



पोषण से भरपूर है

मूंगफली 7 फायदे

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

पाचन की समस्या से निजात दिलाए

मूंगफली में तेल का अंश होने से यह पेट की बीमारियों को खत्म करती है। इसके नियमित सेवन से कब्ज, गैस और एसिडिटी से राहत मिलती है।

दिल का रखे ख्याल

मूंगफली कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में अहम भूमिका निभाती है। यह खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करके शरीर के लिए जरूरी कोलेस्ट्रॉल के उत्पादन को बढ़ाती है। इसमें मोनो-अनसैचुरेटेड फैटी एसिड होता है, जिससे दिल संबंधी बीमारियों से छुटकारा मिलता है। हफ्ते में पांच दिन मूंगफली के कुछ दाने खाने से दिल की बीमारियों का खतरा घट सकता है।

दिमाग की शक्ति बढ़ाए

मूंगफली में विटामिन बी3 पाया जाता है, जो मस्तिष्क के लिए बहुत ही जरूरी होता है। इसमें मौजूद नियासिन नामक तत्व दिमाग के काम करने की क्षमता को बढ़ाता है, जिससे भूलने की बीमारी दूर होती है।



बर्तें सावधानी

1. थाइरॉयड के रोगियों को मूंगफली का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें पाया जाने वाला गोईटरोजन नामक तत्व थाइरॉयड ग्रंथि की प्रक्रिया को असंतुलित कर सकता है।
2. मूंगफली उच्च कैलोरी युक्त बीज है। इसके अधिक सेवन से मोटापा भी हो सकता है। संतुलित मात्रा में ही इसका सेवन फायदेमंद है।

किडनी या गॉल ब्लैडर के रोगी भी मूंगफली का सेवन न करें

मूंगफली का अधिक सेवन एलर्जी का कारण भी साबित हो सकता है। यदि चेहरे या गले में किसी प्रकार का सूजन या मुंह में खुजली का आभास होता हो, तो इसका सेवन करना बंद कर दें।

उपाय

सेहत की समस्याओं को दूर करने के लिए अमृत है करेला



हरी सब्जियों की बात की जाए तो कम ही लोगों को करेले पसंद होते हैं। अगर आप भी अब तक करेले खाना पसंद नहीं करते, तो इसके सेहत लाभ जानकर जरूर खाना शुरू कर देंगे -

- करेले में फास्फोरस पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। यह कफ, कब्ज और पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करता है। इसके सेवन से भोजन का पाचन ठीक तरह से होता है, और भूख भी खुलकर लगती है।
- अस्थमा की शिकायत होने पर करेला बेहद फायदेमंद होता है। दमा रोग में करेले की बगैर मसाले की सब्जी खाने से लाभ मिलता है।
- पेट में गैस बनने और अपच होने पर करेले के रस का सेवन करना अच्छा होता है, जिससे लंबे समय के लिए यह बीमारी दूर हो जाती है।
- करेले का जूस पीने से लीवर मजबूत होता है और लीवर की सभी समस्याएं खत्म हो जाती हैं। प्रतिदिन इसके सेवन से एक सप्ताह में परिणाम प्राप्त होने लगते हैं। इससे पीलिया में भी लाभ मिलता है।
- करेले की पत्तियों या फल को पानी में उबालकर इसका सेवन करने से, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और किसी भी प्रकार का संक्रमण ठीक हो जाता है।
- उल्टी-दस्त या हैजा हो जाने पर करेले के रस में काला नमक मिलाकर पीने से तुरंत आराम मिलता है। जलोदर की समस्या होने पर भी दो चम्मच करेले का रस पानी में मिलाकर पीने से लाभ होता है।
- लकवा या पैरालिसिस में भी करेला बहुत कारगर उपाय है। इसमें कच्चा करेला खाना भी रोगी के लिए लाभदायक होता है।
- खून साफ करने के लिए भी करेला अमृत के समान है। मधुमेह में यह बेहद असरकारक माना जाता है। मधुमेह में एक चौथाई कप करेले का रस, उतने ही गाजर के रस के साथ पीने पर लाभ मिलता है।
- खूनी बवासीर में करेला अत्यंत लाभदायक है। एक चम्मच करेले के रस में आधा चम्मच शक्कर मिलाकर पीने से इसमें आराम होता है।
- गठिया व हाथ पैरों में जलन होने पर करेले के रस की मालिश करना लाभप्रद होता है।
- किडनी की समस्याओं में करेले का उबला पानी एवं करेले का रस दोनों ही बेहद लाभकारी होते हैं। यह किडनी को सक्रिय कर, हानिकारक तत्वों को शरीर से बाहर करने में मदद करता है।
- हृदय संबंधी समस्याओं के लिए करेला एक बेहतर इलाज है। यह हानिकारक वसा को हृदय की धमनियों में जमने नहीं देता, जिससे रक्तसंचार व्यवस्थित बना रहता है और हार्ट अटैक की संभावना नहीं होती।
- नींबू के रस के साथ करेले के रस को चेहरे पर लगाने से मुंहासे ठीक हो जाते हैं और त्वचा रोग नहीं होते।
- कैंसर से लड़ने के लिए करेले के रस का सेवन बहुत ही लाभकारी सिद्ध होता है।

मूंगफली हर किसी के बीच काफी लोकप्रिय है। इसकी पौष्टिकता के कारण इसे सस्ता बादाम भी कहा जाता है। अलग-अलग नामों से लोकप्रिय मूंगफली कई तरह से फायदेमंद है। स्वाद और पोषण से भरपूर मूंगफली न सिर्फ दिमाग की शक्ति बढ़ाती है, बल्कि दिल को भी तंदुरुस्त रखती है।

हड्डियों को रखे स्वस्थ

आयरन एवं कैल्शियम की प्रचुर मात्रा रक्त में ऑक्सीजन के परिवहन और हड्डियों को मजबूत बनाने का काम करती है। मूंगफली में पाया जाने वाला आयरन लाल रक्त कोशिकाएं बढ़ाता है और हड्डियों को मजबूत बनाता है। साथ ही बढ़ती उम्र में ऑस्टियोपोरोसिस होने की आशंका कम करता है।

डायबिटीज की आशंका घटाए

एक शोध में पाया गया है कि प्रतिदिन संतुलित मात्रा में मूंगफली खाने से डायबिटीज होने की आशंका 21 फीसदी तक कम हो सकती है।

डिप्रेशन से बचाव

डिप्रेशन से बचाव और इसके उपचार में मूंगफली का सेवन अच्छा होता है। मूंगफली में ट्रिपटोफान नामक एमिनो एसिड होता है, जो मिजाज को ठीक रखने वाले हार्मोन सेरोटोनिन का स्राव बढ़ाता है। इससे मिजाज अच्छा होता है और मन शांत रहता है।

बढ़ती उम्र का असर करे कम

मूंगफली में ओमेगा-6 फैटी एसिड भरपूर मात्रा में मिलता है, जो स्वस्थ कोशिकाओं और अच्छी त्वचा के लिए जिम्मेदार है। इसमें पाया जाने वाला विटामिन ई त्वचा में चमक लाता है। यह त्वचा का लचीलापन बनाए रखता है, जिससे त्वचा पर बढ़ती उम्र का असर नजर नहीं आता।

