

सेहत और स्वास्थ्य के लिये सब्जियाँ खाइये

रश्मि गुप्ता

एसोसिएट प्रोफेसर, वनस्पति विज्ञान विभाग

बी०एस०एन०वी० पी०जी० कॉलेज, लखनऊ-226001, उ०प्र०, भारत

rashmi_bsnv@rediffmail.com

प्राप्त तिथि-30.04.2015, स्वीकृत तिथि-25.07.2015

शाकाहारी मनुष्यों के लिए सब्जियों का महत्व बहुत अधिक है। आहार विशेषज्ञों के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन तीन सौ ग्राम सब्जी खानी चाहिये। परन्तु हमारे देश में प्रति व्यक्ति केवल तीस ग्राम के लगभग ही सब्जी उपलब्ध हो पाती है। मांस, पनीर तथा अन्य वसीय खाद्य पदार्थों के पाचन के दौरान बने अम्लों को निष्प्रभावित करने के लिये सब्जियों का सेवन आवश्यक है। सब्जियाँ पाचन में मदद करती हैं। ये कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन और खनिज तत्वों की पूर्ति भी करती हैं। स्वास्थ्य की बेहतरी के लिये सब्जियाँ अत्यंत आवश्यक हैं। टमाटर, गाजर, पत्तागोभी, शकरकंद, शलजम, हरी मिर्च आदि सब्जियों में विटामिन 'ए' प्रचुर मात्रा में प्राप्त किया जा सकता है। यह विटामिन शरीर की वृद्धि के लिये आवश्यक है। इसकी कमी से त्वचा का सूखापन, रतौंधी, आंखों में जलन, मुहांसे, पेट में पथरी, बच्चों में वृद्धि का रुकना आदि विकार उत्पन्न हो जाते हैं। पाचन क्रिया को सामान्य रखने में इसका बहुत योगदान होता है। पत्तागोभी, टमाटर, मटर, सेम, बैंगन, प्याज, गाजर एवं शकरकंद से विटामिन 'बी' प्रचुर मात्रा में प्राप्त किया जा सकता है। इसकी कमी से बेरी-बेरी नामक रोग, भूख में कमी, वजन में कमी तथा शरीर के तापमान में गिरावट आदि विकार उत्पन्न हो जाते हैं। टमाटर, आलू, हरी मिर्च, शकरकंद, पत्तागोभी, सेम, गाजर आदि सब्जियों में विटामिन 'सी' प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। निरोग एवं स्वस्थ रहने के लिये इस विटामिन की बहुत आवश्यकता होती है। इसकी कमी से स्कर्वी रोग, गठिया, दांत व मसूड़ों का कमजोर हो जाना आदि रोग उत्पन्न होते हैं। इसी प्रकार विटामिन 'डी' की कमी से बच्चों में सूखा रोग हो जाता है। हड्डियों की उचित रचना व दांतों की मजबूती के लिये विटामिन 'डी' की अनिवार्यता होती है। पत्तागोभी, सलाद, मटर तथा प्याज में विटामिन 'ई' पाया जाता है। यह प्रजनन कार्य के लिये बहुत ही आवश्यक है। विटामिनों के पश्चात् मानव शरीर की वृद्धि एवं रख-रखाव में खनिज पदार्थों का भी महत्वपूर्ण योगदान है। शरीर की वृद्धि एवं विकास के लिये कैल्शियम, लौह, आयोडीन, सोडियम, फास्फोरस आदि की आवश्यकता होती है। इन्हें भी भोजन के साथ उचित मात्रा में लेना आवश्यक होता है। कैल्शियम की कमी से बच्चों में सूखा रोग तथा पीजन चैस्ट की बीमारी हो जाती है। गर्भवती स्त्रियों के भोजन में कैल्शियम की कमी से आस्टोमैलेशिया हो जाने के कारण बच्चा जनने में काफी कष्ट होता है। सेम, गाजर, पत्तागोभी, टमाटर, मटर, फूलगोभी, पालक आदि में कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। लौह तत्व लाल रूधिर कणिकाओं का एक आवश्यक अंग है। इसकी मात्रा पत्ती वाली सब्जियों में अधिक पायी जाती है। पालक, सलाद, पत्तागोभी, मटर, फ्रेंचबीन तथा टमाटर में लौह तत्व का भंडार होता है। प्याज में आयोडीन की मात्रा पायी जाती है। इसके सेवन से गलगण्ड नहीं होता। सभी सब्जियों में सोडियम की मात्रा पायी जाती है। फॉस्फोरस शरीर के सक्रिय ऊतकों तथा कोशिकाओं के लिये आवश्यक है। इसका मुख्य काम कार्बोहाइड्रेट के ऑक्सीजन में सहायक होकर ऊर्जा पैदा करना है। यह टमाटर, आलू, गाजर, पालक, सलाद, खीरा आदि में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। सब्जियों के पोषक तत्व नष्ट न हों, इसके लिये उसमें पकाते समय पानी की मात्रा का कम प्रयोग करना चाहिये। हमेशा ताजी सब्जियों का ही प्रयोग करना चाहिये। सब्जियों को हमेशा धीमी आंच पर ही पकाना चाहिये। पत्ती वाली सब्जियों को अधिक समय तक पानी से नहीं धोना चाहिये। सब्जी को कम से कम छीलना चाहिये। सब्जियों को पकाने से कुछ ही देर पहले काटना चाहिये। सब्जी का सही प्रयोग करके तन्दुरुस्ती बनायी रखी जा सकती है। प्रस्तुत लेख में विभिन्न सब्जियों के सेवन से हमारी सेहत और स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव को वर्णित किया गया है।

पालक— पालक हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। पालक का सेवन सब्जी के रूप में, सलाद के रूप में, सूप बनाकर या जूस बनाकर कर सकते हैं। कच्चा पालक गुणकारी होता है। पूरे पाचन-तंत्र की प्रणाली को ठीक करता है। डॉक्टरों के मुताबिक पालक में शरीर के लिए आवश्यक अनेक अमीनो अम्ल, विटामिन ए, फोलिक अम्ल, प्रोटीन, मैगनीज, मैगनीशियम, आयरन, विटामिन सी, विटामिन बी-2, विटामिन ई, कैल्शियम और लौह तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

पालक खाने के कुछ लाभ

- पालक में विटामिन ए भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो हमारे आंखों की रोशनी के लिए काफी फायदेमंद होता है।
- पालक में फोलिक एसिड और कैल्शियम पाया जाता है जो गर्भवती महिलाओं के लिए काफी फायदेमंद होता है।
- पालक आयरन का अच्छा स्रोत है जो हमारे शरीर में खून की कमी को दूर करता है और हिमोग्लोबिन बढ़ाता है।
- पालक मांसपेशियों को मजबूत बनाए रखने में मदद करता है।
- पालक में काफी कम कैलोरी और वसा होता है जो वजन कम करने में मदद करता है।

- पालक का जूस पीने से रूखी त्वचा नर्म और मुलायम हो जाती है।
- पालक बालों के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। इसमें आयरन होता है जो बालों को झड़ने से रोकता है।
- पालक दिल के दौरों को रोकने और रक्तचाप कम करने में मदद करता है।
- इसमें जिंक और मैग्नीशियम भारी मात्रा में होता है जो शरीर को आराम और पूरी तरह से तनाव मुक्त रखता है। मैग्नीशियम खोये हुए ऊर्जा की भरपाई में मदद करता है।

मेथी— वैसे तो मेथी का स्वाद थोड़ा कड़वा होता है लेकिन यह अपने महक और स्वाद के द्वारा पूरे व्यंजन के स्वाद को बदल देने की क्षमता रखती है। भारतीय रसोईघरों में मेथी का इस्तेमाल साधारणतः करी, सब्जियों से बने व्यंजन, दाल आदि के स्वाद को बढ़ाने के लिए किया जाता है। मेथी के दानों का प्रयोग मसाले के रूप में भी किया जाता है। इसका स्वाद बेहद कड़वा और तीखी खुशबु वाला होता है। इसकी थोड़ी सी मात्रा ही झालने पर पूरे भोजन में जायका आ जाता है। मेथी को साग, सूखी सब्जी, आलू की सब्जी, चीला आदि बनाने में उपयोग में लाया जाता है। बहुत सारे राज्यों में इसे दाल में भी डाला जाता है। मेथी में भरपूर मात्रा में प्रोटीन, फाइबर, विटामिन सी, नैसिन, पौष्टिकीयम, आयरन और एल्कलॉयड होते हैं। इसमें डाइसोजेनिन भी होता है जो ऑस्ट्रियोजेन जैसे गुणों से भरपूर होता है। इन सबके अलावा मेथी के बहुत सारे औषधीय और स्वास्थ्यवर्धक गुण होते हैं जो कई शारीरिक समस्याओं को दूर भगा देते हैं।

मेथी के उपयोग

- ब्लड शुगर लेवल संतुलन— शोर्षों के अनुसार यह जानकारी प्राप्त हुई है कि यह टाइप-2 के मधुमेह रोगियों के लिए काफी लाभकारी होता है। अगर रोगी रोज दिन में 6-7 मेथी के दानों का या फिर मेथी के पानी का सेवन करे तो उसका ब्लड शुगर लेवल कम हो सकता है।
- कोलेस्ट्रॉल संतुलन— डॉक्टरों का कहना है कि यह हार्ट रोगियों के लिए एक वरदान के समान है जिसे वह रोज अपने भोजन में खा कर अपने बड़े हुए कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम कर सकता है। अगर मेथी के दाने ज्यादा कड़वे हों तो उन्हें कैप्सूल के रूप में भी खाया जा सकता है।
- त्वचा सम्बन्धी रोगों से निजात— अगर आपको खुजली, जलन, फोड़े-फुंसी और गांठ की समस्या है तो आपको कुछ ग्राम मेथी खाने की आवश्यकता है। न सिर्फ खाने से बल्कि इसके पेस्ट को लगाने से भी फायदा होता है। अगर रूसी की समस्या है तो बालों में मेथी और दही मिला कर लगाने से यह समस्या जल्द दूर हो जाएगी।
- पाचन उपचार— डायरिया और हीटबर्न के अलावा मेथी के रस से पेट और आंत की सभी समस्याएं दूर होती हैं। अगर आप अल्सर और एसिडिटी को ठीक करना चाहते हैं तो मेथी और मटुटे को घोल कर पीयें। सिर्फ यही नहीं अगर आप रोज सुबह खाली पेट कुछ मेथी के दाने खाएंगे तो पेट के सभी रोग दूर होंगे।
- मौसमी बीमारियाँ— कहा जाता है कि अगर बुखार या कोई भी अन्य बीमारी में मेथी का उपयोग किया जाए तो वह तुरंत ही ठीक हो जाती है। और अगर आप स्वयं को रिफ्रेश करना चाहते हैं तो मेथी के पत्तों से बनी हर्बल चाय पीयें।

नींबू— नींबू एक रसीला फल है जो आता तो फल की श्रेणी में है लेकिन काम करता है सब्जियों में। नींबू के रस से किसी भी सब्जी का स्वाद और ज्यादा बढ़ जाता है। यह फल स्वादिष्ट होने के साथ-साथ विटामिन सी से भी भरपूर है। नींबू में और भी कई तत्व पाए जाते हैं जिनकी वजह से नींबू कई रोगों में दवा की तरह भी काम करता है। खासतौर से पेट से संबंधित परेशानियों के लिए नींबू का प्रयोग कई तरीकों से किया जाता है। नींबू सेवन करने के कुछ फायदे:

- एक गिलास पानी में एक नींबू निचोड़ कर रात को सोते समय पीने से पेट साफ हो जाता है।
- एक गिलास गुनगुने पानी में एक नींबू का रस व एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से कब्ज दूर होती है और शरीर का वजन घटने लगता है।
- नींबू के रस के सेवन से पेट के कीड़े मर जाते हैं।
- नींबू के रस में जैतून का तेल मिलाकर चेहरे पर मलने से दाग-धब्बे, मुहांसे तथा झाईयां समाप्त होती हैं।
- हैजा के रोगी को नींबू का पानी ज्यादा से ज्यादा पीना चाहिए, इसकी वजह से शरीर में पानी की कमी नहीं होती है।
- लगभग आधा कप गाजर के रस में नींबू का रस मिलाकर पीने से शरीर में खून की कमी दूर होती है।
- यदि किसी को खांसी-जुकाम अधिक परेशान करता हो तो आधे नींबू के रस को दो चम्मच शहद के साथ मिलकर पीने से लाभ होता है।
- आधे नींबू का रस व थोड़ा सा सेंधा नमक 100 मिलीलीटर पानी में डालकर पीने से पेट दर्द में आराम मिलता है।

प्याज— प्याज खाने को स्वादिष्ट बनाने का काम तो करता ही है साथ ही यह एक बेहतरीन औषधि भी है। कई बीमारियों में यह रामबाण दवा के रूप में काम करता है। प्याज सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। प्याज लू की रामबाण दवा है। आंखों के लिए यह बेहतरीन औषधि है। प्याज में केलिसिन और रायबोफ्लेविन(विटामिन बी) पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। प्याज खाने के फायदे निम्न हैं।

- प्याज काट कर रखने से यह वातावरण में मौजूद बैक्टीरिया सोख लेता है।
- गर्मियों के मौसम में प्याज खाने से लू नहीं लगती है। लू लगने पर प्याज के दो चम्मच रस को पीना चाहिए और सीने पर रस की कुछ बूंदों से मालिश करने पर फायदा होता है। एक छोटा प्याज साथ में रखने पर भी लू नहीं लगती है।
- बाल गिरने की समस्या से निजात पाने के लिए प्याज बहुत ही असरकारी है। गिरते हुए बालों के स्थान पर प्याज का रस रगड़ने से बाल गिरना बंद हो जाएंगे।
- अगर पेशाब होना बंद हो जाए तो दो चम्मच प्याज का रस और गेहूं का आटा लेकर हलुवा बना लीजिए। इसको गर्म करके पेट पर इसका लेप लगाने से पेशाब आना शुरू हो जाता है। पानी में उबालकर पीने से भी पेशाब संबंधित परेशानी समाप्त हो जाती है।
- प्याज गर्म होता है इसलिए सर्दी के लिए बहुत फायदेमंद होता है। सर्दी या जुकाम होने पर प्याज खाने से फायदा होता है। सफेद प्याज के रस में शहद मिलाकर सेवन करना दमा रोग में बहुत लाभदायक है।
- प्याज खाने से कई शारीरिक बीमारियां नहीं होती हैं। इसके आलावा प्याज कई बीमारियों को दूर भगाता है। इसलिए यह कहा जाता है कि प्याज खाने से उम्र बढ़ती है, क्योंकि इसके सेवन से कोई बीमारी नहीं होती और शरीर स्वस्थ रहता है।
- प्याज के रस को चीनी में मिलाकर शरबत बनाकर पीने से पथरी की समस्या से निजात मिलता है। प्याज का रस सुबह खाली पेट पीने से पथरी अपने-आप कटककर बाहर निकल जाती है।
- गठिया में प्याज बहुत ही फायदेमंद होता है। गठिया में सरसों का तेल व प्याज का रस मिलाकर मालिश करें, फायदा होगा।
- इसके अलावा प्याज कई अन्य सामान्य शारीरिक समस्याओं जैसे मोतियाबिंद, सिर दर्द, कान दर्द में भी प्रयोग किया जाता है। प्याज गर्म राख में भूँकर उसका पानी निचोड़कर कान में डालें दर्द में तुरंत लाभ होगा। प्याज का रस एक तोला, असली शहद एक तोला, भीमसेनी कपूर तीन माशे सबको खूब मिलाकर लगाने से मोतियाबिन्द का असर नहीं होता। प्याज का पेस्ट लगाने से फटी एडियों को राहत मिलती है।
- पेट के कीड़े—प्याज का कच्चा रस पिलाने से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।
- गले की खराश मिटाए— यदि आप सर्दी, कफ या खराश से पीड़ित हैं तो आप ताजे प्याज का रस पीजिये। इससे गुंठ या फिर शहद मिलाया जा सकता है।
- ब्लीडिंग समस्या दूर करे— नाक से खून बह रहा हो तो कच्चा प्याज काट कर सूँघ लीजिये।
- पाइल्स की समस्या में सफेद प्याज खाना शुरू कर दें। कब्ज दूर करता है।
- मधुमेह करे कंट्रोल— कच्चा प्याज खाया जाए तो यह शरीर में इंसुलिन उत्पन्न करेगा।
- दिल की सुरक्षा— कच्चा प्याज हाई ब्लड प्रेशर को नार्मल करता है और बंद खून की घमनियों को खोलता है जिससे दिल की कोई बीमारी नहीं होती।
- कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल करे— इसमें मिथाइल सल्फाइड और अमीनो एसिड होता है जो कि खराब कोलेस्ट्रॉल को घटा कर अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है।
- कैंसर सेल की ग्रोथ रोके— प्याज में सल्फर तत्व अधिक होते हैं। सल्फर शरीर को पेट, कोलोन, ब्रेस्ट, फेफड़े और प्रोस्टेट कैंसर से बचाता है।
- एनीमिया ठीक करे— प्याज काटते वक्त आंखों से आंसू टपकते हैं, ऐसा प्याज में मौजूद सल्फर की वजह से होता है। इस सल्फर में एक तेल मौजूद होता है जो कि एनीमिया को ठीक करने में सहायक होता है। खाना पकाते वक्त यही सल्फर जल जाता है, तो ऐसे में कच्चा प्याज खाइये।
- दांत में पायरिया है, तो प्याज के टुकड़ों को तवे पर गर्म कीजिए और दांतों के नीचे दबाकर मुँह बंद कर लीजिए। इस प्रकार 10-12 मिनट में लार मुँह में इकट्ठी हो जाएगी। उसे मुँह में चारों ओर घुमाइए फिर निकाल फेंकिए। दिन में 4-5 बार 8-10 दिन करें, पायरिया जड़ से खत्म हो जाएगा, दांत के कीड़े भी मर जाएंगे और मसूड़ों को भी मजबूती प्राप्त होगी।
- प्याज के सेवन से आंखों की ज्योति बढ़ती है।
- प्याज के रस का नाभि पर लेप करने से पतले दस्त में लाभ होता है। अपच की शिकायत होने पर प्याज के रस में थोड़ा—सा नमक मिलाकर सेवन करें।

खीरा— आयुर्वेद के अनुसार खीरा स्वादिष्ट, शीतल, प्यास, दाहपित्त तथा रक्तपित्त दूर करने वाला रक्त विकार नाशक है। खीरा व ककड़ी एक ही प्रजाति के फल हैं। खीरे में विटामिन बी व सी, पोटेशियम, फास्फोरस, आयरन आदि तत्व विद्यमान होते हैं।

खीरा खाने के कुछ लाभ:

- पेट की गैस, एसिडिटी, छाती की जलन में नियमित रूप से खीरा खाना बेहद लाभप्रद होता है।
- जो लोग मोटापे से परेशान रहते हैं उन्हें सवेरे इसका सेवन करना चाहिये। इससे वे पूरे दिन अपने आपको चुस्त महसूस करेंगे। खीरा हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है।
- खीरे को भोजन में सलाद के रूप में अवश्य लेना चाहिये। नमक, काली मिर्च व नींबू डालकर खाने से भोजन आसानी से पचता है व भूख भी बढ़ती है।
- खीरे का सेवन घुटनों के दर्द को भी दूर भगाता है। घुटनों के दर्द वाले व्यक्ति को खीरे अधिक खाने चाहिये तथा साथ में एक लहसुन की कली भी खा लेनी चाहिये।
- पथरी के रोगी को खीरे का रस दिन में दो-तीन बार जरूर पीना चाहिये। इससे पेशाब में होने वाली जलन व रुकावट दूर होती है।
- खीरा रक्तचाप को भी काबू में रखने में कारगर है। इसमें मौजूद पोटैशियम ज्यादा और कम दोनों तरह के रक्तचाप को नियंत्रित रखता है।
- खीरे का सेवन नाखूनों को मजबूती देता है। अगर आप किडनी या लीवर की समस्या से परेशान हैं तो खीरे का नियमित रूप से सेवन करने से आपके बालों को भी फायदा होगा।
- अपने बालों को सेहतमंद रखने के लिए खीरे के जूस का सेवन करें। इसके नियमित इस्तेमाल से बाल लंबे और घने होते हैं। दांतों और मसूढ़ों से जुड़ी समस्या और पायरिया जैसे रोग में भी खीरा फायदेमंद है।
- खीरे का उपयोग करते समय कुछ सावधानियां भी बरतें जैसे खीरा कभी भी बासी न खाएं। जब भी खीरा खरीदें यह जरूर देख लें कि वह कहीं से गला हुआ न हो। खीरे का सेवन रात में न करें। जहाँ तक हो सके, दिन में ही इसे खाये। खीरे के सेवन के तुरंत बाद पानी न पियें।

ककड़ी— ककड़ी बेल पर लगने वाला फल है। कच्ची ककड़ी में आयोडीन पाया जाता है। गर्मी में पैदा होने वाली ककड़ी स्वास्थ्यवर्धक तथा वर्षा व शरद ऋतु की ककड़ी रोगकारक मानी जाती है। ककड़ी स्वाद में मधुर, मूत्रकारक, वातकारक, स्वादिष्ट तथा पित्त का शमन करने वाली होती है। उल्टी, जलन, थकान, प्यास, रक्तविकार, मधुमेह में ककड़ी फायदेमंद है। ककड़ी के अत्यधिक सेवन से अजीर्ण होने की शंका रहती है, परन्तु भोजन के साथ ककड़ी का सेवन करने से अजीर्ण का शमन होता है। ककड़ी में खीरे की अपेक्षा जल की मात्रा ज्यादा पायी जाती है। ककड़ी के बीजों का भी चिकित्सा में प्रयोग किया जाता है।

- ककड़ी का रस निकालकर मुंह, हाथ व पैर पर लेप करने से वे फटते नहीं हैं तथा सौंदर्य की वृद्धि होती है।
- बेहोशी में ककड़ी काटकर सुंधाने से बेहोशी दूर होती है।
- ककड़ी के बीजों को ठंडाई में पीसकर पीने से ग्रीष्म ऋतु में गर्मीजन्य विकारों से छुटकारा प्राप्त होता है।
- ककड़ी के बीज पानी के साथ पीसकर चेहरे पर लेप करने से चेहरे की त्वचा स्वस्थ व चमकदार हो जाती है।
- ककड़ी के रस में शक्कर या मिश्री मिलाकर सेवन करने से पेशाब की रुकावट दूर होती है।
- ककड़ी की मींगी मिश्री के साथ घोटकर पिलाने से पथरी रोग में लाभ पहुंचता है।

चुकंदर— चुकंदर के रस को पीने से न केवल शरीर में रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है बल्कि कई अन्य स्वास्थ्य लाभ भी होते हैं। शायद कम लोग ही जानते हैं कि चुकंदर में लौह तत्व की मात्रा अधिक नहीं होती है। किंतु इससे प्राप्त होने वाला लौह तत्व उच्च गुणवत्ता का होता है, जो रक्त निर्माण के लिए विशेष महत्वपूर्ण है। चुकंदर का सेवन शरीर से अनेक हानिकारक पदार्थों को बाहर निकालने में बेहद लाभदायी है। ऐसा समझा जाता है कि चुकंदर का गहरा लाल रंग, इसमें लौह तत्व की प्रचुरता के कारण है, बल्कि सच यह है कि चुकंदर का गहरा लाल रंग इसमें पाए जाने वाले एक रंगकण(बीटा सायनिन) के कारण होता है। एंटी ऑक्सीडेंट गुणों के कारण ये रंगकण स्वास्थ्य के लिए अच्छे माने जाते हैं।

चुकंदर खाने के कुछ लाभ

- यदि आपको आलस्य महसूस हो रहा हो या फिर थकान लगे तो चुकंदर का जूस पी लीजिये, इसमें कार्बोहाइड्रेट होते हैं जो शरीर को स्फूर्ति देते हैं।

- यह प्राकृतिक शर्करा का स्रोत होता है। इसमें कैल्शियम, मिनरल, मैग्नीशियम, आयरन, सोडियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस, क्लोरीन, आयोडीन, और अन्य महत्वपूर्ण विटामिन पाये जाते हैं।
- चुकंदर का रस हाइपरटेंशन और हृदय संबंधी समस्याओं को दूर रखता है। खासकर के चुकंदर के रस का सेवन करने से व्यक्ति में रक्त संचार बहुत बढ़ जाता है। रक्त की धमनियों में जमी हुई चर्बी को भी इसमें मौजूद बेटेन नामक तत्व जमने से रोकता है।
- जो लोग जिम में वर्कआउट करते हैं उनके लिये चुकंदर का जूस बहुत फायदेमंद है। इसको पीने से शरीर में ऊर्जा आती है और थकान दूर होती है। साथ ही अगर उच्च रक्तचाप हो गया हो तो इसे पीने से केवल 1 घंटे में शरीर नार्मल हो जाता है।

शिमला मिर्च— हर भारतीय रसोई में शिमला मिर्च को देखा जा सकता है। इसे बड़े चाव से सब्जी के तौर पर खाया जाता है। शिमला मिर्च को अन्य सब्जियों में मिलाकर न सिर्फ उनकी रंगत बेहतर की जाती है, बल्कि इसे अन्य सब्जियों में मिलाने पर उनका जायका भी अच्छा हो जाता है।

शिमला मिर्च खाने के कुछ लाभ

- वैज्ञानिकों के अनुसार शिमला मिर्च की सब्जी खाने से वजन कम होता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट और वसा कम मात्रा में पाए जाते हैं। इसलिए यह शरीर को फिट रखने में मददगार होती है।
- जो लोग अक्सर शिमला मिर्च का सेवन करते हैं, उन्हें कमर दर्द, सायटिका और जोड़ों के दर्द जैसी समस्याएं कम होती हैं। शिमला मिर्च में पाया जाने वाला प्रमुख रसायन केप्सायसिन दर्द निवारक माना जाता है।
- शिमला मिर्च में भरपूर मात्रा में, विटामिन ए, बी और सी पाए जाते हैं। इसीलिए यह एक टॉनिक की तरह काम करता है।
- शिमला मिर्च को आदिवासी कोलेस्ट्रॉल की अचूक दवा मानते हैं। आधुनिक शोधों से ज्ञात हुआ है कि शिमला मिर्च शरीर की मेटाबॉलिक क्रियाओं को सुनियोजित करके ट्रायग्लिसराईड को कम करने में मदद करती है।
- आधुनिक शोधों के अनुसार शिमला मिर्च में बीटा कैरोटीन, ल्युटीन और जिएक्सेन्थिन और विटामिन सी जैसे महत्वपूर्ण रसायन पाए जाते हैं। शिमला मिर्च के लगातार सेवन से शरीर बीटा कैरोटीन को रेटिनोल में परिवर्तित कर देता है। रेटिनोल वास्तव में विटामिन ए का ही एक रूप है। इन सभी रसायनों के संयुक्त प्रभाव से दिल से संबंधित बीमारियों, ओस्टियोआर्थराइटिस, ब्रॉकायटिस, अस्थमा जैसी समस्याओं में जबरदस्त फायदा होता है।
- शिमला मिर्च में लाइकोपिन भी पाया जाता है। यह तनाव और डिप्रेशन जैसी समस्या को दूर करने में बहुत कारगर होता है।
- शिमला मिर्च उच्च रक्त चाप के रोगियों के लिए बेहद फायदेमंद होती है।

उपसंहार— हरी सब्जियाँ खाना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। ये शरीर के लिए एक तरह से शक्तिश्रोत का काम करती हैं। सब्जियों में फाइबर तथा पानी की मात्रा काफी ज्यादा होती है और कैलोरी की मात्रा काफी कम। बस सब्जियाँ खरीदते हुए ध्यान रखें कि ये पीली तथा मुरझाई हुई न हों तथा यह भी याद रखें कि सब्जियों को धोकर फ्रिज में न रखें इससे इनके भीतर उपस्थित मिनरल खत्म होने लगते हैं। जब भी सब्जियों का उपयोग करना चाहें, उसे फ्रिज से निकाल कर तुरंत अच्छी तरह से धोकर काम में लें।

सन्दर्भ

1. चूई, ओ० एच०(2008) वेजिटेबल्स फॉर हैल्थ एण्ड हीलिंग, उतुसन पब्लिकेशन्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स, कुआलालम्पुर (मलेशिया) द्वारा प्रकाशित, 249 पृष्ठ।
2. शर्मा, राजीव(2005) इम्प्रूव योर हैल्थ विद वेजिटेबल्स, द बुक फैक्ट्री, नोएडा द्वारा प्रकाशित, 97 पृष्ठ।
3. टेरी एल०(2011) हैल्थ प्रमोटिंग प्रॉपर्टीज ऑफ़ फ्रूट्स एण्ड वेजिटेबल्स, सी० ए० बी० आई० इंटरनेशनल, वॉलिंगफोर्ड(यू०के०) द्वारा प्रकाशित, 416 पृष्ठ।
4. डब्लू० एच० ओ०(2005) फ्रूट्स एण्ड वेजिटेबल्स फॉर हैल्थ: रिपोर्ट ऑफ़ ए जॉइंट एफ० ए० ओ०— डब्लू० एच० ओ० वर्कशॉप। कोबे, जापान, में 1 से 3 सितम्बर, 2003 के दौरान आयोजित, 42 पृष्ठ।