



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 03, अंक: 02 (मार्च-अप्रैल, 2023)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

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

स्वस्थ जीवन शैली के लिए फलों और सब्जियों की भूमिका

(डॉ. मुकेश कुमार)

सहायक प्राध्यापक (कृषि विभाग), श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय, हनुमानगढ़ (राजस्थान)

*संवादी लेखक का ईमेल पता: bishnoimukesh493@gmail.com

प्रकृति ने हमें भरपूर मात्रा में फल और सब्जियां दी हैं। ये स्वादिष्ट होने के साथ ही स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होती हैं। हमें अपने रोज के खाने में फल और सब्जियों को भरपूर मात्रा में शामिल करना चाहिए। इनमें विटामिन, मिनरल्स और कार्बोहाइड्रेट मौजूद होता है जो कि स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है। हरी सब्जियों और फलों को भोजन में शामिल करने पर हम कई तरह की बीमारियों से बच सकते हैं। इनके सेवन से हमारा तनाव कम होता है। अमेरिकन इंस्टीट्यूट फॉर कैंसर रिसर्च (एआईसीआर) के मुताबिक, कोई भी भोजन कैंसर के खिलाफ आपकी रक्षा नहीं कर सकता है, लेकिन पौधे आधारित खाद्य पदार्थों से भरा आहार कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकता है। बीटा कैरोटीन समेत कैरोटीनॉयड-रंगद्रव्य, जो पालक, गहरे नारंगी फल, मीठे आलू, स्क्वैश और गाजर में पाए जाते हैं, कोशिकीय क्षति के खिलाफ सुरक्षा कर सकते हैं और कैंसर की कम दरों से जुड़े हुए हैं।

फल और सब्जियां कैलोरी में कम होती हैं इसलिए कोई अधिक खा सकता है और कम कैलोरी से अधिक संतुष्टि महसूस कर सकता है। एक अध्ययन से साबित हुआ है कि फल और सब्जियों से समृद्ध आहार उच्च रक्तचाप को कम करता है। रक्तचाप को कम करने के प्रभाव के कारण बहुत से फल और सब्जियां खाने से दिल की बीमारी और स्ट्रोक का खतरा कम हो सकता है। इसके अलावा, फल और सब्जियों में कोलेस्ट्रॉल नहीं होता है, जिससे दिल की बीमारी दूर रहती है। हाल ही में स्पेन के एक बड़े अध्ययन से पता चला है कि पर्याप्त मात्रा में फल और सब्जियां खाने वाले लोगों में अवसाद विकसित होने की कम दर का अनुभव हुआ। मूर का कहना है कि फोटोथैनिन एसिड और विटामिन बी 6 जैसे पोषक तत्वों में कमी, संभवतः उन लोगों में अवसाद का कारण हो सकती है, जो पर्याप्त मात्रा में इसका उपभोग नहीं करते हैं। आम में एंटी ऑक्सीडेंट्स होता है। यह शरीर में बनने वाले फ्री रेडिकल्स को रोकता है, जिससे कोलोन, ब्रेस्ट, प्रोस्टेट आदि कैंसर से बचाव होता है। संतरे में पोटैशियम और मैग्नीशियम अधिक मात्रा में पाई जाती है, जिससे ब्लडप्रेसर कंट्रोल रहता है। इसमें विटामिन सी की भरपूर मात्रा पाई जाती है।

फल और सब्जियां: फल और सब्जियों में अन्य खाने के मुकाबले भरपूर मात्रा में पोषक तत्व होते हैं। इनमें 70 से 80 फीसदी तक एल्कलाइन (क्षारीय जल) होता है। जो हमारे शरीर के पीएच (PH) को बैलेंस करता है। शरीर में पीएच की आइडियल मात्रा 7.3 होना चाहिए। बहुत से फलों और सब्जियों में भरपूर मात्रा में बीटा कैरोटीन (एक कार्बनिक यौगिक) होता है जो हमारे इम्यून सिस्टम के लिए फायदेमंद होता है। बीटा कैरोटीन हमारे शरीर में विटामिन ए की भरपाई करता है। इसे विटामिन ए के तौर पर भी जाना जाता है।

सफेद फल और सब्जियों के मुकाबले लाल, नारंगी और पीली सब्जियों में बीटा कैरोटीन ज्यादा पाया जाता है। यह हमारे शरीर को कई खतरनाक और जानलेवा बीमारियों से बचाता है।

सेब: सेब खाने के फायदे बहुत हैं। दरअसल सेब अन्य फलों के मुकाबले सबसे ज्यादा लाभदायक और हेल्दी फल माना गया है। सेब में विटामिन्स और नुट्रिएंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं जो शरीर में मौजूद हर तरह की बीमारी को दूर करने में फायदेमंद होते हैं। जब आप सुबह सेब खाते हैं तो इसका प्रभाव दोगुना हो जाता है। कहते हैं कि रात में सेब खाना खराब होता है क्योंकि यह पेट में एसिड बनाता है। लेकिन यह उतना बुरा नहीं है जितना सोचा था क्योंकि सेब डाइजेशन में भी सहायक होता है। सेब बहुत हेल्दी अल्कलाइन खाद्य पदार्थ हैं। सेब में फाइबर और विटामिन सी, ए और के तो होता ही है साथ ही इनमें कैलोरी की मात्रा भी कम होती है। सेब में कोई फैट या कोलेस्ट्रॉल नहीं पाया जाता है।

पपीता: पपीता में पैपेन एंजाइम व बीटा कैरोटीन नामक तत्व पाए जाते हैं, जो पाचन क्रिया को दुरुस्त बनाते हैं। नियमित सेब खाने से हम कैंसर से बचे रहते हैं। केले में कैरोटिनाइड यौगिक पाया जाता है, जिससे अंधेपन का खतरा दूर होता है। नाशपाती में फाइबर का खजाना होता है। अनानास का रस चर्बी को पिघलाकर निष्कासित करता है। अंगूर के रस का नियमित सेवन करने से माइग्रेन की समस्या से काफी राहत मिलती है।

खट्टे फल: यह फल स्वाद और स्वास्थ्य के लिए काफी लाभकारी होते हैं। दुनियाभर में खट्टे फलों की काफी मांग होती है। खट्टे फल विटामिन सी के साथ-साथ कई महत्वपूर्ण पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। इसके सेवन से शरीर को काफी लाभ होते हैं। खट्टे फल कई बीमारियों को दूर करने में प्रभावी होते हैं। यह मोटापा से लेकर कमजोर इम्यून को दूर कर सकता है। खट्टे फलों में एंटी-ओबेसिटी गुण पाए जाते हैं। इसके सेवन से आप बढ़ते वजन को कंट्रोल कर सकते हैं। खट्टे फलों में कई तरह के फाइटोकेमिकल जैसे- एल्कोनोइड, फ्लावोनोइड इत्यादि पाए जाते हैं। यह फाइटोकेमिकल वजन को कम करने में प्रभावी माने जाते हैं। खट्टे फलों में एंटी-कैंसररोधी गुण पाया जाता है। यह पेट का कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर और लंग्स कैंसर से बचाव करने में आपकी मदद कर सकता है। इसके साथ ही इन फलों के छिलकों के अर्क में एंटी-ट्यूमर गुण पाया जाता है, जो ट्यूमर बढ़ने के खतरे को कम कर सकता है। हालांकि, ध्यान रखें कि खट्टे फलों से सिर्फ कैंसर का बचाव किया जा सकता है। इससे कैंसर का इलाज नहीं होता है।

हरे पत्तेदार सब्जी: हरे पत्तेदार सब्जियों में पालक, सरसों का साग, मेथी, मूली के पत्ते, शलजम और बंद गोभी शामिल है। इनमें कैलोरी और फैट (वसा) कम होता है। यह कोलोस्ट्रॉल को कम करने, डाइबीटिज को रोकने और वजन घटाने में सहायक होती हैं। हरे पत्तेदार सब्जियों में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट कैंसर से बचाव करता है। हरे पत्तेदार सब्जियों में भरपूर मात्रा में पोषक तत्व होते हैं। सब्जी के अलावा हम हरे पत्तेदार सब्जियों का सलाद, सूप और जूस भी बना सकते हैं। पालक में भरपूर मात्रा में सोडियम होता है, जो कई शारीरिक बीमारियों से हमारी रक्षा करता है।

सेम: सेम स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होती है। सेम की कई प्रजातियां होती हैं। जैसे की किडनी बीन्स, सोया बीन्स आदि। एक कप उबाले और पकाएं सेम में 220 से लेकर 260 तक कैलोरी होती है। सेम सफेद, हरी, लाल और पीले रंग की होती है। इसमें पोटेशियम, आयरन और बी कॉम्प्लेक्स विटामिन की ज्यादा और सोडियम की कम मात्रा होती है। सेम की सब्जी बेहद स्वादिष्ट होती है, इसका सेवन हम सलाद, सूप और जूस के रूप में भी कर सकते हैं।

गाजर: गाजर में विटामिन 'ए', 'बी', 'सी', 'डी', 'ई', 'जी', और 'के' पाए जाते हैं। गाजर खाने से कब्ज की समस्या खत्म होती है। यह पीलिया की अचूक दवा है। ल्यूकेमिया और पेट के कैंसर में भी गाजर फायदा करती है। गाजर में बिटा-केरोटिन नामक एक औषधीय तत्व होता है, जो कैंसर पर नियंत्रण रखने में उपयोगी होता है। गाजर इम्युनिटी सिस्टम मजबूत करती है। आँखों की रोशनी बढ़ाती है। गाजर से शरीर को एनर्जी मिलती है। इसकी जड़ में अल्फा और बीटा कैरोटीन अधिक होता है और ये विटामिन के और विटामिन बी 6 का अच्छा स्रोत है। गाजर खाने से एब्डोमेन में होने वाला अल्सर और डाइजेस्टिव डिसऑर्डर्स दूर हो सकते हैं।

हरी शिमला मिर्च: एनीमिया की कमी को दूर करने में मददगार है हरी शिमला मिर्च। शिमला मिर्च को आयरन और विटामिन का एक अच्छा सोर्स माना जाता है। इसके सेवन से आयरन की कमी को दूर किया जा सकता है। वजन कम करने के लिए शिमला मिर्च को सबसे अच्छा माना जाता है। शिमला मिर्च के सेवन से वजन को आसानी से कम किया जा सकता है। हरी शिमला मिर्च में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो वजन को तेजी से कम करने में मदद कर सकते हैं। शिमला मिर्च में ल्यूटिन और जेक्सैथीन नामक तत्व पाए जाते हैं जो आँखों के लिए अच्छे माने जाते हैं। हरी शिमला मिर्च के सेवन से आँखों को हेल्दी रखा जा सकता है। हरी शिमला मिर्च में कैप्साइसिन नाम का तत्व पाया जाता है, जो स्किन को कई समस्याओं से बचाने में मददगार माना जाता है। शिमला मिर्च के सेवन से स्किन को हेल्दी रखा जा सकता है।

वेजीवेजीटेबलजूस: सब्जियों का रस हमारी किडनी, खून और लिवर की सफाई करता है। यह मोटापे और डाइबिटीज के इलाज में बेहद लाभकारी होता है। वेजीटेबल जूस से हमारी पाचन शक्ति मजबूत होती है। इनमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट कैंसर जैसे खतरनाक और जानलेवा बीमारी से लड़ने में हमारी सहायता करते हैं। वेजीटेबल जूस पोटेशियम, मिनरल्स और एंटी-ऑक्सीडेंट का अच्छा सोर्स है। वेजीटेबल जूस बनाते वक्त साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखना पड़ता है। वेजीटेबल जूस को बनाकर तुरंत पीना चाहिए। फ्रेश जूस स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है। जूस बनाने से पहले सब्जियों को अच्छी तरह से धोना चाहिए। सब्जियों के जूस में नींबू और अदर मिलाने से वह और ज़्यादा स्वादिष्ट हो जाता है। आप गाजर, खिरा, पुदीना, टमाटर, पालक, चुकंदर और लौकी का जूस बना सकते हैं।