

आलू-गोभी के पराठे से दूर रखें खीर की कटोरी: ब्रेकफास्ट में आप तो नहीं करती ऐसी गलतियां, एलर्जी करेगी परेशान

February 3, 2022

नई दिल्ली 9 घंटे पहले लेखक: निशा सिन्हा



कई घरों में नाश्ते के समय दूध पीने की परम्परा होती है। लेकिन इसे आयुर्वेद में गलत माना गया है। ब्रेकफास्ट में कई ऐसी गलतियां हो जाती हैं जिसको लेकर सचेत होना जरूरी है। फरीदाबाद स्थित जीवा आयुर्वेद के डायरेक्टर और आयुर्वेदाचार्य डॉ. प्रताप चौहान के अनुसार सुबह के नाश्ते में इन गलतियों से बचना जरूरी है।



पांच साल के बच्चों के लिए सुबह दूध पीना सही, बड़े ऐसा करने से बचें।

नाश्ते के बाद तुरंत चाय न पिएं

- ज्यादातर लोग सुबह के नाश्ते में चाय पीते हैं। भोजन के तुरंत बाद भी चाय नहीं पीनी चाहिए। नाश्ते में खाई गई चीजों से मिलने वाले न्यूट्रिशन में कमी आ जाती है।
- सुबह-सवेरे दूध पीने से बचना चाहिए। इससे दिनभर गैस की दिक्कत हो सकती है। रात के समय दूध पीना सही रहेगा। पांच साल से छोटे बच्चों को दूध दिया जाता है क्योंकि इस उम्र में शरीर का विकास हो रहा होता है।
- कई घरों में नाश्ते में पराठे खाए जाते हैं। इन पराठों के साथ लोग कभी-कभी खीर या सेवइयों का भी मजा लेते हैं लेकिन यह गलत फूड हैबिट है। नमकीन और दूध को साथ में लेना गलत है।



डॉ. प्रताप चौहान बताते हैं कि सुबह-सुबह दूध पीने से पेट में गैस बनती है।

नाश्ते में फल ले रहे हैं, तो इससे बचें

- कई लोग ब्रेकफास्ट में फल खाने से बचते हैं। वह दोपहर या शाम को फुरसत के समय फ्रूट्स खाते हैं। यह तरीका गलत है। फल को दोपहर 12 बजे तक खा लेना चाहिए। इससे शरीर को अधिक फायदा पहुंचता है।
- सुबह दूध ले रहे हैं, तो संतरा या मौसम्बी जैसे फलों को न खाएं। इस फूड कॉम्बिनेशन को सही नहीं माना जाता।
- नाश्ते में अनाज से तैयार चीजें जैसे दलिया, कॉर्नफ्लेक्स, पोहा खा रहे हैं तो उसके साथ फल नहीं खाएं। खाना खाने से आधा घंटा पहले ही फल खा लें।
- हर व्यक्ति को अपने शरीर के पाचनतंत्र को लेकर अलर्ट रहना चाहिए। दूध के साथ फ्रूट्स को शेक लेने की बजाय केवल दूध पिएं।

कैसा ब्रेकफास्ट देता है भरपूर पोषण

- ओट्स का दलिया, खिचड़ी, पोहा, उपमा ब्रेकफास्ट के लिए सबसे बेहतर है। इसके साथ दूसरे फूड आइटम्स न लें।
- उपमा और पोहा से अधिक न्यूट्रिशनस लेना चाहते हैं, तो इसमें मूंगफली डालकर खाएं।
- दलिया में बादाम, किशमिश, खजूर मिला कर लें।
- नाश्ते में मूंग की दाल या काले चने के स्प्रॉउट्स खाना भी सेहत के लिए फायदेमंद माना गया है। हेल्दी ईटिंग को समझना बेहद जरूरी है।

फल खानेवाले इन बातों पर ध्यान दें

- दूध के साथ अलग-अलग फलों से तैयार शेक लेना भी गलत है। दूध को पचाने में डाइजैस्टिव सिस्टम को अधिक मेहनत करनी पड़ती है। ऐसे में दूध में फलों को मिक्स करके तैयार किया जाए, तो इसे पचाने में समस्या आती है, जो पेट में गड़बड़ी पैदा कर सकता है।
- दूध में गलत फलों को मिलाकर तैयार रेसिपीज से फूड एलर्जी हो सकती है।
- फ्रूट सलाद में क्रीम डालकर खाना भी गलत है। इससे स्किन की एलर्जी होती है।