

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Wednesday, 30 September 2026

दही के साथ क्या मिलाएँ — डायजेस्टिव हेल्थ, नींद और PMS के लिए विशेषज्ञ सुझाव

Publisher

Published on 17 Jan 2026



दही (योगर्ट) एक बेहद पौष्टिक और सुलभ आहार है, जिसमें प्रोबायोटिक्स, प्रोटीन और आवश्यक पोषक तत्व होते हैं, जो **पाचन, इम्युनिटी और संपूर्ण स्वास्थ्य** को बढ़ावा देते हैं। विशेषज्ञ **न्यूट्रिशनलिस्ट दीपशिखा जैन** ने कुछ [\[?/?/?/?/?\]](#) दही संयोजन बताये हैं जिनसे आप अपने रोज़मर्रा के स्वास्थ्य लक्ष्यों को बेहतर तरीके से समर्थन दे सकते हैं।

1. ब्लूबेरी + कैकाओ पाउडर के साथ दही

यह कॉम्बिनेशन उन लोगों के लिए है जो **सूजन (Inflammation)** कम करना चाहते हैं। ब्लूबेरी और कैकाओ दोनों में पॉलीफेनॉल जैसे एंटी-इंफ्लेमेटरी यौगिक होते हैं, जो शरीर में सूजन को नियंत्रित करने में मदद करते हैं और सम्पूर्ण स्वास्थ्य को समर्थन देते हैं।

2. स्टीव सेब के साथ ग्रीक दही

पाचन और **गट हेल्थ** के लिए ग्रीक दही में स्टीव (उबले/पके) सेब मिलाना लाभदायक है। पका हुआ सेब गट के फ़ायदेमंद बैक्टीरिया को 'फीड' देता है और डायजेस्टिव माइक्रोबायोम को बेहतर बनाता है, जिससे पाचन प्रक्रिया मजबूत होती है।

3. कीवी + कद्दू के बीज मिला कर दही

यदि आपको **नींद की समस्या** रहती है, तो दही में कीवी और कद्दू के बीज मिलाकर खाँना मददगार हो सकता है। कीवी में ट्रिप्टोफ़ैन होता है जो नींद को बेहतर बनाने में सहायक है, और कद्दू के बीज में मैग्नीशियम भरपूर होता है, जिससे तनाव कम हो सकता है और शरीर को आराम मिलता है।

4. फलैक्स पाउडर, कद्दू के बीज और डार्क चॉकलेट के साथ ग्रीक दही

महिलाओं के **मासिक स्वास्थ्य और PMS** के समय इस मिश्रण से मदद मिल सकती है। फलैक्स (अलसी) और कद्दू के बीज में

हेल्दी फैट्स और फाइबर होते हैं, और थोड़ी डार्क चॉकलेट स्वाद के साथ कुछ हार्मोनल संतुलन में सहायक हो सकती है। इसका संयोजन [\[?/?/?/?/? ?/? ?/?/?\]](#) उपाय के रूप में लाभकारी बताया गया है।

सलाह और उपयोग

- विशेषज्ञों के अनुसार, दही को [\[?/?/?/?/? ?/? ?/?/?/?/? ?/?/?\]](#) के रूप में लेना सबसे अच्छा है, और इसमें स्वस्थ टॉपिंग जोड़ने से यह एक सम्पूर्ण [\[?/?/?/?/?/?/?/?/?/?\]](#) बन जाता है।
- यह सामान्य जानकारी है और किसी चिकित्सीय उपचार का विकल्प नहीं है। स्वास्थ्य की गहराई से जाँच के लिए अपने डॉक्टर या न्यूट्रिशनिस्ट से सलाह लें।

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Publisher, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsoever.