



डिप्रेशन से जूझ रहे लोगों को इस तरह के खाने की होती है क्रेविंग

अवसाद से जूझ रहे लोगों को काबोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों की लालसा हो सकती है, जिसका उनके मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति से भी संबंध हो सकता है। एक अध्ययन में यह जानकारी सामने आई है।

अध्ययन के मुताबिक लगातार उदास मनोदशा से ग्रस्त रहने वाले अवसाद के रोगियों को खूब भी कम लगती है लेकिन जर्मनी के बॉन विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं समेत विभिन्न

शोधकर्ताओं ने कहा कि गंभीर अवसाद से ग्रस्त लोगों में कभी-कभी भोजन के प्रति लालसा उत्पन्न हो जाती है।

इस अध्ययन के शोधकर्ता एवं बॉन विश्वविद्यालय के यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल बॉन में चिकित्सा मनोविज्ञान के प्रोफेसर निल्स क्रोमर ने कहा, “इन परिवर्तनों के कारण शरीर के वजन में भी बदलाव हो सकता है।”

साइक्लोलॉजिकल मेडिसिन पत्रिका में प्रकाशित इस अध्ययन में 117 प्रतिशत रोगियों के समूह को शामिल किया गया – जिनमें से 54 अवसादग्रस्त जबकि 63 स्वस्थ थे।

इन लोगों को खाद्य संकेत प्रतिक्रिया कार्य पूरा करने के लिए कहा गया, जिसमें 60 खाद्य पदार्थों और 20 गैर-खाद्य पदार्थों को इस आधार पर रेटिंग दी गई कि वे उसे चाहते हैं या पसंद करते हैं।

शोधकर्ताओं ने पाया कि अवसादग्रस्त लोगों में भोजन की इच्छा कम होती है, लेकिन पसंद में कमी नहीं आती।

शोधकर्ताओं के मुताबिक, “गंभीर अवसाद से ग्रस्त रोगियों ने काबोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों की तुलना में उच्च वसा और उच्च प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थों को कम पसंद किया और कम रेटिंग दी। ऐसे उन्होंने यह भी पाया कि ऐसे रोगियों के बीच वसा और कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों की तुलना में उच्च वसा और उच्च प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थों को कम पसंद किया और अधिक लाभ मिलता था।

नीदरलैंड के मार्टिच विश्वविद्यालय में स्नातकोत्तर की छात्रा लिली थन ने कहा कि जबकि काबोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों की लालसा अम तर पर अधिक खूब से संबंधित होती है, अध्ययन से पता चला है कि कार्बोहाइड्रेट की लालसा अवसाद की समग्र गंभीरता, विशेष रूप से चिंता के लक्षणों से अधिक संबंधित है।

नीदरलैंड के मार्टिच

विश्वविद्यालय में स्नातकोत्तर की छात्रा लिली थन ने कहा कि जबकि काबोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों की लालसा अम तर पर अधिक खूब से संबंधित होती है, अध्ययन से पता चला है कि कार्बोहाइड्रेट की लालसा अवसाद की समग्र गंभीरता, विशेष रूप से चिंता के लक्षणों से अधिक संबंधित है।



क्या टाइप 2 डायबिटीज मरीजों के लिए द्वासमान है इमली?

आज के समय में डायबिटीज और मोटापे से पीड़ित लोगों की संख्या में भारी इजाफा हुआ है। ऐसे में डायबिटीज के मरीजों को अपने खान-पान का बेहत ध्यान रखना पड़ता है। एक बार यदि किसी इंसान को डायबिटीज हो जाए, तो उसे अपनी जीवनशीली में कई बदलाव करने पड़ते हैं, इसके साथ ही उन्हें अपने आहार में भी कुछ बदलाव करने पड़ते हैं, इसके अलावा, उन्हें नियमित दवायों का इस्तेमाल करना भी बंद नहीं करना पड़ेगा। यही कारण है कि इस बीमारी के प्रति शुरू से ही अतिरिक्त सावधानी बरतने बेहत जरूरी है।

बहुत से लोगों के मन इस बात को लेकर सदृश रहता है कि क्या डायबिटीज मरीज इमली का सेवन करने के साथ ही उनके लिए आज इस खबर के माध्यम से जानें कि इमली के सेवन से लड्डू शुगर के स्तर को नियन्त्रित करने में मदद करते हैं। यह शरीर में काबोहाइड्रेट को ऑब्जर्व होने से बचाती है।

इमली डायबिटीज रोगियों में पैनक्रियाटिक टिशू की क्षति को ठीक करती है। इमली में मौजूद फाइबर और हाइड्रोक्सीसिट्रिक परिसिट लड्डू शुगर के स्तर को नियन्त्रित करने में मदद करते हैं। यह विशेष रूप से टाइप-2 डायबिटीज वाले लोगों के लिए फायदेमंद है। इमली इसुलिन के साथ को बढ़ाती है। जर्नल ऑफ मेडिसिनल फूड में प्रकाशित 2018 के एक अध्ययन में पाया गया कि इमली का रस इसुलिन रिलीज को बढ़ाता है और टाइप 2 डायबिटीज के रोगियों में सूजन को कम करने में मदद करता है।

इमली से मजबूत होनी रोग प्रतिरोधक क्षमता : इमली में कुछ ऐसे एसिड होते हैं जो पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। पेट दर्द या डायरिया में भी यह कारण है। इमली के सेवन से दिल फूड में प्रकाशित 2018 के एक अध्ययन में पाया गया कि इमली का रस इसुलिन रिलीज को बढ़ाता है और टाइप 2 डायबिटीज के रोगियों में सूजन को कम करने में मदद करता है।

इमली से मजबूत होनी रोग प्रतिरोधक क्षमता : इमली में कुछ ऐसे एसिड होते हैं जो पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। पेट दर्द या डायरिया में भी यह कारण है। इमली के सेवन से दिल फूड में प्रकाशित 2018 के एक अध्ययन में पाया गया कि इमली का रस इसुलिन रिलीज को बढ़ाता है और टाइप 2 डायबिटीज के रोगियों में सूजन को कम करने में मदद करता है।

इमली से मजबूत होनी रोग प्रतिरोधक क्षमता : इमली में कुछ ऐसे एसिड होते हैं जो पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। पेट दर्द या डायरिया में भी यह कारण है। इमली के सेवन से दिल फूड में प्रकाशित 2018 के एक अध्ययन में पाया गया कि इमली का रस इसुलिन रिलीज को बढ़ाता है और टाइप 2 डायबिटीज के रोगियों में सूजन को कम करने में मदद करता है।

इमली से मजबूत होनी रोग प्रतिरोधक क्षमता : इमली में कुछ ऐसे एसिड होते हैं जो पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। पेट दर्द या डायरिया में भी यह कारण है। इमली के सेवन से दिल फूड में प्रकाशित 2018 के एक अध्ययन में पाया गया कि इमली का रस इसुलिन रिलीज को बढ़ाता है और टाइप 2 डायबिटीज के रोगियों में सूजन को कम करने में मदद करता है।

इमली से मजबूत होनी रोग प्रतिरोधक क्षमता : इमली में कुछ ऐसे एसिड होते हैं जो पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। पेट दर्द या डायरिया में भी यह कारण है। इमली के सेवन से दिल फूड में प्रकाशित 2018 के एक अध्ययन में पाया गया कि इमली का रस इसुलिन रिलीज को बढ़ाता है और टाइप 2 डायबिटीज के रोगियों में सूजन को कम करने में मदद करता है।

इमली से मजबूत होनी रोग प्रतिरोधक क्षमता : इमली में कुछ ऐसे एसिड होते हैं जो पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। पेट दर्द या डायरिया में भी यह कारण है। इमली के सेवन से दिल फूड में प्रकाशित 2018 के एक अध्ययन में पाया गया कि इमली का रस इसुलिन रिलीज को बढ़ाता है और टाइप 2 डायबिटीज के रोगियों में सूजन को कम करने में मदद करता है।

इमली से मजबूत होनी रोग प्रतिरोधक क्षमता : इमली में कुछ ऐसे एसिड होते हैं जो पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। पेट दर्द या डायरिया में भी यह कारण है। इमली के सेवन से दिल फूड में प्रकाशित 2018 के एक अध्ययन में पाया गया कि इमली का रस इसुलिन रिलीज को बढ़ाता है और टाइप 2 डायबिटीज के रोगियों में सूजन को कम करने में मदद करता है।

इमली से मजबूत होनी रोग प्रतिरोधक क्षमता : इमली में कुछ ऐसे एसिड होते हैं जो पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। पेट दर्द या डायरिया में भी यह कारण है। इमली के सेवन से दिल फूड में प्रकाशित 2018 के एक अध्ययन में पाया गया कि इमली का रस इसुलिन रिलीज को बढ़ाता है और टाइप 2 डायबिटीज के रोगियों में सूजन को कम करने में मदद करता है।

इमली से मजबूत होनी रोग प्रतिरोधक क्षमता : इमली में कुछ ऐसे एसिड होते हैं जो पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। पेट दर्द या डायरिया में भी यह कारण है। इमली के सेवन से दिल फूड में प्रकाशित 2018 के एक अध्ययन में पाया गया कि इमली का रस इसुलिन रिलीज को बढ़ाता है और टाइप 2 डायबिटीज के रोगियों में सूजन को कम करने में मदद करता है।

इमली से मजबूत होनी रोग प्रतिरोधक क्षमता : इमली में कुछ ऐसे एसिड होते हैं जो पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। पेट दर्द या डायरिया में भी यह कारण है। इमली के सेवन से दिल फूड में प्रकाशित 2018 के एक अध्ययन में पाया गया कि इमली का रस इसुलिन रिलीज को बढ़ाता है और टाइप 2 डायबिटीज के रोगियों में सूजन को कम करने में मदद करता है।

इमली से मजबूत होनी रोग प्रतिरोधक क्षमता : इमली में कुछ ऐसे एसिड होते हैं जो पाचन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। पेट दर्द या डायरिया में भी यह कारण है। इमली के सेवन से दिल फूड में प्रकाशित 2018 के एक अध्ययन में पाया गया कि इमली का रस इसुलिन रिलीज को बढ़ाता है और टाइप 2 डायबिटीज के रोगियों में सूजन को कम करने में मदद करता है।

इमली से मजबूत होनी रोग प्रतिरोधक क्षमता : इमली में कुछ ऐसे एसिड होते हैं जो पाचन के ल

