

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

खून में प्लेटलेट्स की संख्या कम होना शरीर के लिए ठीक नहीं है। इसीलिए डेंगू, मलेरिया, टायफॉइड जैसी बीमारियों का कारण जब मरीज के शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या कम होती है तो डॉक्टर तुरंत प्लेटलेट्स बढ़ाने वाले आहार खाने की सलाह देते हैं।

किशमिश एक ऐसा आहार है, जिसमें ढेर सारे पौष्टिक तत्व मौजूद होते हैं और ये तत्व आपके शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या बढ़ाने में मदद कर सकते हैं।

# किशमिश खाएं, खून की कमी की समस्या दूर भगाएं

आयुर्वेदाचार्य डॉ. एके मिश्र कहते हैं, रोज सुबह 5

किशमिश खाएं। इससे खून की कमी दूर होगी और आप सेहतमंद रहेंगे।

चाहिए प्लेटलेट्स

शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या कम होने की स्थिति को थ्रोम्बोसाइटोपीनिया के नाम से जाना जाता है। एक स्वस्थ व्यक्ति के खून में सामान्य प्लेटलेट काउंट

डेढ़ लाख (1,50,000) से साढ़े चार लाख (4,50,000) प्रति माइक्रोलीटर होता है। लेकिन जब यह काउंट डेढ़ लाख प्रति माइक्रोलीटर से नीचे चला जाए तो इसे लो प्लेटलेट माना जाता है। कुछ खास तरह की दवाओं, आनुवंशिक रोगों, कुछ खास तरह के कैंसर, कीमोथेरेपी ट्रीटमेंट, अधिक ऐल्कोहॉल के सेवन व कुछ खास तरह के बुखार जैसे डेंगू, मलेरिया व चिकनगुनिया के होने पर भी खून में प्लेटलेट्स की संख्या कम हो जाती है।

बढ़ाती है प्लेटलेट्स

किशमिश में आयरन की मात्रा भरपूर होती है इसलिए ये शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या को बढ़ाती है और शरीर को मजबूत बनाती है। किशमिश को आप सैक के रूप में, सब्जी, आइसक्रीम, फ्रूट, सलाद या ओट्स के साथ आसानी से खा सकते हैं। इसके अलावा किशमिश को दही और दलिया के साथ भी खा

सकते हैं। इसके अलावा किशमिश में ग्लूकोज, फ्रक्टोज होता है जिससे एनर्जी लेवल बढ़ता है और कमजोरी दूर होती है।

किशमिश में कई पोषक तत्व  
100 ग्राम किशमिश से आपको ढेर सारे पोषक तत्व मिल जाएंगे  
कैलरी- 299  
सैचुरेटेड फैट- 0.1 ग्रा  
अनसैचुरेटेड फैट- 0 ग्रा  
मोनोसैचुरेटेड फैट- 0.1 ग्रा  
कोलेस्ट्रॉल- 0 मिग्रा  
सोडियम- 11 मिग्रा  
पोटैशियम- 749 मिग्रा  
कार्बोहाइड्रेट- 79 ग्रा  
डाइट्री फाइबर- 3.7 ग्रा  
शुगर- 59 ग्रा  
प्रोटीन- 3.1 ग्रा  
दूर होती है खून की कमी  
किशमिश के पानी में आयरन, कॉपर

और बी कॉम्प्लेक्स की भरपूर मात्रा होती है। ये खून की कमी दूर करके रेड ब्लड सेल्स को हेल्दी बनाता है, जो सीधे अनीमिया से लड़ने की शक्ति रखता है। नए ब्लड के गठन के लिए जरूरी विटमिन बी कॉम्प्लेक्स की जरूरत को भी किशमिश पूरा करती है। इसके अलावा किशमिश में मौजूद भरपूर मात्रा में कॉपर, लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में मदद करता है।

आंखों के लिए भी फायदेमंद  
किशमिश में विटमिन ए, ए-बीटा कैरोटीन और ए-कैरोटीनॉइड होता है, जो आंखों के स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक होता है। इसमें एंटी ऑक्सिडेंट गुण होते हैं जो आंखों को फ्री रेडिकल्स से लड़ने में मदद करता है। किशमिश खाने से उम्र बढ़ने की वजह से आंखों की कमजोरी, मसल्स डैमेज, मोतियाबिंद आदि नहीं होता।

## इस तरह बनाएं खजूर-ड्राइफ्रूट बर्फी, लोग आपके गुण गाते रह जाएंगे

यह बात तो सही है कि सर्दियों में मीठा खाने का बहुत मन करता है। कहीं तो लोग गाजर के हलवे, नारियल लड्डू का मजा लेते हैं तो कहीं गोंद के लड्डू का लुत्फ उठाया जाता है। ऐसे में आपको सेहत और मीठे की चिंता भी सताती होगी। लेकिन आज हम आपको एक आसान-सी बर्फी की रेसिपी बता रहे हैं, जिसे बनाना बहुत ही आसान है। यह खजूर की बर्फी आप केवल पंद्रह मिनट में और वो भी कम मेहनत के बना सकते हैं।

इस हेल्दी खजूर-ड्राइफ्रूट बर्फी की खास बात ये भी है कि इसमें मीठे का इस्तेमाल बिल्कुल नहीं किया गया है। मिठास के नाम पर इसमें सिर्फ खजूर ही डाला गया है। और खजूर सेहत के लिए बेहद ही लाभकारी है। इसमें भरपूर मात्रा में मैग्नीशियम पाया जाता है, जो हार्ट की बीमारी, ब्लड प्रेशर कंट्रोल, एनीमिया आदि में मदद करता है। तो चलिए जानते हैं खजूर-ड्राइफ्रूट बर्फी बनाने की विधि के बारे में-



- सामग्री**
- एक कप खजूर ( बिना बीज के )
  - एक चम्मच खस-खस
  - एक चम्मच देसी घी
  - एक कप काजू
  - एक चम्मच सफेद तिल
  - एक कप बादाम
  - एक कप पिस्ता
  - एक कप अखरोट
  - एक कप नारियल ( घिसा हुआ )
  - दो चम्मच किशमिश
  - एक चौथाई चम्मच इलायची पाउडर



**विधि-**  
पहले एक कप खजूर (बिना बीज) को मिक्सी में दरदरा पीस लें और सभी मेवों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। फिर गैस पर कड़ाही रखकर उसमें एक चम्मच देसी घी डाल दें। फिर एक चम्मच खस-खस व सफेद तिल डालकर धीमी आंच पर गोल्डन ब्राउन होने तक भून लें। इसके बाद इसमें सूखा नारियल डाल के चलाएं। फिर इसमें सभी मेवे (काजू, बादाम, पिस्ता, अखरोट, किशमिश) डाल दें। इस मिक्सचर को चलाते रहें और ध्यान रहे कि यह जले ना। फिर इसमें खजूर को मिलाएं और

इलायची पाउडर भी डाल दें। अब अच्छी तरह से सभी मिश्रण को मिलाएं और इकट्ठे होने दें। अब गैस बंद करके थोड़ा ठंडा होने के लिए रख दें। फिर इसके बाद इस मिश्रण को सिलेंडर के आकार में बनाकर रोल करें। दोनों साइड्स को चपटा कर लें। थोड़े से सफेद तिल छिड़कें और दोबारा रोल करें और फिर फ्रिज में आधे घंटे के लिए सेट होने के लिए रख दें। फिर फ्रिज से निकालकर इसके स्लाइस काट लें। तो देर ना करें और इस हेल्दी और टेस्टी बर्फी का जम कर स्वाद लें।



## बिना चटनी के चाट का मजा नहीं, आइए जानते हैं मजेदार चटनी बनाने की विधि

- मीठी चटनी के लिए सामग्री-**
- 250 ग्राम खजूर, एक घंटे तक पानी में भिगे हुए
  - एक कटोरी गुड़
  - एक चम्मच जीरा पाउडर
  - एक चम्मच लाल मिर्च पाउडर
  - आधा चम्मच धनिया पाउडर
  - एक चुटकी हल्दी
  - हींग
  - नींबू का रस

चाट हो या टिक्नी या फिर अन्य कोई डिश, चटनी के बिना उसका स्वाद अधूरा-अधूरा सा ही रहता है। अक्सर लोगों की यह शिकायत होती है कि उनकी डिश में वह स्वाद ही नहीं आता क्योंकि उनकी चटनी उतनी अच्छी नहीं होती। अगर आपके साथ भी यह समस्या होती है तो अब आपको परेशान होने की आवश्यकता नहीं है। आज हम आपको चाट, सैंडविच व अन्य कई तरह की डिश में इस्तेमाल होने वाली दोनों चटनी हरी चटनी व लाल चटनी की रेसिपी बता रहे हैं। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में-

**मीठी चटनी रेसिपी-** मीठी चटनी बनाने के लिए एक कूकर में पानी डालकर उसे गर्म होने दें। अब एक दूसरे बर्तन में खजूर डालकर इसमें गुड़, थोड़ा-सा नमक, डालकर इसे कूकर के अन्दर रखें और तीन सीटी लगाएं। अब खजूर के बर्तन को कूकर से बाहर निकालें और ठंडा होने दें। ठंडा होने के बाद इसमें जीरा पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, हल्दी, हींग व नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब इस मिश्रण को मिक्सी की मदद से पीस लें। आपकी लाल चटनी बनकर तैयार है। इसे आप बाउल में निकालें और इसे आप फ्रिज में एक महीने तक स्टोर करके भी रख सकते हैं। बस जब भी इसे इस्तेमाल करें तो हल्का-सा पानी मिला लें ताकि इसका टेक्सचर स्मूद हो जाए।

- हरी चटनी**
- सामग्री-**
- चार लहसुन की कली
  - एक चम्मच जीरा
  - दो-तीन हरी मिर्च
  - एक कप मूंगफली
  - एक चौथाई चम्मच चीनी
  - पनी
  - करीपत्ता
  - हरा धनिया
  - हींग
  - नमक

**विधि-** एक मिक्सी के चार में आप लहसुन की कली, जीरा, हरी मिर्च, मूंगफली, चीनी डालकर पीसें। अब इसमें हल्का-सा पानी डालकर फिर से अच्छी तरह पीसें। अब इसमें करीपत्ता, हरा धनिया, पुदीना, चुटकीभर हींग, नमक व जरा सा पानी डालकर फिर से पीसें। चटनी पीसने के बाद अंत में इसमें नींबू का रस डालें और एक बार फिर से थोड़ा सा पीसें। आपकी हरी चटनी बनकर तैयार है। बस इसे बाउल में निकालें और अपनी चाट, सब्जी या मनपसंद डिश के साथ परोसें।

