

ਸੰਡੇ ਸਪੈਸ਼ਲ



ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਸਿਹਤ ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਰੁੱਖੋ ਧਿਆਨ

ਮਾਰਚ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਭੁੱਖਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮੌਸਮ 'ਚ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ 'ਚ ਵੀ ਸਹੀ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖ ਸਕੋ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀ, ਦਸਤ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਮੌਸਮ 'ਚ ਕਿਰੜੀਆਂ-ਕਿਰੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗੇ ਕਿ ਇਸ ਮੌਸਮ 'ਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰੜੀਆਂ-ਕਿਰੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਹੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਅਤੇ ਤੇਲਯੁਕਤ ਭੋਜਨ

ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਸਵਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਅਤੇ ਤੇਲਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਚਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ 'ਚ ਗਰਮੀ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੰਕ ਫੂਡ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੇਲਯੁਕਤ ਅਤੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਦਰਅਸਲ, ਜ਼ਿਆਦਾ

ਤੇਲਯੁਕਤ ਅਤੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਚਰਬੀ ਆਦਿ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਮਚ ਅਤੇ ਕੋਫੀ

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਤੋਂ ਪੰਜ ਕੱਪ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੋਫੀ ਬਹੁਤ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਫਤਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ। ਪਰ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਕੋਫੀਨ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਗਰਮੀਆਂ 'ਚ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗਰਮੀਆਂ 'ਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕਸ

ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਡਰਿੰਕਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

