

आप
जैसा
खाते
हो
वैसे ही
बनते हो



Yakult

महिलाओं के लिए
प्रोबायोटिक्स

अपने गट की आवाज़ सुनो

अंक 6

महिलाओं के स्वास्थ्य को फीमेल हार्मोन्स काफी प्रभावित करते हैं



महिलाओं और पुरुषों में क्या अंतर होता है? केवल महिलाएं ही संतान को जन्म दे सकती हैं और शिशुओं को धारण कर सकती हैं। यही वजह है कि महिलाओं में फीमेल हार्मोन्स होते हैं, जिससे उन्हें शिशुओं को धारण करने में मदद मिलती है। फीमेल हार्मोन्स स्वचालित तंत्रिकाओं को नियंत्रित करके, रक्त धमनियों को नरम बनाकर और हड्डियों, बाल व त्वचा की रक्षा करके पूरे शरीर को भी प्रभावित करते हैं।

उम्र

विशेषताएं

18-40 आयु वर्ग

फीमेल हार्मोन्स अपने उच्चतम स्तर पर पहुंचकर उन्हें शिशु को धारण करने के अनुकूल बनाते हैं।

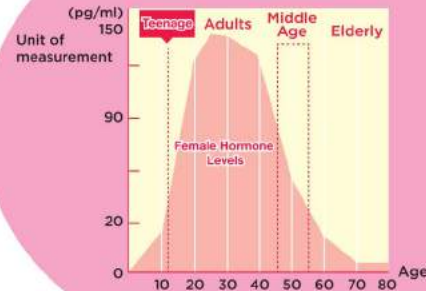
40-55 आयु वर्ग

फीमेल हार्मोन्स का स्तर तेजी से घटना शुरू हो जाता है। महिलाएं अक्सर सिरदर्द, चिड़चिड़ापन और त्वचा संबंधी बीमारियों से परेशान होती हैं। रतन और सर्वाइकल कैंसर के मामले बढ़ने शुरू होते हैं।

55 वर्ष से ऊपर

फीमेल हार्मोन्स की कमी के कारण महिलाएं कमजोर हड्डियां (ऑस्टियोपोरोसिस), हाइपरटेंशन (उच्च रक्तदाब), ज्यादा चर्बी (लिपिड एबनॉर्मलिटी) और डायबिटीज़ से पीड़ित हो सकती हैं।

उम्र के साथ फीमेल हार्मोन्स में बदलाव





प्रोटीन

रक्त बढ़ाने और शिशु के उचित विकास के लिए ज्यादा प्रोटीन जरूरी होता है।



विटामिन और खनिज

फोलिक एसिड, आयरन, जिंक और कैल्शियम जैसे सप्लीमेंट्स से जन्म के दौरान किसी तरह की हानि से और पोषक तत्वों की कमी से बचने में मदद मिलती है।



प्रोबायोटिक्स

प्रोबायोटिक्स से पाचन और पोषक तत्वों को सोखने में सुधार, विटामिन्स के निर्माण, अपच जैसी आंत संबंधी बीमारियों से बचने में मदद मिल सकती है।



हल्का व्यायाम

हल्के फुल्के व्यायाम से सुनिश्चित होता है कि आप और आपका शिशु शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से स्वस्थ रहे।

गर्भवती महिलाओं और माताओं को व्यायाम की कमी, तनाव और स्तनपान के कारण पानी की कमी की वजह से अक्सर कब्ज हो जाता है। साथ ही गर्भावस्था और बच्चे के जन्म से उनकी मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं।

शोध 1: बच्चे के जन्म के बाद अपच और बवासीर जैसी समस्याएं आम हैं। बेल्जियम में 18-40 वर्ष आयु वर्ग की 40 स्वस्थ गर्भवती महिलाओं पर बच्चे के जन्म के बाद एक दिलचस्प शोध कराया गया, जिसमें पता चला कि 6 सप्ताह तक LcS युक्त फेरमेंटेड दूध के सेवन से उनमें अपच संबंधी समस्याएं कम हुईं, आंतें दुरुस्त हुईं और बवासीर के मामलों में कमी आई।

Ref: Sakai T (2015)

गर्भवती
महिलाओं के
स्वास्थ्य संबंधी
सुझाव





गर्भावस्था के दौरान आपको किन पोषक तत्वों की जरूरत होती है?

क्या आप जानते हैं कि गर्भावस्था के हर चरण में आपको कितनी कैलोरी की जरूरत होती है?

पहली तिमाही

2000 कैलोरी

दूसरी तिमाही

2300 कैलोरी

तीसरी तिमाही

2500 कैलोरी

पोषक तत्व	प्रति दिन मात्रा	आपके लिए यह क्या करता है	स्रोत
प्रोटीन	लगभग 80 gms	भ्रूण का विकास एवं वृद्धि	दूध, दुग्ध उत्पाद, अंडे, मछली
कैल्शियम	1200 mg	शिशु की हड्डियों का विकास	दूध और दुग्ध उत्पाद
आयरन	35 mg	रक्त की कमी से रक्षा	हरी पत्तेदार सब्जियां, सेब और केले
आयोडीन	200 mcg	आयोडीन से आपके शिशु के दिमाग और नर्वस सिस्टम के विकास में भी मदद मिलती है	आयोडीन युक्त नमक
विटामिन ए	800 mcg	दृष्टि और प्रतिरोधक क्षमता में सुधार	आम, गाजर, टमाटर
विटामिन बी12	1.2 mcg	माताओं में रक्त की कमी और शिशुओं में न्यूरल डिफेक्ट्स से रक्षा करना	दूध, दुग्ध उत्पाद और अंडे
विटामिन डी	400 IU	फीटल स्केलेटल की वृद्धि एवं विकास	दूध, मछली और अंडे

वैज्ञानिकों का कहना है कि गर्भावस्था के दौरान मां द्वारा किए जाने वाले खाने के सेवन से उनके शिशु का विकास प्रभावित होता है।

**40-50 वर्ष
आयु वर्ग की
महिलाओं के लिए
स्वास्थ्य संबंधी
अहम सुझाव**

फीमेल हार्मोन्स में काफी कमी और सुस्त जीवनशैली के कारण 40-50 वर्ष आयु वर्ग की महिलाओं को सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, त्वचा संबंधी बीमारियां, कमजोर हड्डियां (ऑस्टियोपोरोसिस), उच्च रक्तदाब, ज्यादा चर्बी (लिपिड एबनॉर्मलिटी) और डायबिटीज आदि बीमारियां हो सकती हैं। स्तन और सर्वाइकल कैंसर का जोखिम भी बढ़ जाता है।

महिलाओं में बार-बार बीमारियों की चिंता— अपने स्वास्थ्य की नियमित जांच कराइए और स्तन व सर्वाइकल कैंसर और हड्डियों की डेंसिटी की जांच कराएं। सुझाव के मुताबिक विटामिन डी और कैल्शियम की खुराक सुनिश्चित करें, जिससे हड्डियां मजबूत बनी रहें।

क्या आप आसानी से थक जाते हैं?— ज्यादा कैलोरी वाले भोजन से बचें और ताजे फल व कुछ बादाम आदि लें, जिनसे तुरंत ऊर्जा मिलती है।

वजन बढ़ना— उम्र बढ़ने के साथ हमें थोड़ी कैलोरी की जरूरत होती है। एक गिलास दूध और फलों के साथ आप अपनी भूख पर नियंत्रण करें।

हार्मोन संबंधी असंतुलन— बादामों और बीजों के माध्यम से तेलों का सेवन करने के कारण हार्मोन्स के स्तर को संतुलित रखने में मदद मिल सकती है।

डिप्रेशन और चिड़चिड़ापन— ओट्स, बादाम, काजू, अलसी जैसे खाद्य पदार्थों से आपमें 'खुश रहने के हार्मोन' बढ़ते हैं, जिन्हें सेरोटोनिन कहा जाता है। इनसे मिजाज में सुधार लाने में मदद मिलती है जिससे आप ज्यादा खुश रहते हैं।

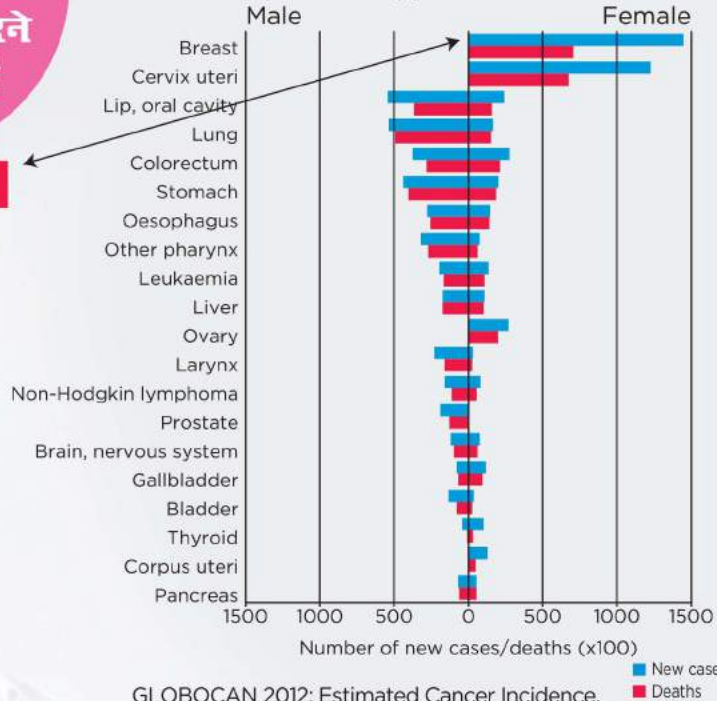


**अपनी रसोई
को बनाएं
अपना
क्लिनिक**

- स्वस्थ नाश्ते से दिन की शुरुआत करें और मेटाबोलिज्म (उपापचय) बढ़ाएं।
- कैल्शियम बढ़ाएं, दूध, दही जैसे दुग्ध उत्पादों से जो की कैल्शियम और विटामिन डी के बड़े स्रोत होते हैं।
- पौधों पर आधारित खाद्य पदार्थ कैरोटीन से संपन्न होते हैं और इनसे स्तन कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद मिलती है।
- पालक में पर्याप्त आयरन होता है, जो मासिक धर्म के दौरान काफी कम हो जाता है।
- प्रोबायोटिक्स से पाचन संबंधी समस्याएं दूर होती हैं और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

India

International Agency for Research on Cancer



GLOBOCAN 2012: Estimated Cancer Incidence, Mortality and Prevalence Worldwide in 2012 [WHO]

प्रोबायोटिक्स स्वास्थ्य के लिए कई तरह से फायदेमंद होते हैं। वे न सिर्फ पाचन संबंधी बीमारियों को दूर करने के लिए अहम हैं, बल्कि शोध से जाहिर होता है कि ये फायदेमंद जीवाणु प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी मदद करते हैं।

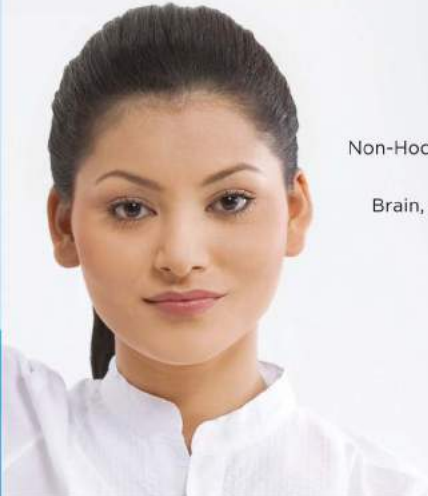
शोध 1: स्तन कैंसर-हाल में डॉ मासाकाजु द्वारा जापान में 40-55 वर्ष आयु वर्ग की 968 महिलाओं पर किए गए शोध से पता चला कि सप्ताह में कम से कम 4 बार LcS युक्त प्रोबायोटिक फेरमेंटेड दूध पीने से स्तन कैंसर विकसित होने का जोखिम 50 प्रतिशत तक कम हो गया।

(Ref: **Toi M et al (2013) Curr Nutr Food Sci 9(3):194-200**)

नोट: इस पत्रिका को स्वास्थ्यवर्धक सुझाव और LcS के वैज्ञानिक प्रमाण देने के लिए तैयार किया गया है। याकुल्ट, LcS से युक्त प्रोबायोटिक फेरमेंटेड मिल्क ड्रिंक है और इसका उद्देश्य बीमारी से बचाव करना है नाकि उपचार करना।

LcS में
प्रतिरोधकता में
सुधार और कैंसर का
जोखिम कम करने
की क्षमताएं हैं

स्तन कैंसर



Yakult Danone India Pvt. Ltd.
www.yakult.co.in

E-mail: feedback@yakult.co.in

Follow us on: [f/YakultIndia](https://www.facebook.com/YakultIndia) [t/YakultIndia](https://www.twitter.com/YakultIndia)

Corporate Office: 16, 1st Floor, Community Centre, Okhla Industrial Area Phase-1, New Delhi-110020.

Delhi-NCR: 011-40626262, Mumbai: 022-28728556, 24033378, Pune: 020-25536023, Chandigarh: 0172-2696262,

Jaipur: 0141-4015252, Lucknow: 09648205088, Bengaluru: 080-41510746, Chennai: 044-43216262,

Kolkata: 033-25196147, Hyderabad: +91-9949067677, Ahmedabad: 075-74881643.

Customer Care No.: 011-40626299.