



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 03, अंक: 01 (जनवरी-फरवरी, 2023)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

शरीर के लिए गाजर के लाभकारी गुण

(*अनीशा बेनीवाल एवं वीनू सांगवान)

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, हरियाणा

*संवादी लेखक का ईमेल पता: anishabenival505@gmail.com

गाजर एक ऐसी सब्जी है, जिसमें पौष्टिक तत्वों की कमी नहीं है। इसका उपयोग सब्जी के साथ, सलाद, जूस, अचार, केक, हलवा आदि बनाने में किया जाता है। गाजर विटामिन- ए, विटामिन - सी, विटामिन- के, पोटेशियम व आयरन जैसे कई जरूरी पोषक तत्वों से समृद्ध होती है। अगर आप भी यह सोचते हैं कि गाजर खाने से क्या लाभ होता है, तो हम आपको बता दे कि गाजर खाने से न सिर्फ शरीर को पोषक तत्व मिलते हैं, बल्कि कई शारीरिक बिमारियों से भी बचाव हो सकता है। हमारे इस लेख में जानिए गाजर खाने के फायदे क्या होते हैं।

विषय सूची

- गाजर आपकी सेहत के लिए क्यों अच्छी है?
- गाजर के फायदे
- गाजर के पौष्टिक तत्व

गाजर आपकी सेहत के लिए क्यों अच्छी है?

शरीर के लिए गाजर के अनेक लाभ हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण पाये जाते हैं, जप की फ्री रेडिकल्स के प्रभाव से बचा सकते हैं। गाजर मधुमेह व कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद कर सकती है। इसका उपयोग विभिन्न तरह के हृदय रोग में भी सहायक हो सकता है। बेहतर पाचन के इस्तेमाल सेवन जूस या सलाद के रूप में भी किया जा सकता है। वही, यह कैरोटीनॉयड और डाइटरी फाइबर जैसे बायोएक्टिव कंपाउंड से समृद्ध होती है, जो शरीर के लिए काफी फायदेमंद माने जाते हैं। लेख में आगे गाजर के औषधीय गुणों को विस्तार में बताया गया है।

गाजर के लाभकारी गुण -

शरीर के लिए गाजर के लाभ कई तरीके से देखे जा सकते हैं। नीचे हम सेहत के लिए गाजर खाने के फायदे बता रहे हैं। यहाँ इस बात का ध्यान रखें कि गाजर किसी भी समस्या का डॉक्टर उपचार नहीं है, बल्कि यह समस्या से बचाव व उनके लक्षणों को कुछ हद तक कम करने में मददगार हो सकती है।

1. आँखों के लिए गाजर के फायदे:

बीटा-कैरोटीन एक आर्गेनिक पिगमेंट होता है, जो गाजर में समृद्ध मात्रा में पाया जाता है। उम्र के कारण होने वाली आँखों की समस्या से आराम दिलवाने में लाभदायक ही सकता है वही, यह भी बताया जाता है कि

अन्य खनिज जैसे विटामिन-सी (जो गाजर में पाया जाता है) बढ़ती उम्र के कारण मैक्युलेर डिजनरेशन (नेत्र रोग, जो अंधापन का कारण बन सकता है) से आराम दिलाने में मददगार हो सकता है।

2. हृदय के लिए गाजर गुण

गाजर सेवन हृदय के मरीजों फायदेमंद हो सकती है। यह खून में कोलेस्ट्रॉल स्तर को नियंत्रित कर हृदय रोग के जोखिम को कम कर सकती है। यहाँ कच्चा और पक्का हुआ गाजर खाने के फायदे गाजर के जूस के फायदे भी देखे जा सकते हैं। गाजर शरीर में एंटीऑक्सीडेंट का प्रभाव बढ़ा सकता है और लिपिड पेरोक्सिडेशन (शरीर के लिपिड पर फ्री रेडिकल्स का प्रभाव) को कम कर सकता है, जिससे हृदय सम्बंधित रोगों से सुरक्षा मिल सकती है।

3. मुँह के लिए गाजर के लाभ

बात जब मुँह को स्वस्थ बनाए रखने की हो, तो गाजर का उपयोग किया जा सकता है और यहाँ इसमें मौजूद विटामिन- ए कारगर हो सकता है। नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इनफार्मेशन द्वारा प्रकाशित एक शोध में यह बताया गया है कि विटामिन- ए पेरियोडॉन्टल हेल्थ (मसूड़ों से जुड़ा स्वास्थ्य) को बनाये रखने में मदद कर सकता है।

4. कैंसर से बचाव के लिए

शोध से पता चला है कि गाजर कैंसर के जोखिम को कुछ हद तक कम करने में मादा कर सकती है। दरअसल, गाजर पॉली - एसिटिलीन व फोलकैरिनोल जैसे तत्वों से भरपूर होती है, जो एंटी कैंसर गुण प्रदर्शित कर सकते हैं। वही एक अध्ययन में नियमित रूप से गाजर खाने के फायदे गैस्ट्रिक कैंसर के जोखिम को कम भी देखे गए हैं। दोस्तों, हम बता दे कि कैंसर एक ऐसी बीमारी है, जिसका आवश्यक मेडिकल इलाज होना जरूरी है। किसी भी घरेलू नुस्खा इलाज नहीं है।

5. पाचन शक्ति बेहतर करे

गाजर फाइबर का अच्छा स्रोत है। फाइबर की मदद से मल त्यागने में मदद मिल सकती है। वहीं, गाजर पाचन क्रिया को सुचारु रूप से चलाने में मदद कर सकती है। इसकी मदद से भोजन अच्छी तरह से पच सकता है। इसके लिए भोजन के साथ सलाद के रूप में गाजर का सेवन किया सकता है।

6. गाजर के एंटी एजिंग गुण

एनसीबीआई द्वारा प्रकाशित एक शोध में बताया गया है कि यूवी किरणें 80 प्रतिशत तक चेहरे पर बढ़ती उम्र के लक्षण दिखने का कारण बन सकती है। इन लक्षणों में रूखी त्वचा, झुर्रियाँ, महीन रेखाएँ, पिगमेंटेशन जैसी समस्याएँ शामिल हैं। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि गाजर में मौजूद बीटा कैरोटीन एक प्रभावी एंटीऑक्सीडेंट होता है, जो त्वचा को फ्री रेडिकल्स और यूवी किरणों से बचा कर त्वचा को जवान बनाए रखने में मदद कर सकता है।

7. मधुमेह में गाजर खाने के फायदे

मधुमेह से ग्रसित व्यक्ति को सबसे ज्यादा अपनी डाइट का ध्यान रखना जरूरी होता है। चूँकि पे किये गए शोध में पता चला है कि गाजर का जूस खून में शर्करा की मात्रा को नियंत्रित करने और इंसुलिन एवं एंटीऑक्सीडेंट क्षमता को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है। इसके साथ, गाजर को गर्भावस्था में मधुमेह नियंत्रित करने कि डाइट में भी शामिल किया गया है।

गाजर के पौष्टिक तत्व –

नीचे दिए गए टेबल की मदद से जानिए एक मध्यम आकार की गाजर (78 ग्राम) के विभिन्न पोषक तत्वों के बारे में –

पोषक तत्व	मात्रा (एक मध्यम आकार की गाजर / 78 ग्राम)
कैलोरी	30
डाइटरी फाइबर	2 ग्राम
शुगर	5 ग्राम
प्रोटीन	1 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	7 ग्राम
मिनरल	
सोडियम	60 एमजी
पोटाशियम	250 एमजी
कैल्शियम	2 % डीवी
आयरन	2% डीवी
विटामिन	
विटामिन ए	110% डीवी
विटामिन सी	10% डीवी