

शकरकंद के फायदे

(*सौनिका दौतानिया एवं मनीषा शर्मा)

प्रसार शिक्षा एवं संचार प्रबंधन, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, बीकानेर (राजस्थान)

संवादी लेखक का ईमेल पता: sonikadotaniya2001@gmail.com

शकरकंद का सेवन सर्दियों में लाभदायक होता है। शकरकंद स्वादिष्ट लगने के साथ साथ अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होता है। शकरकंद की गहरे रंग की प्रजाति में कैरोटिनॉयड जैसे बीटा-कैरोटीन और विटामिन ए अधिक मात्रा में पाया जाता है। 100 ग्राम शकरकंद में 400 फीसदी से अधिक विटामिन ए फ्या जाता है।



स्वास्थ्य के लिए लाभदायक:

शकरकंद में आयरन, फोलेट, कॉपर, मैगनीशियम, विटामिन आदि होते हैं, जिसे रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इसको खाने से त्वचा में चमक आती है। चेहरे पर जल्दी झुर्रियां नहीं पड़ती है। शकरकंद फाइबर और कार्बोहाइड्रेट से भरपूर होता है। शकरकंद खाने में मीठा होता है। इसके सेवन से खून बढ़ता है, मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग और वजन को कम करने में मददगार होता है। नारंगी रंग के शकरकंद में विटामिन ए भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके सेवन से शरीर की 90 प्रतिशत तक विटामिन ए की पूर्ति हो जाती है। जो आंखों की रोशनी को बढ़ाता है।

- शकरकंद में कैरोटीनॉयड नामक तत्व पाया जाता है जो रक्त शर्करा को नियंत्रित करता है और इसमें मौजूद विटामिन बी6 मधुमेह में भी फायदेमंद होता है।
- शकरकंद में अधिक मात्रा वाला स्टार्च होता है, जिसके 100 ग्राम में 90 कैलोरी होती हैं। शकरकंद में कैलोरी और स्टार्च की सामान्य मात्रा होती है। वहीं संतुलित वसा और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा इसमें न के बराबर रहती है। इसमें फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन और खनिज लवण भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।
- विटामिन डी का एक बहुत अच्छा स्रोत है। यह विटामिन डी दांतों और हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है।
- शकरकंद में भरपूर मात्रा में आयरन होता है। आयरन की कमी से हमारे शरीर में ऊर्जा की कमी होती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रभावित होती है, और रक्त शर्करा का निर्माण भी ठीक से नहीं होता। शकरकंद आयरन की कमी को दूर करने में मददगार रहता है।
- ★ **तैलीय त्वचा के लिए फायदेमंद :** शकरकंद के उपयोग से तैलीय त्वचा से संबंधित समस्याओं से बचा जा सकता है आपको सबसे पहले एक शकरकंद को उबालना है। फिर इसे ठंडा करके इसमें आधा चम्मच

शहद मिला दें। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर मिनट तक के लिए सूखने दें। आप इसमें नींबू का 15 रस भी मिला सकते हैं। चेहरा पानी से धोने के बाद आप पाएंगे कि त्वचा अधिक तैलीय नहीं रही है।

- ★ **शकरकंदी रुखे बालों की समस्या करे दूर :** शकरकंद में कई ऐसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो बालों को , भरपूर पोषण देते हैं। इससे रुखे बालों की समस्या दूर होने के साथ ही बालों में चमक और उनकी लम्बाई बढ़ाता है। शकरकंद में जैतून का तेल मिलाएं। इस मिश्रण को बालों में लगाकर ,शहद ,दही , आधे घंटे के लिए छोड़ दें। फिर किसी शैम्पू से बालों को धो लें। फर्क नजर आने लगेगा। कुछ ही सप्ताह धब्बों से लेकर मुंहासों को कम करती हैं।-इस्तेमाल करने के बाद चेहरे के दाग
- ★ **रूखी त्वचा की समस्या कम करे शकरकंद :** यदि सर्दी के दिनों में आपकी त्वचा अधिक रूखी रहती है , तो शकरकंदी का इस्तेमाल करें। यह मॉश्चराइजर की तरह त्वचा पर काम करता है। शकरकंद को पहले उबाल लें। इसमें ओट्स और थोड़ा सा दही मिला लें। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथों से चेहरे पर मालिश करें। फिर गुनगुने पानी से चेहरा साफ कर लें। चेहरे के दागधब्बों से लेकर मुंहासों को कम करती हैं।
- ★ **एंटीऑक्सीडेंट:** शकरकंदी में एंटीऑक्सीडेंट अधिक होता है। एंटी ऑक्सीडेंट त्वचा को सुन्दर और आकर्षक बनाने का काम करता है।