

उपयुक्त रूप से खाएं

क्या स्नैक्स 3 आहारों की जगह ले सकते हैं?

क्या अच्छे से खाना सचमुच एक सुखकर कार्य है? क्या यह सच है कि स्नैक्स 3 मुख्य आहारों का स्थान ले सकते हैं? बिना सोचे-समझे अत्यधिक मात्रा में कुछ भी खाने से न केवल हृदय रोग एवं मधुमेह हो सकता है बल्कि इसके कारण दाँत सड़ सकते हैं और दाँतों में दर्द भी हो सकता है, या व्यक्ति हीन भावना का भी शिकार हो सकता है। परहेज इलाज़ से बेहतर होता है। अगर आप अपने दाँतों को स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो फिर आपको इसकी शुरुआत खाने की स्वस्थ आदत अपनाकर करनी होगी।

क्या स्नैक्स 3 आहारों की जगह ले सकते हैं?



दाँत किस प्रकार सड़ते हैं?

दाँतों की सतहें सामान्य रूप से बैक्टीरिया की पतली परत से ढकीं रहती हैं जिसे डेंटल प्लाक (दाँत पर जमी मैल) कहते हैं। हमारे खाने के बाद, डेंटल प्लाक में मौजूद बैक्टीरिया अम्ल पैदा करने के लिए खाने में मौजूद शर्करा को पचाते हैं। अम्ल दाँतों की संरचना के खनिजों को कम करता है जिसके परिणामस्वरूप दाँत सड़ते हैं।

बार-बार स्नैक्स खाने से क्या होता है?

हालांकि लार प्लाक के अम्लों को निष्प्रभावी कर सकती है और दाँतों को हुए खनिजों के नुकसान की भरपाई कर सकती है, लेकिन इस प्रक्रिया को पूरा होने में समय लगता है। बार-बार स्नैक्स खाने से लगातार अम्ल बनता है। अपने कार्य को प्रभावी ढंग से करने के लिए लार के पास अपर्याप्त समय होगा। इसलिए, दाँतों के सड़ने के खतरे में वृद्धि हो जाती है। इसलिए, कोई व्यक्ति जितना अधिक स्नैक्स खाता है, उसके दाँतों के सड़ने का खतरा उतना ही अधिक बढ़ जाता है।

दाँतों के लिए हितकारी खाने की आदत कौन-सी है?

हमें नियमित रूप से तीन मुख्य आहारों, अर्थात् नाश्ते, दिन के भोजन और रात्रि के भोजन, को पर्याप्त मात्रा में ग्रहण करना चाहिए। खाने के बीच में स्नैक्स खाने से बचें, और प्यास को बुझाने के लिए केवल पानी ही पीएं। इस प्रकार से, अम्ल के हमले की संभावना कम हो जाती है और इस प्रकार दाँतों के सड़ने की संभावना भी कम हो जाती है।



स्वस्थ खाने हेतु उपाय:

1. मीठा नही खाने से दाँत नही सड़ते हैं, क्या यह सच है?

नहीं, हम अधिकतर जो कुछ भी खाते या पीते हैं उसमें शर्करा होती है, चाहे फिर वह मीठा लगे या नही। इसलिए अगर उनको खाया जाता है, तो डेंटल प्लाक में मौजूद बैक्टीरिया अम्ल पैदा करने के लिए उनको पचायेगा, जिसके कारण दाँत सड़ते हैं।

2. अपने दाँतों को हानि पहुंचाए बिना मैं स्नैक्स का मज़ा कैसे ले सकता हूँ?

एक पैकेज में खाना इसका उपाय है, अपने मुख्य खाने के साथ स्नैक्स को खाएं और एक ही बार में उन सबको खाएं।

उदाहरण के लिए: नाश्ते के साथ बिस्कुट, दिन के खाने के साथ आलू के चिप्स, रात के खाने के साथ आइस-क्रीम



3. मैं धीरे-धीरे घूँट-घूँट करके शीतल पेय पीना पसंद करता हूँ, क्या यह दाँतों के लिए हानिकारक है?

अपने पेय को घूँट-घूँट करके पीना बार-बार पीने के बराबर होता है। आपके दाँतों पर लगातार अम्ल का हमला होता है और दाँतों के सड़ने का खतरा बहुत बढ़ जाता है। इस आदत को बदल लेना ही आपके लिए बेहतर होगा। अब से, अपने दाँतों को सड़ने से बचाने के लिए एक ही बार में अपना खाना या पीना समाप्त करें और कम अम्लीय खाने या पेय पदार्थों का सेवन करें।



4. अगर मुझे आहारों के बीच में भूख लगाती है तो मुझे क्या करना चाहिए?

उस स्थिति में, आप कोई अच्छा स्नैक खा सकते हैं लेकिन इसे 2 आहारों के बीच में केवल एक ही बार खाएं।

दूसरे शब्दों में, आप एक दिन में आहारों की संख्या 3 से बढ़ाकर 5 कर रहे हैं। क्या इससे दाँतों के सड़ने की संभावना बढ़ जाएगी?

अगर आप दो आहारों के बीच में केवल एक बार ही स्नैक खाते हैं, तो लार के पास डेंटल प्लाक के द्वारा पैदा किए गए अम्लों को निष्प्रभावी करने और दाँतों में खनिजों की भरपाई करने का पर्याप्त समय होगा। बेशक, जितनी अधिक बार आप स्नैक खायेंगे, उतना ही अधिक दाँतों के सड़ने का खतरा होगा। इसलिए, एक दिन में 3 मुख्य आहारों (नाश्ता, दोपहर का भोजन और रात का भोजन) तक सीमित रहना बेहतर होगा।

खाने की उचित आदत वाली पीढ़ी होने पर, जीवन भर के लिए आपके दाँतों का स्वास्थ्य सुनिश्चित हो जाता है।