

# रसोईघर में छिपे सुपरफूड्स

क्या आप जानते हैं दुनिया का सबसे बड़ा औषधि केंद्र हमारा रसोईघर है? अच्छी सेहत पाने के लिए हमें इसके बाहर जाने की आवश्यकता ही नहीं है. हम जिन्हें मसाला कहते हैं दरअस्त, वे औषधि हैं. हमारे किचन में मौजूद घी, दही, दूध, शक्कर, चावल जैसे बुनियादी चीजें ही हैं असली सुपरफूड्स. गीता ध्यानी बता रही हैं इन सुपरफूड्स के फायदे और इन्हें अपनी डायट में शामिल करने के तरीके

**ह**म भारतीयों के खाने में जब तक घी, तेल, नमक, मिर्च, हल्दी न हो स्वाद ही नहीं आता. मसालेदार भारतीय खाना दुनियाभर में मशहूर है. जबकि मसाला यह शब्द हमारा है ही नहीं. यह अरबी शब्द है. फ़ारसी से अरबी में, और अरबी से हमारे यहाँ आए हैं. यदि आप चरक

संहिता, वेद पुराण आदि का अध्ययन करेंगे तो कहीं भी आपको मसाला शब्द नहीं मिलेगा. आप हर जगह अनवायन औषधि, जीरा औषधि, मेथी औषधि, आंवला औषधि लिखा हुआ पाएंगे. कहीं घी, चावल, दही ऐसे सुपरफूड्स हैं, जिन्हें न सिर्फ़ ग्रहण करने, बल्कि लगाने से भी लाभ मिलता है.

## चावल

चावल को आयुर्वेद में शीतल बताया गया है. इसकी तासीर ठंडी होती है. यह पेट को ठंडा रखता है और खाने में भी बहुत हल्का होता है. चावल की सबसे बड़ी खासियत यह है कि यह एक प्री बायोटिक है. प्चान रहे कि प्री बायोटिक और प्रो बायोटिक दोनों ही अलग चीजें हैं. इन्हें साम में लिया जाए तो यह कई तरह के लाभ पहुंचाता है. आपको बता दें कि प्रो बायोटिक एक तरह का बैक्टीरिया है. जिलनी भी चीजों को खमीर करके बनवाया जाता है, वे सभी प्रो बायोटिक होती हैं. जबकि प्री बायोटिक का पूरा इस्तेमाल करने के लिए प्री बायोटिक (खाद्य पदार्थ, जो प्रो बायोटिक के फ़ायदे को शरीर तक पहुंचाते हैं) लिया जाता है. इसलिए गर्मियों में दही-चावल को सबसे हल्का पोषिक आहार माना जाता है.

गर्मियों में रात में भात बनाकर उसे खमीरीकरण के



लिए पानी में छोड़ दिया जाता है. कुछ इसे खाया जाता है, ताकि लूज होने या अल्सर की शिकायत न हो. यदि आप डायबिटिक या वीपी के मरीज हैं, तब भी चावल खा सकते हैं, लेकिन अन-पोलिशड चावल ही खाएं. पॉलिशिंग न होने के कारण इसमें फ़ाइबर होता है. यह आपके फ़िट रखने में मदद करता है और भुजुर भी नहीं बढ़ने देता. यहां तक़ कि प्रो बायोटिक एक तरह का बैक्टीरिया है. जिलनी भी चीजों को खमीर करके बनवाया जाता है, वे सभी प्रो बायोटिक होती हैं. जबकि प्री बायोटिक का पूरा इस्तेमाल करने के लिए प्री बायोटिक (खाद्य पदार्थ, जो प्रो बायोटिक के फ़ायदे को शरीर तक पहुंचाते हैं) लिया जाता है. इसलिए गर्मियों में दही-चावल को सबसे हल्का पोषिक आहार माना जाता है.

हमारे यहां चावल को दाल, सब्जी या दही के साथ खाया जाता है. यदि आप प्रोटीन, फ़ाइबर और फ़ैट के साथ किसी भी कार्बो को खाते हैं, तो उसके इनका कीआईआई (डाब्ल्यू इमप्रोवेशन) कम हो जाता है. इसलिए जब हम दाल चावल

खाते हैं तो साथ में भी बरुट लेना चाहिए. यह उसके कीआईआई यानी लूजम या जलन पैदा करने की क्षमता को कम करेगा.

## गाय का घी

आयुर्वेद में गाय के दूध, घी, मूत्र और उसके गोबर को वैद्युतिक माना जाता है. घी में शॉर्ट वेन फ़ैटी एसिड्स होते हैं. जिससे घी हाइपोलैट्रॉपिक हो जाता है. यानी अतिरिक्त फ़ैट को बचट करने की क्षमता रखनेवाला. घी कोलेस्टेरॉल को भी कम करता है. घी इनफ़्लैमेट्री के लिए भी फ़ायदेमंद है. पौसीओडी में भी यह लाभकारी होता है. घी में विटामिन ए और विटामिन डी भी होता है.



## दही

सही मायने में आरत का कोई पारंपरिक प्रो बायोटिक है तो वह है दही. यह भी घर पर जमावा हुआ दही. घर पर जमावा हुआ दही तीन दिव में खराब भी हो जाता है. क्योंकि उसके बैक्टीरिया मर जाते हैं. जमीर किए हुए सभी खाद्य पदार्थों में जट बैक्टीरिया होते हैं, जो हमारे इंटैस्टाइन के लिए अच्छे होते हैं. पकड़ प्रो बायोटिका चट नहीं तो खराब नहीं होते. क्योंकि उनमें जीवित बैक्टीरिया नहीं होते. डही केसर और डायबेटोज के मरीजों के लिए फ़ायदेमंद होता है. डिप्रेसन से बचना हो या वजन कम करना हो, रोज एक कपटोरी दही खाएं. दही टेम्पे सोर्बान-सेरोटोनिन के साथ को बढ़ाता है. इसलिए हमारे यहां एग्जान में जाने से पहले या हर लुभ काम के पहले दही-शक्कर खिलाया जाता है, ताकि चर्बराइट न हो और मूड अच्छा रहे. दही पेट को भी ठंडा रखता है.



## अजवायन

बहुत आसानी से उपलब्ध होनेवाली औषधि है अजवायन. इसका स्वाद बुरुआत में कड़वा और बाद में मीठा लगता है. डॉ अरमीत अरोड़ा खुदावा, बीएचएमएस, सीएफएन बताती हैं, "हमारा शरीर वात, पित्त और कफ़ इन तीनों प्रवृत्ति वाला होता है. सुबह जाग सोकर उठते हैं तो शरीर में सुबह वात ज्यादा होता है, दोपहर में पित्त होता रहता है और रात को कफ़ सबसे ज्यादा होता है. गाय के घी के बाद जो चीज सबसे ज्यादा पित्तनाशक है वो है



अजवायन. दोपहर को पित्त बढ़ता है और बढ़ना भी चाहिए, क्योंकि भोजन को पचाना है. इसलिए इसे संतुलित करने के लिए दोपहर के खाने में अजवायन को शामिल किया जाता है. अजवायन को कभी भी अकेले न खाएं, उसे काले नमक के साथ खाएं. तीन दिन में गैस खत्म हो जाएगी."

## जीरा

सायुत जीरा, जीरे का तेल और जीरा पाउडर, ये तीनों ही रूपों में जीरा हमारे शरीर को कई महत्वपूर्ण पोषक तत्व प्रदान करता है, जिससे हमें स्वस्थ रखने में मदद मिलती है. जीरे के सेवन के कई फ़ायदे हैं, जैसे-पाचन में सहायता करना, इनसूल रिस्ट्रान बढ़ाना, लूचा विकारों और अग्निदा का इलाज करना. यह एंथीमिया, कैंसर और स्वरसन संबंधी विकारों जैसे अस्थमा और ओकाइडिस के इलाज में भी मदद करता है.



## नारियल

नारियल के पेट्ट को कल्पपूस कहते हैं. वारे इसका पानी हो या मलाई इसे खाने से हमें मीडियम वेन फ़ैटी एसिड्स मिलते हैं. यह फ़ैट की तरह शरीर में जमा नहीं रहते. पेट में जाने के बाद यह तुरंत बर्न हो जाता है. मुनमुन गेनरिवाल, न्यूट्रीशियलिट और फ़िटनेस कोचल्टेट, दिल्ली कहती हैं, "नारियल तेल में लॉरिफ़ एसिड होता है. यह भी एक तरह का फ़ैटी एसिड है, जो वजन कम करने में मदद करता है. यह हार्ट डिजीज और डिप्रेसन के जोखिम को कम करता है."



## हल्दी

आयुर्वेद में हल्दी को खून साफ़ करने के लिए महत्वपूर्ण बताया गया है. हल्दी में ऐंटीऑक्सिडेंट और ऐंटीबायोटिक गुण होते हैं. इसके सेवन से रक्त साफ़ होता है. इसमें पाए जानेवाले रसायन कर्कषुमिन से कैंसर को कुछ हद तक ठीक करने में सफलता मिली है. यह रक्त को पतला करने के साथ-साथ उसके प्रवाह को भी बढ़ाता है. इसे दूध में मिलाकर पीने से पुराने से पुराना घाव भी भर जाता है. यदि इसे बोट पर लगाया जाए तो बोट जख्मी ठीक हो जाती है. हल्दी दूध लें या फिर सब्जी में आधा टीस्पून हल्दी चकुर डालें.



## आंवला

आंवला को लेकर एक बात बहुत महत्वपूर्ण है, वह ये कि युजुर्नी की बात और आंवला के स्वाद का पता बाद में चलता है. आंवला विटामिन सी का अच्छा स्रोत है. एक आंवला में तीन सेंटर के बराबर विटामिन सी होता है. इसे खाने से लीवर को रक्षित मिलती है, जिससे हमारे शरीर से विपाक्त पदार्थ आसानी से बाहर निकल पाते हैं. इसमें आयरन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है. यह खून साफ़ करने के साथ-साथ त्वचा को भी स्वस्थ और जवां रखने का काम करता है.



## सब्जी

यह सीधी तुलसी के बीज होते हैं. इनमें प्रचुर मात्रा में फ़ाइबर पाया जाता है. सक्का प्रोटीन, फ़ाइबर विटामिन ए, विटामिन के, कार्बीहाइड्रेट्स, ओमेगा-3 फ़ैटी एसिड व कई अमिन एसिड्स से युक्त और ठंडी तासीर वाली सब्जी है. सक्का में रोज प्रतिक्रियक क्षमता बढ़ाने



## मेथी दाना

एक टीस्पून मेथी दाने को भिगोकर नियमित रूप से खाने से हाई ब्लड प्रेशर और हाई ब्लड ग्लूकोज लेवल कम होता है और साथ ही पेट में गैस, आर्बराइटिस का दर्द, स्ट्रोक, दिल की बीमारियां और हाइड्रोटिक का असर कम होता है. मेथी के दाने का मल्टीसेंसिक इंटेग्रस कम होता है. इसलिए यह यमबिचों को संकुचित होने से रोकती है. यह एंटासिड की तरह काम करती है. लीने में जलन, भूख न लगना, कब्जा आदि में काफी कारगर साबित होती है. महिलाओं के लिए मेथी वजन है. पीरियड्स में होने वाले दर्द, पीसीओडी और फ़ाइब्रोड आदि में लाभ पहुंचाता है.

