जाते हैं जो विटामिन सी के साथ

मिलकर बुरे कॉलेरेट्रॉल के हानिकारक प्रभावों को कम करते

हैं और जाती हैं।

सेवन - अध्ययनों से पता चला है कि आधा छोटा चम्मच

काली मिर्च से ग्रीन टी के लाभदायक योगिकों की खपत में

बढ़ातरी होती है।

यह एंटीऑक्सीडेंट ग्रीन टी में कैलैरी वर्निंग के लिए जाना जाता है। विशेषज्ञों का कहना है कि ग्रीन टी में मौजूद योगिक हार्मोन्स को प्रभावित कर सकते हैं जो

भूख तथा सुरुचि को नियंत्रित करते हैं।

सेवन - अध्ययनों से पता चला है कि कैटेंविन्स का स्तर

जो उत्तरार्द्ध करने के बाद इसके साथ एक वृत्तिक्रांति का

फिल्मों का निर्माण करना काफी

हृदय तक कम कर दिया। फिल्म 'घरे बाई' के निर्माण के दौरान उन्हें

दिल का दौरा पड़ गया था। इसके

बाद डाक्टर ने सल्यूजित रे को फिल्म के साथ-साथ

सल्यूजित रे के दौरा करने से मन कर दिया। लगभग पांच वर्ष तक फिल्म निर्माण से दूर रहने के लिए जाना जाता है।

इसके दौरान उन्हें भारतीय रसोइयों में एक अच्छा व्यापार बना गया।

इसके दौरान उन्हें भारतीय रसोइयों में एक अच्छा व्यापार बना गया।

इसके दौरान उन्हें भारतीय रसोइयों में एक अच्छा व्य