OM-9- 2021 FINAL FILE_Page 1 and 2 09/07/2021 9:39 AM Page 6

यूरिक एसिड अगर बढ़ जाये तो....!

जोड़ों और हड्डियों में दर्द और इसके कारण रात को ठीक से नींद न आना आम बात है। अक्सर लोग इसे मौसम में आने वाले बदलाव या व्यस्त जीवनशैली के कारण होने वाली परेशानी समझ लेते हैं। बात सही भी है, लेकिन कई बार इन सबका कारण शरीर में बढ़ा हुआ यूरिक एसिड भी हो सकता है। इसी वजह से स्टाइलक्रेज के इस लेख में हम यूरिक एसिड के बारे में विस्तार से बता रहे हैं। साथ ही यूरिक एसिड में क्या परहेज करना चाहिए और क्या लेना चाहिए इसके बारे में भी हम आपको बताएंगे।

कैसे बनता है यूरिक एसिड?

कुछ खाद्य पदार्थों में प्यूरिन नामक प्राकृतिक तत्व होता है। जब शरीर प्यूरिन पचाता है, तो यूरिक एसिड बनता है। ऐसे में प्यूरिन युक्त खाद्य पदार्थ के सेवन से शरीर में अधिक मात्रा में यूरिक एसिड जमने लगता है। वैसे, अधिकांश यूरिक एसिड रक्त में घुलकर गुर्दे तक जाता है। वहाँ से यह यूरिन के जरिए बाहर निकलता है। अगर यूरिक एसिड का शरीर में ज़्यादा उत्पादन होता है या शरीर इसे पर्याप्त मात्रा में बाहर नहीं निकाल पाता है, तब यह समस्या पैदा कर सकता है। इससे गाउट(एक प्रकार का गठिया) और किडनी से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। अगर शरीर में अत्यधिक यूरिक एसिड जमने लगे, तो इसे हाइपरयूरिसेमिया कहा जाता है।

यूरिक एसिड में क्या खाएं...

हरी सब्जियां - यह तो सभी जानते हैं कि हरी सब्जियां सेहत के लिए फायदेमंद होती हैं, लेकिन कुछ विशेष तरह की सब्जियां जैसे - मशरूम, शतावरी और पालक का सेवन कर सकते हैं। हालांकि, डॉक्टरों का मानना है कि यूरिक एसिड के दौरान कम प्यूरिन वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए, इसलिए पालक और शतावरी का सेवन संतुलित मात्रा में ही करें। इनके अलावा भी कई सब्जियां जैसे - आलू, गाजर, खीरा, अंकुरित बीन्स आदि जिनका सेवन किया जा सकता है।

फल - यूरिक एसिड में फल का सेवन भी अच्छा होता है। लेकिन चेरी सबसे फायदेमंद हो सकती है। शोध से पता चला है कि चेरी यूरिक एसिड के स्तर को कम करने या सूजन पर सीधे काम करने में मदद कर सकती है। इतना ही नहीं, यह गाउट अटैक के जोखिम को भी कम करने में मददगार साबित हो सकती है। इसके अलावा, यूरिक एसिड में फल के रूप में केले और स्ट्रॉबेरी का भी सेवन किया जा सकता है।

नींबू - नींबू का सेवन भी यूरिक एसिड को कम करने में मदद कर सकता है। इसी वजह से अपने खाद्य पदार्थों में नींबू को भी शामिल किया जा सकता है।

पानी - कहा जाता है कि जो लोग दिनभर में 6 से 8 गिलास पानी पीते हैं, उनमें गाउट अटैक का जोखिम थोड़ा पानी पीने वालों की तुलना में कम हो सकता है। दिनभर में कितना पानी पीना चाहिए, इस बारे में डॉक्टर से एक बार ज़रूर पूछ लें।

डेयरी प्रोडक्ट - डेयरी उत्पाद यानी दूध या दूध से बने खाद्य पदार्थों का सेवन भी कर सकते हैं। इसमें काफी कम मात्रा में प्यूरिन होता है, इसलिए दूध, चीज़ व दही का सेवन किया जा सकता है।
इनके अलावा, कई अन्य खाद्य पदार्थ जैसे - चावल, मूंगफली व बादाम का भी सेवन कर सकते हैं।

यूरिक एसिड में क्या नहीं खाना चाहिए...

यूरिक एसिड में क्या न खाएं इस बारे में भी पूरी जानकारी ज़रूरी है। इसी वजह से नीचे हम यूरिक एसिड में क्या नहीं खाना चाहिए बता रहे हैं...

ज़्यादा चीनी वाले पेय पदार्थ जैसे - कोल्ड ड्रिंक, सोडा और चीनी वाले फ्रूट जूस को पीने से बचें।

कुछ खास तरह की दवाइयों जैसे एस्पिरिन के सेवन से परहेज करें। अगर स्वास्थ्य संबंधी कोई समस्या है, तो कोशिश करें डॉक्टर की देखरेख में दवा का सेवन करें।

एक बार में ज़्यादा खाने से बचें। ऐसा करने से वजन बढ़ेगा, जिससे गाउट की समस्या का जोखिम बढ़ सकता है। इसलिए, थोड़ा-थोड़ा करके संतुलित मात्रा में ही खाएं।

फूलगोभी और ब्रसेल्स स्प्राउट्स आदि के सेवन के बचें।

अल्कोहल, काली चाय और कॉफी का सेवन न करें।

कोको और गर्म मसालों का सेवन न करने की सलाह दी जाती है।

नोट : हर व्यक्ति के शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा अलग होती है, जिसपर व्यक्ति की डाइट निर्भर करती है। एक बार डॉक्टर या किसी विशेषज्ञ से शरीर में मौजूद यूरिक एसिड के लेवल के हिसाब से पूछ लें कि यूरिक एसिड में क्या खाएं। ध्यान रहे कि ऊपर बताए गए खाद्य पदार्थ नहीं सभी को सूट हों। अगर इनमें से किसी भी खाद्य पदार्थ से एलर्जी हो, तो उसका सेवन न करें।

चाइना। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ गुआंगज़ौ एवं संघाई द्वारा कॉन्सुलेट जनरल ऑफ इंडिया इन गुआंगज़ौ के सहयोग से 'योगा फोर बूस्टिंग इम्यूनिटी', 'योगा एट होम, योगा विद् फैमिली' विषय पर आयोजित ऑनलाइन कार्यक्रम में योगा टीचर सिस्टर ली हू,संघाई तथा योगा थैरेपिस्ट सिस्टर जॉय,गुआंगज़ौ ने सभी को शारीरिक योगाभ्यास कराया। ब्र.कु. सपना ने 'बूस्टिंग इमोशनल एंड मेंटल इम्युनिटी' विषय पर वर्कशॉप कराया। शरीक हुए मोहन मूलचंदानी,हेड ऑफ इंडियन कम्युनिटी इन गुआंगज़ौ, मि. जॉनसन,चेयरमैन ऑफ इंडिया-चाइना इकोनॉमिक एंड कल्चर एक्सचेंज सेंटर,जेजियांग सहित चाइना एवं एसएआर के अन्य शहरों के लोग।

सारनाथ-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ की प्रथम मुख्य प्रशासिका मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के 56वें पुण्य स्मृति दिवस पर 'ग्लोबल लाइट हाउस' में आयोजित कार्यक्रम में मातेश्वरी को श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी, प्रबंधक राजयोगी ब्र.कु. दीपेन्द्र, हनुमानगढ़ी अयोध्या के महन्त ओंकारदास, डॉ. योगेश्वर सिंह, ब्र.कु. विपिन, ब्र.कु. तापोशी, ब्र.कु. निशा तथा अन्य।

दिल्ली-इंद्रपुरी। ब्रह्माकुमारीज़ की प्रथम मुख्य प्रशासिका मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती(मम्मा) के 56वें स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मम्मा के नाम से पौधा रोपण करते हुए ब्र.कु. गायत्री तथा ब्र.कु. रूहानी।

दिल्ली-इंद्रपुरी। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. बाला तथा ब्र.कु. गायत्री ने सभी भाई-बहनों को योग अभ्यास कराने के पश्चात् योग व राजयोग से जुड़ी कई महत्वपूर्ण जानकारियां दी।

निरसा-झारखंड। इंटरनेशनल योगा डे पर योगाभ्यास कराने के पश्चात मनोज सिंह तथा गगन रॉय,पतंजलि योगपीठ को सौगात भेंट कर चित्र में ब्र.कु. डॉ. अवंतिका गुप्ता,गाइनकॉलोजिस्ट, ब्र.कु. डॉ. सुनील कुमार,आर्थोपेडिक सर्जन, ब्र.कु. जया, ब्र.कु. शक्ति तथा अन्य भाई-बहनें।

फाज़िल्का-पंजाब। सातवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भाई-बहनों को योग अभ्यास कराते हुए ब्र.कु. सीमा डोडा बहन।

ह्यूस्टन-टेक्सास(यू.एस.ए)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर इंडिया हाउस एंड सिटी पार्क में आयोजित कार्यक्रम में सीनियर राजयोगी ब्र.कु. मार्क ने सभी को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया। इस कार्यक्रम में कौंसिल जनरल ऑफ इंडिया इन ह्यूस्टन असीम महाजन सभी कॉन्स्यूलर स्टाफ के साथ शरीक हुए और अपना अनुभव और खुशी ज़ाहिर की।

इंदौर-गंगोत्री विहार। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए योगाचार्य बृजेश गुप्ता, डॉ. आर.एन. मिश्रा, पत्रकार निरंजन वर्मा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा दीदी, ब्र.कु. प्रतिमा तथा ब्र.कु. ललिता।

जादौन नगर-जयपुर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सेवाकेन्द्र पर ब्र.कु. सनूसिया दीदी के सानिध्य में योगाभ्यास करते हुए भाई-बहनें।

राजनांदगांव-छ.ग.। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के पुण्य स्मृति दिवस पर मातेश्वरी को श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए ब्र.कु. पुष्पा बहन, ब्र.कु. ममता बहन तथा ब्र.कु. गरिमा बहन।