

स्वास्थ्य चर्चा

गर्मीमा खाना बिग्रिनबाट कसरी जोगाउने ?



गर्मी महिनामा खानपिनका कुराहरू चाँडै बिग्रिन्छन् । खाना भण्डारणका साना-साना गल्तीहरूलाई बेवास्ता गर्दा फुड पोइजनिङ, फाडापखाला र पेटसँग सम्बन्धित समस्याहरू हुन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा सही तरिकाले खाना भण्डारण गर्नु रोगहरूबाट बच्ने महत्त्वपूर्ण उपाय हो । त्यसैले आज हामी जान्ने छौं, गर्मीमा खाना भण्डारणका आधारभूत नियमहरू के हुन् ? कस्ता गल्तीहरूबाट बच्नुपर्छ ? फरक-फरक खानेकुराहरूलाई कसरी स्टोर गर्ने ? गर्मीमा तापक्रम बढी हुने भएकाले ब्याक्टेरिया तीव्र रूपमा बढ्छन् । यसले खानामा विषालु तत्व बन्न सक्छ । सही भण्डारणले ब्याक्टेरियाको वृद्धिलाई हिनो गर्न वा रोक्न सक्छ, जसले गर्दा खाना सुरक्षित रहन्छ ।

गर्मीमा खाना चाँडै किन बिग्रिन्छ ? यसका लागि धेरै कारणहरू विन्ध्यावरण छन् -

- उच्च तापक्रमले ब्याक्टेरियाको वृद्धि बढाउँछ ।
- गर्मीमा खानामा रहेको फ्याट (चिल्लो) तीव्र रूपमा अक्सिडाइज हुन थाल्छ, जसले गर्दा चिल्लो खानेकुराबाट गन्ध आउन थाल्छ ।
- उच्च तापक्रमले प्रोटीन टुक्रिने प्रक्रियालाई तीव्र बनाउँछ । विशेषतः १ दूध, दाल, मासु जस्ता प्रोटीनयुक्त खानामा यो प्रक्रिया छिटो हुन्छ, जसले गर्दा गन्ध फेरिन थाल्छ ।
- गर्मीमा युगिभिटी (ओसिलोपन) बढी हुन्छ, जसका कारण पकेको खाना, पाउरोटी र फलफूल जस्ता कुराहरूमा हुसी र यीस्ट चाँडै फैलिन्छ ।
- बारम्बार तापक्रम परिवर्तन हुँदा (जस्तै बाहिर निकाल्ने, फेरि फ्रिजमा राख्ने) खाना चाँडै बिग्रिन्छ ।
- गर्मीमा खाना भण्डारणका आधारभूत नियम**
- गर्मीमा खानालाई सुरक्षित, तावा र स्वस्थ राख्न केही आधारभूत नियम अपनाउनु जरुरी छ :**
- सही तापक्रम:** फ्रिजको तापक्रम १ देखि ४ डिग्रीको बिचमा राख्नुहोस् । फ्रिजलाई -१८ डिग्री वा सोभन्दा कममा राख्नुहोस् ।
- स्टोरेज कन्टेनर:** खानालाई हावा राख्ने (एयरटाइट) कन्टेनरमा राख्नुहोस् । खुला भाँडामा ब्याक्टेरिया बढ्छन् । सिसका भाँडाहरू (ग्लास कन्टेनर) बढी सुरक्षित हुन्छन् । खाना राख्नुअघि भाँडालाई राम्ररी सुकाउनुहोस् ।
- भण्डारणका नियम:** पकेको खाना १ घण्टाभित्र फ्रिजमा राख्नुहोस् । फलफूल र तरकारी पखालेर मात्र फ्रिजमा राख्नुहोस् ।
- फ्रिजका नियम:** फ्रिजमा सामानहरू

खदिर नराख्नुहोस् । हावा आउजाउ हुन दिनुहोस् । खुला गिलासमा पेय पदार्थ नराख्नुहोस् । खुला भाँडामा खाना नराख्नुहोस् । पानीको बोतल दिनै सफा गर्नुहोस् । हरेक हप्ता फ्रिज सफा गर्नुहोस् ।

FIFO नियम: FIFO नियम (पहिले राखेको कुरा पहिले निकाल्ने) पालना गर्नुहोस् । जुन खाना पहिले बन्यो, त्यसलाई पहिले सकाउनुहोस् । बासी र ताजा खाना नमिसाउनुहोस् । फ्रिजमा राख्नुअघि मिति लेख्ने बानी बसाल्नुहोस् ।

पुनः तताउने: खाना बारम्बार नतताउनुहोस् । एकपटक तताएको खाना फेरि फ्रिजमा नराख्नुहोस् । जति खानु छ, त्यति मात्र तताउनुहोस् ।

संक्रमणबाट बचाउनु : काँचो र पकेको खाना छुट्टैछुट्टै राख्नुहोस् । मासु, माछा, अण्डा छुट्टै राख्नुहोस् । मांसाहारी कुरा काट्न छुट्टै चपिड बोर्ड प्रयोग गर्नुहोस् ।

खाना भण्डारण गर्दा कस्ता गल्ती गर्नुहुने ?

- अन्यायमा भएका साना-साना गल्तीले पनि गर्मीमा खाना छिटो बिग्रिन्छ ।
- खाना भण्डारणका सामान्य गल्तीहरू:**
 - खाना लामो समयसम्म बाहिर राख्नु ।
 - खाना गड्ढोपी राख्नु ।
 - नातो खाना सिधै फ्रिजमा राख्नु ।
 - फ्रिजमा धेरै सामान कोचेर राख्नु ।
 - बारम्बार डिफ्रिज (बरफ पगाल्नु) गर्नु ।
 - काँचो र पकेको खाना सँगै राख्नु ।
 - बासी र ताजा खाना मिसाउनु ।
 - मुछ्केको पीठो १ दिनभन्दा बढी फ्रिजमा राख्नु ।
 - फ्रिजमा बचेको खाना धेरै लामो समयसम्म राख्नु ।
 - फ्रिजको नियमित सरसफाई गर्नु ।
 - गर्मीमा सही तरिकाले खाना स्टोर नगर्दा कस्ता स्वास्थ्य समस्या हुन सक्छन् ?
 - सानो बापरवाहीले पनि फुड पोइजनिङ बन्ने** कारणहरू
 - बाक्लाका लागेर र बान्ता हुने
 - नेटको इन्फेक्सन
 - फुड एलर्जी वा रिवाक्सन
 - डिहाइड्रेसन
 - कुनै खाना बिग्रियो भनेर कसरी थाहा पाउने ?**
 - यो कुनै ठूलो केन्द्र साइन्स होइन । सामान्यतया खानाको गन्ध र बनावटबाट यो बिग्रिसकेको छ भने

थाहा हुन्छ । तर गर्मीको मौसममा केवल गन्ध, रङ र बनावटमा मात्र भर नपर्नुहोस् । यदि तापक्रम ४० डिग्रीभन्दा माथि छ र खाना ती घण्टाभन्दा बढी बाहिर राखिएको छ भने त्यसलाई नखानुहोस् । खानाको स्वाद थोरै मात्र अनौठो वा अभिलो लागे पनि नखानुहोस् । खानाबाट गन्ध आउनु, खानाको रङ फेरिनु, खाना च्यापच्यापै हुनु, खानामा फंगस (दुईती) देखिनु र खानाको स्वाद बदलिनु ।

गर्मीमा फरक-फरक खानालाई स्टोर गर्ने सही तरिका

हरेक प्रकारका खाद्य पदार्थ भण्डारण गर्ने तरिका तल विस्तृत रूपमा पढ्नुहोस्

तरकारी: हरिया सागपातलाई पहिले राम्ररी पखालेर सुकाउनुहोस् । त्यसपछि पेपर टावलमा बेरेर फ्रिजमा राख्नुहोस् । काटिएका तरकारीहरू एयरटाइट कन्टेनरमा राखेर फ्रिजमा राख्नुहोस् र २४ घण्टाभित्र प्रयोग गर्नुहोस् । आलु, प्याज, लसुन जस्ता जरा हुने तरकारीहरू फ्रिजमा नराख्नुहोस् । तिनीहरूलाई चिसो र सुक्का ठाउँमा राख्नुहोस् ।

फलफूल: काटिएका फलफूल तुल्ले खानुहोस् वा फ्रिजमा एयरटाइट बक्समा राख्नुहोस् । अंगुर र बैरी जस्ता फलहरू पखालेर र राम्ररी सुकाएर मात्र फ्रिजमा राख्नुहोस् ।

पकेको खाना : पकेको खाना २ घण्टाभित्र फ्रिजमा राख्नुहोस् । सेलाएपछि मात्र फ्रिजमा राख्नुहोस् । यसलाई १-२ दिनभित्र खाइसक्नु राम्रो हुन्छ ।

दुध र बढी : दुग्धलाई उमालेर चिसो बनाउनुहोस् । चिसो दुग्धलाई फ्रिजको भित्री शेल्फमा राख्नुहोस् । देहीलाई सधैं छोपेर फ्रिजमा राख्नुहोस् र निकान्दा सफा चम्चा प्रयोग गर्नुहोस् ।

मांसाहारी खाना: गर्मीमा नन-भेज खाना फ्रिजमा १-२ दिनभन्दा बढी नराख्नुहोस् । यदि लामो समयसम्म स्टोर गर्नु छ भने फ्रिजमा राख्नुहोस् । सधैं छुट्टै एयरटाइट कन्टेनरमा राख्नुहोस्, ताकि अन्य खानासँग क्रस-कन्ट्यामिनेसन नहोस् ।

पाउरोटी र बेकरी बाइठम: पाउरोटी र बेकरीका परिकारलाई सुक्का ठाउँमा फ्रिजमा राख्नुहोस् । धेरै दिनसम्म राख्नु परेमा फ्रिजिङ गर्नुहोस् ।

अचार र सस: अचार निकाल्न सुक्का चम्चा प्रयोग गर्नुहोस् । यसलाई समय-समयमा घाममा सुकाउनुहोस् । यसलाई फ्रिजमा राख्नु राम्रो हुन्छ ।

चकलेट र मिठाई: चकलेटलाई चिसो र सुक्का ठाउँमा राख्नुहोस् । मिठाईहरूलाई फ्रिजमा स्टोर गर्नुहोस् र २-३ दिनभित्र खाइसक्नुहोस् ।

-रातोपाटी डटकम

सनस्क्रीन लगाउँदा बिटामिन डी को कमी हुन्छ ?

घामबाट छालामा हुने अतिवाट बच्न हामी सनस्क्रीनको प्रयोग गर्छौं । धेरैलाई चिन्ता लाग्छ कि यसले शरीरमा बिटामिन डी उत्पादन रोक्छ र हड्डी कमजोर बनाउँछ । के यो चिन्ता वैज्ञानिक रूपमा पूर्ण सत्य हो ? वा यो आंशिक भिय मात्र हो ? विशेषतः हालका अध्ययनहरूका अनुसार सनस्क्रीनले छाला क्यान्सरबाट बलियो सुरक्षा दिन्छ र दैनिक सामान्य प्रयोगले बिटामिन डीको स्तरमा उल्लेखनीय कमी ल्याउँदैन । तर नेपालजस्तो देशमा जहाँ घाम प्रशस्त छ तर पनि बिटामिन डीको कमी ४०-७० प्रतिशत मानिसमा देखिन्छ, सही सन्तुलन कायम गर्नु अत्यन्त जरुरी छ ।



हड्डीका लागि बिटामिन डी बिटामिन डी शरीरका लागि अत्यन्त आवश्यक पोषक तत्व हो । यो हड्डी र दंतको स्वास्थ्यलाई मजबूत बनाउने मुख्य तत्व हो, जसले क्याल्सियम र फोस्फोरसको अवशोषण बढाउँछ र अस्थिपोरिसिज जस्ता समस्याबाट बचाउँछ । यसबाहेक बिटामिन डीले रोगप्रतिरोधक क्षमतालाई बलियो बनाउँछ, संक्रमणबाट बचाउँछ, मांसपेशी दुखाइ र थकान कम गर्छ तथा मस्तिष्क स्वास्थ्य र मन सुधार्छा पनि मद्दत गर्छ । जब छाला सूर्यको यूभीबी किरणसँग सम्पर्कमा आउँछ, छालामा रहेको ७-डिहाइड्रोकोलेस्ट्रॉल नामक पदार्थले बिटामिन डी ३ को उत्पादन गर्छ, जुन शरीरले सक्रिय रूपमा प्रयोग गर्न सक्छ । नेपालमा महिलाहरू, घरभित्र बढी बस्ने व्यक्ति र प्रदूषणयुक्त शहरहरूमा बस्नेहरूमा यो कमी बढी देखिन्छ । बिटामिन डीले क्यान्सरबाट बचाउँछ कि भने विषयमा अध्ययनहरू मिश्रित छन् । केही अध्ययनहरूले बिटामिन डीले यूभीबी किरणबाट डीएनए क्षतिलाई मर्मत गर्न मद्दत गरी नन-मेलानोमा छाला क्यान्सर बेसल सेल कार्सिनोमा र स्क्वामस सेल कार्सिनोमाको जोखिम कम गर्न सक्ने देखाएका छन् । बेसल सेल कार्सिनोमा छाला क्यान्सरको सबैभन्दा सामान्य प्रकार हो भने मेलानोमा सबैभन्दा खतरनाक । तर बिटामिन डीले क्यान्सरबाट पूर्ण बचाउ गर्छ भने कुरा अर्को पूर्ण प्रमाणित छैन र थप अनुसन्धान आवश्यक छ । केही अध्ययनहरूले उच्च बिटामिन डी

स्तरलाई छाला क्यान्सरसँग जोडेर देखाए पनि यो मुख्य रूपमा घामको सम्पर्कसँग सम्बन्धित हुन सक्छ ।

सनस्क्रीन र बिटामिन डीबीचको सम्बन्ध : सनस्क्रीन र बिटामिन डीबीचको सम्बन्धलाई बुझ्दा दुई पक्ष स्पष्ट हुन्छन् । जब छाला घाममा आउँछ, बिटामिन डी उत्पादन हुन्छ । सनस्क्रीनले यूभीबी किरणहरूलाई रोक्छ, जसले बिटामिन डी उत्पादनमा केही प्रभाव पार्न सक्छ । प्रयोगशाला परीक्षणमा पूर्ण रूपमा लगाएमा बिटामिन डी उत्पादन रोकित सक्छ । तर वास्तविक जीवनमा फिल्ड टुप्यन र अवलोकन अध्ययन यसको प्रभाव न्यून देखिएको छ । धेरै अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि दैनिक सामान्य प्रयोगले बिटामिन डी स्तरमा उल्लेखनीय कमी ल्याउँदैन । किनकि मानिसहरूले सनस्क्रीन पूर्ण रूपमा वा हरेक पटक सही तरिकाले लगाउँदैनन् र केही यूभीबी किरण छालामा पुग्छ । हालका केही अध्ययनले दैनिक उच्च एसपीएफ प्रयोगले कमीको जोखिम अलि कम बढाउन सक्ने देखाए पनि विज्ञहरू सनस्क्रीन छोडेर घाममा बस्नु छाला क्यान्सरको जोखिम बढाउने मुख्य हुनेमा जोड दिन्छन् ।

यूभीबी किरण घटाउने, माछा-अण्डा-दूध जस्ता खानेकुरा कम खाने कारणहरू पनि छन् । पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रमा यो समस्या अझ बढी छ । शरीरमा बिटामिन डीको कमी पूरा गर्न घामबाहेक अन्य विकल्पहरू पनि पर्याप्त छन् । छोटो समयको सुरक्षित घामले धेरै मद्दत गर्छ । नेपालमा विहान १० देखि ३ बजेभित्र १०-२० मिनेट हात, अनुहार र खुडा खुला राखेर घाम लिनु सकिन्छ । घाम लिइसकेपछि सनस्क्रीन लगाउनु राम्रो हुन्छ । खानेकुराबाट पनि बिटामिन डी प्राप्त गर्न सकिन्छ । माछा, अण्डाको पहेलो भाग, घाममा सुकाएको च्याउ, दूध, दही र फोर्टिफाइड खानेकुरा । नेपालमा सजिलै उपलब्ध हुन्छन् । यी खानेकुरा हप्तामा २-३ पटक खाँदा बिटामिन डी पूर्ति हुन्छ । यदि कमी धेरै छ भने डाक्टरको सल्लाहमा सिल्भेन्ट लिनु सकिन्छ । रात जाग गरेर मात्र सिल्भेन्ट सुरु गर्नुपर्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुराहरू घाममा निस्किंदा एसपीएफ ३० वा बढी भएको सनस्क्रीन लगाउनुपर्छ र हरेक २ घण्टामा दोस्रो च्याउनुपर्छ । दुग्ध, टोपी, छाता र छायाको प्रयोगले छाला क्यान्सरबाट बचाउँछ । छोटो समय १०-२० मिनेट विहानको घाम लिनु सकिन्छ तर दिउँसो ११-३ बजेसम्म लामो समय घाममा बस्नु हुँदैन । विशेष गरी महिला, बुढाबुढा र घरभित्र बस्नेहरूले बिटामिन डीको स्तर जाँच गर्न नियमित डाक्टरसँग परामर्श लिनुपर्छ ।

-बनसाइन बबर डटकम

अपराजिता फूलबाट बनेको 'नीलो चिया'

धेरैजसो मानिसहरूले आफ्नो विहान दूध चियाबाट सुरु गर्छन्, यो थाहा पाउँदा पनि कु यो चिया स्वास्थ्यको लागि त्यति फाइदाजनक छैन । दूध चिया पिउँदा पेटमा एसिडिटी र दुपेट पोल्ने जस्ता समस्याहरू पनि हुन सक्छन् । साथै, हर्बल चियाको नाममा मानिसहरू हरियो चिया र अदुवा चियामा सीमित छन् । तर, एउटा यस्तो चिया पनि छ जुन हेनमा सुन्दर मात्र होइन पिउन पनि स्वादिष्ट छ र स्वास्थ्यलाई धेरै फाइदा पनि दिन्छ । यो चिया अपराजिता चिया हो ।

क्लिटोरिया टर्नेटिया अर्थात् अपराजिता फूलबाट बनेको यो नीलो चियाले स्वास्थ्यलाई एक होइन धेरै फाइदा दिन्छ । आयुर्वेदमा यसलाई स्वास्थ्यको लागि पनि धेरै राम्रो मानिन्छ । यस्तो अवस्थामा, यहाँ जानुहोस् यदि तपाईंले यो नीलो चिया पिएर आफ्नो विहान सुरु गर्नुभयो भने यसले स्वास्थ्यमा कस्तो प्रभाव पार्छ ।

नीलो चिया पिउनका फाइदाहरू

शरीरबाट फोहोर निस्कन्छ: शरीर सफा गर्न यो चिया पिउन सकिन्छ । यो चिया पिउँदा शरीर डिटोक्सिफाइ हुन्छ । पेट सफा हुन्छ । नीलो चिया पिउँदा पिसावको प्रवाहमा सुधार हुन्छ,



जसका कारण शरीरबाट विषाक्त पदार्थ जसिलै बाहिर निस्कन्छन् ।

तनाव कम हुन्छ: यो चिया पिउँदा तनाव कम गर्न सकिन्छ । यसले तनाव कम गर्छ, आलस्य हट्टिन र आनस्य हट्टिन । क्याफिन बिना पनि, अपराजिता चिया पिउँदा व्यक्ति सतर्क महसूस गर्छ ।

मस्तिष्क स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ: अपराजिता फूलबाट बनेको चिया आँखाको लागि पनि धेरै फाइदाजनक हुन्छ । यो चिया पिउँदा लामो समयसम्म आँखाको व्योमिति कायम रहन्छ । यसमा पिउदा यो चिया यौगिकहरूले आँखामा रक्त प्रवाह सुधार गर्छ । अपराजिता फूलको चियामा चिनी पचनबाट बच्नुहोस् । ध्यान राख्नुहोस् कि कुनै पनि चीजको अत्यधिक सेवन हानिकारक हुन्छ त्यसैले यो चिया सीमित मात्रामा पनि सेवन गर्नुपर्छ र अत्यधिक सेवनबाट बच्नुपर्छ ।

-शिबी नेपाल डटकम

राख्न मद्दत गर्छ । यो चिया पिउँदा रगतमा चिनीको मात्रा बढ्दैन । यदि विहान खाली पेटमा पिइयो भने, दिनभर रगतमा चिनीको मात्रा सामान्य हुन्छ ।

नाँबालाई फाइदा हुन्छ: अपराजिता फूलबाट बनेको चिया आँखाको लागि पनि धेरै फाइदाजनक हुन्छ । यो चिया पिउँदा लामो समयसम्म आँखाको व्योमिति कायम रहन्छ । यसमा पिउदा यो चिया यौगिकहरूले आँखामा रक्त प्रवाह सुधार गर्छ । अपराजिता फूलको चियामा चिनी पचनबाट बच्नुहोस् । ध्यान राख्नुहोस् कि कुनै पनि चीजको अत्यधिक सेवन हानिकारक हुन्छ त्यसैले यो चिया सीमित मात्रामा पनि सेवन गर्नुपर्छ र अत्यधिक सेवनबाट बच्नुपर्छ ।

-शिबी नेपाल डटकम

