

संतरे से ज्यादा इन 6 फलों में होती है विटामिन सी की मात्रा, आज ही करें अपनी डाइट में शामिल, मिलेंगे गजब के फायदे

विटामिन सी से भरपूर बीजों का सेवन करने से शरीर को ऊर्जा मिलती है। वर्षी अगर शरीर में विटामिन सी की कमी हो जाए तो व्यक्ति को थकान, कमज़ोरी, मसूड़ी से खुन आना, जोड़ों में दर्द जैसे कई लक्षण महसूस होने लगते हैं। यूज़स्टीए के अनुसार, एक संतरा व्यक्ति की दैनिक खुराक को पूरा करने के लिए लगभग पर्याप्त होता है। यहीं वजह है कि जब कभी शरीर में विटामिन सी की कमी पूरी करने की बात होती है तो लोग सबसे सबसे पहले संतरे को एक अच्छे फल मानते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं, संतरे के अलावा 5 ऐसे अन्य फल भी हैं, जिनमें संतरे से ज्यादा विटामिन सी मौजूद होता है। आइए जानते हैं उनके बारे में।

अनानास

अनानास में प्रति 100 ग्राम 47.8 मिलीग्राम विटामिन सी होता है और संतरे में 45 मिलीग्राम विटामिन सी होता है।

कीवी

पौष्ण विशेषज्ञों के अनुसार लगभग दो कीवी में 137 मिलीग्राम विटामिन सी होता है। कीवी प्रीबायोटिक्स का एक समृद्ध स्रोत है, जो पाचन तंत्र में प्रोबायोटिक्स या अच्छे बैक्टीरिया और थीस्ट के विकास के लिए आवश्यक है।

जामुन

जामुन में मौजूद विटामिन सी, इम्यूनिटी बढ़ाने, घाव भरने, स्किन में कोलेजन का उपादान करने और आयरन के अवश्योग में मदद करती है। जामुन में विटामिन सी की अच्छी मात्रा मौजूद होती है। बता दें जामुन में प्रति 100 ग्राम में लगभग 80-90 मिलीग्राम विटामिन सी होता है, जो प्रतिरक्षा और ख्यास्थ को बढ़ावा देता है।

पपीता

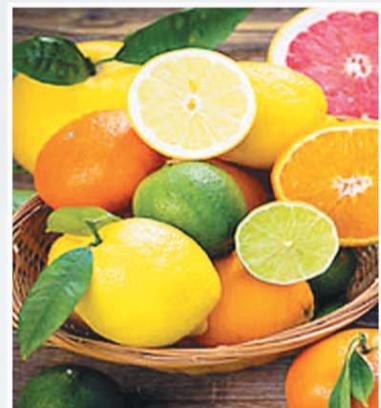
पपीता विटामिन सी का अच्छा स्रोत है। पपीते में विटामिन सी की मात्रा इतनी होती है कि यह दैनिक जरूरत से 1.5 गुना ज्यादा होता है। पपीते में मौजूद विटामिन सी, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाकर दिल की सेहत को बेहतर बनाए रखने में मदद करता है।

वेर

इस छोटे, खट्टे फल में प्रति 100 ग्राम में लगभग 90 मिलीग्राम विटामिन सी होता है, जो इसे एक हेल्दी नाशा बनाता है।

आंवले

आंवले में विटामिन सी की मात्रा 100 ग्राम में 500 से 700 मिलीग्राम होती है। यह विटामिन सी का एक बेहतरीन स्रोत है, जो हमेशा बना रहता है। जबकि संतरा या नीबू जैसे अन्य विटामिन सी रिच फलों में हवा या धूप के संर्पण में आने पर विटामिन सी की मात्रा कम हो जाती है।



बिना मेहनत के तेजी से बजन घटाने के लिये बेस्ट है अदरक की चाय या ग्रीन टी, जाने इस्तेमाल करने का तरीका

जब भी वेट लॉस की बात आती है तो आप क्या खाते हैं या क्या पीते हैं, यह बहुत अधिक मायने रखता है। अमूमन वेट लॉस के लिए दो बेहद ही पॉपुलर ड्रिंक हैं, ग्रीन टी और अदरक की चाय। ये दोनों ही ताजगी देने वाली हैं, जिनसे कई तरह के हेल्थ बेनिफिट्स भी मिलते हैं। जहां ग्रीन टी कैटेचिन और कैफीन के कारण मेटार्बोलिज्म को बूस्ट करके अधिक फैट बर्न करने में मदद करती है, वहीं अदरक की चाय का थर्मोजेनिक प्रभाव होता है जो भूख को कम करने, पाचन में सुधार करने और सूजन को दूर करने में मदद करता है। इस बात में कोई दोराय ही नहीं है कि अदरक की चाय और ग्रीन टी दोनों ही वेट लॉस में मददगार हैं। लेकिन अक्सर लोगों को यह समझ नहीं आता कि वे इन दोनों में से किसका सेवन करें। जहां कुछ लोग ग्रीन टी की सिफारिश करते हैं तो कुछ लोगों के लिए अदरक की चाय अधिक बेहतर है। तो चलिए आज इस लेख में सेंट्रल गवर्नमेंट हॉस्पिटल के ईएसआईसी अस्पताल की डाइटीशियन रितु पुरी आपको बता रही हैं कि वेट लॉस के लिए ग्रीन टी या अदरक की चाय में से किसका सेवन करना ज्यादा बेहतर रहेगा।

ग्रीन टी के वेट लॉस में फायदे

ग्रीन टी अपने कैटेचिन, विशेष रूप से एपिलोइकेटिन ग्लैटे के लिए जानी जाती है। यह विटामिन सी का बूस्ट करने में मददगार है, जिसका मेटार्बोलिज्म को बूस्ट करने में मदद मिलती है। साथ ही, यह अतिरिक्त भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को वेट लॉस के लिए इसलिए अच्छा माना जाता है, क्योंकि यह एक नेचुरल थर्मोजेनिक है, जिसका अर्थ है कि यह आपके शरीर को गर्म करता है, जिससे अधिक कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है। साथ ही, यह अतिरिक्त भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुखद या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। टेस्ट को बेहतर बनाने के लिए भोजन के बाद अदरक की चाय ली जा सकती है।

के लिए इसमें दालबीनी या नीबू निचोड़ें।

अदरक की चाय के नुकसान

अगर अदरक की चाय का जरूरत से ज्यादा सेवन किया जाता है तो इससे आपको हार्ट बर्न की शिकायत हो सकती है।

किसका करें सेवन?

ग्रीन टी और अदरक की चाय दोनों ही वेट लॉस में कारगर हैं। आप इनके गुणों के आधार पर इनका चयन करें। मसलन-

मेटार्बोलिज्म बूस्ट करने के गुणों और कैटेचिन की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

अदरक की चाय आपके पेट को आराम देने और सुजन रोग कम करने के लिए सबसे बढ़िया है।

ग्रीन टी। टीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है, जो ओवर अदरक की चाय और अदरक की चाय की चाय और ग्रीन टी की थोड़ी बेहतर है।

वहीं, अंर की चाय एटी-इंप्लेमेट्री होती है, जो कस त के बाद मांसपेशियों के दर्द में आराम दिलाते हैं। अंर करता है।

बेहतर रोग के लिए आप दोनों का सेवन कर सकती हैं। अतिरिक्त फैट बर्न के लिए वर्कआउट से पहले ग्रीन टी ली और पाचन को शांत करने 3 रोफू फ्रैंगिंग को कम करने के लिए भोजन के बाद अदरक की चाय ली जा सकती है।

बेहतर रोग के लिए आप दोनों का सेवन कर सकती हैं। अतिरिक्त फैट बर्न के लिए वर्कआउट से पहले ग्रीन टी ली और पाचन को शांत करने 3 रोफू फ्रैंगिंग को कम करने के लिए भोजन के बाद अदरक की चाय ली जा सकती है।

आंवला का जूस

आंवला में विटामिन सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो इम्यूनिटी को बूस्ट करने के साथ ही रिक्सन और यूकंदर का जूस आपको बूस्ट करने में मददगार साबित होता है। आप इन सबजियों के जूस आपको बूस्ट करने में मददगार साबित होता है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

ग्रीन टी की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

