

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र

निरोगी



चुकीच्या पद्धतीने आंबा खाणं ठरेल जीवघेणं

आंबे खाण्यापूर्वी किमान १ तास पाण्यात भिजवले पाहिजेत. रिसर्चमध्ये असे सांगितले की, जेव्हा तुम्ही आंबा पाण्यात भिजवता तेव्हा जास्तीचे फायटिक ॲसिड तुटले जाते आणि संभाव्य नुकसानांपासून संरक्षण होते. फायटिक ॲसिड हा घटक शरीरात गेल्यानंतर लोह, जस्त आणि कॅल्शियम इत्यादींचे शोषण कमी करते. यामुळे शरीराला हे घटक मिळत नाहीत आणि अशक्तपणा, कमकुवत हाडे आणि झिंकची कमतरता होऊ शकते. काही लोकांच्या शरीराचे तापमान जास्त असते. थोडासा आंबा खाल्ल्यानंतरही पिंपल्स, ॲलर्जी, स्किन इन्फेक्शन होऊ लागते. पोषणतज्ञांच्या मते, भिजवलेले आंबे खाल्ल्याने शरीरातील उष्णता वाढत नाही. काही संशोधनात फायटिक ॲसिडच्या फायदांबाबत देखील सांगितले आहे. ते दावा करतात की, मध्यम प्रमाणात ते ॲंटीऑक्सिडेंट म्हणून कार्य करते. ज्यामुळे इन्सुलिनचा प्रतिकार होतो आणि मधुमेह टाळता येतो.

मोसंबीचे फायदे अनेक

मोसंबी हे फळ तुम्हाला देखील माहित आहे. मोसंबीचा रस तर कित्येकांचा खूप आवडता सुद्धा असतो. तसं पाहिले तर आपण मोसंबीकडे एक भारी चव असणारे गोड फळ म्हणूनच पाहतो. पण मोसंबी त्यापेक्षा सुद्धा खूप काही हे बरं का! हे फळ लिंबूवर्गीय फळांमध्ये येते, म्हणून याला गोड लिंबू असे सुद्धा म्हणतात. मोसंबीचा आकार सुद्धा तुम्ही पाहिला तर काहीसा लिंबू सारखाच असतो. या मोसंबीमध्ये अनेक पोषक तत्वे आणि व्हिटॅमिन्स असतात. यात आम्ल खूप कमी प्रमाणात असते. मोसंबीच्या एका फळामध्ये ५० मिलीग्रॅमपर्यंत व्हिटॅमिन सी असते जे दैनिक आहाराच्या गरजेच्या जवळपास २२ टक्के आहे. हेल्थ एक्सपर्ट तर मोसंबीचे फळ किंवा मोसंबीचा ज्यूस रोज पिण्याचा सल्ला देतात. कारण हे फळ आरोग्याला सुद्धा खूप फायदेशीर आहे आणि म्हणूनच श्रीमंतांच्या घरात ब्रॅकफास्टला मोसंबीचा रसच असतो.

कोणकोणते व्हिटॅमिन्स असतात? : आता तुम्हाला देखील प्रश्न पडला असेल की मोसंबीमध्ये खूप सारे व्हिटॅमिन्स असतात हे मान्य पण हे व्हिटॅमिन्स नक्की असतात कोणकोणते? चला जाणून घेऊया. व्हिटॅमिन सी सोबतच मोसंबीमध्ये व्हिटॅमिन ए, कॅल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, फास्फरस, पोटॅशियम, फोलेट ही तत्वे असतात. याशिवाय फळामध्ये ॲंटीऑक्सिडेंट, ॲंटीबॅक्टेरियल, ॲंटीफंगल, ॲंटी-ट्यूमर, ॲंटी-डायबिटिक, ॲंटी-अल्सर असे अनेक औषधी गुणधर्म सुद्धा असतात.

स्कीन हेल्दी राहते... : मोसंबीमध्ये व्हिटॅमिन सी मोठ्या प्रमाणात असते. हे व्हिटॅमिन कॉलेजन नावाचे प्रोटीन बनवण्यासाठी आवश्यक असते. यामुळे त्वचा टाईट आणि मजबूत राहते.

यशियाय यातील ॲंटीऑक्सिडेंट गुणधर्म संबंधित त्वचा बदलांशी लढा देतात आणि त्वचेचे रक्षण करण्यात मदत करतात.

यशियाय हे चेहऱ्यावरील डाग आणि पिंपल्स यांवर सुद्धा प्रभावी ठरतात. मोसंबीमध्ये असणारे ॲंटीऑक्सिडेंट आणि ॲंटीबायोटिक गुणधर्म त्वचेला संक्रमणापासून वाचवण्याचे सुद्धा काम करतात.

कॅन्सरचा धोका होतो कमी... : मोसंबीमध्ये लिमोनॉइड्स नावाचे एक योगिक आढळते, जे काही प्रमाणात कॅन्सरचा धोका कमी करू शकते. एका रिसर्च पेपरमध्ये सांगितले की मोसंबीमध्ये आढळणारे ॲंटी-कॅन्सर गुणधर्म मुख्यतः लिक्टॅर कॅन्सर, ब्रॅस्ट कॅन्सर आणि पोटातील ट्यूमरच्या धोक्याला कमी करण्याचे काम करतात. तर मंडळी, हा मोसंबीचा सगळ्यात मोठा फायदा म्हणायला पाहिजे.

तुम्हाला सुद्धा कॅन्सरपासून स्वतःचा बचाव करायचा असेल आणि हेल्दी राहायचे असेल तर आवजून मोसंबी खा.

पचनसाठी फायद्याची मोसंबी : मोसंबीमध्ये फ्लेवोनॉइड्सची एक हाई-कॅटॅट वॅल्यू असते जी पचन रस, ॲसिड आणि पित्ताच्या स्त्रावाला वाढवून पचन तंत्राला सक्रीय करते. अशावेळी पोटात तयार झालेले आम्ल पाचक रसांना रोखून पचनात मदत करतात. आणि एवढेच नाही तर उत्सर्जन प्रणालीच्या माध्यमातून विषारी पदार्थ सुद्धा बाहेर फेकले जातात. जर तुम्हाला पचनाचा त्रास असेल तर आवजून मोसंबीचे सेवन करा. तुमच्या आसपास कोणाला पचन संबंधी समस्या असतील तर त्यांना देखील नक्की मोसंबी खायला सांगा.

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल : कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राखण्यासाठी सुद्धा मोसंबी खाण्याचा सल्ला जाणकार देतात. मोसंबीच्या ज्यूस मध्ये ॲंटी-हाइपरलिपिडेमिक म्हणजेच हाय कोलेस्ट्रॉल कमी करण्याचा प्रभाव असतो. अशावेळी रजर तुम्हो रोज मोसंबीचे सेवन केले तर शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राहू शकतो.

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल : कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राखण्यासाठी सुद्धा मोसंबी खाण्याचा सल्ला जाणकार देतात. मोसंबीच्या ज्यूस मध्ये ॲंटी-हाइपरलिपिडेमिक म्हणजेच हाय कोलेस्ट्रॉल कमी करण्याचा प्रभाव असतो. अशावेळी रजर तुम्हो रोज मोसंबीचे सेवन केले तर शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राहू शकतो.

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल : कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राखण्यासाठी सुद्धा मोसंबी खाण्याचा सल्ला जाणकार देतात. मोसंबीच्या ज्यूस मध्ये ॲंटी-हाइपरलिपिडेमिक म्हणजेच हाय कोलेस्ट्रॉल कमी करण्याचा प्रभाव असतो. अशावेळी रजर तुम्हो रोज मोसंबीचे सेवन केले तर शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राहू शकतो.

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल : कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राखण्यासाठी सुद्धा मोसंबी खाण्याचा सल्ला जाणकार देतात. मोसंबीच्या ज्यूस मध्ये ॲंटी-हाइपरलिपिडेमिक म्हणजेच हाय कोलेस्ट्रॉल कमी करण्याचा प्रभाव असतो. अशावेळी रजर तुम्हो रोज मोसंबीचे सेवन केले तर शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राहू शकतो.

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल : कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राखण्यासाठी सुद्धा मोसंबी खाण्याचा सल्ला जाणकार देतात. मोसंबीच्या ज्यूस मध्ये ॲंटी-हाइपरलिपिडेमिक म्हणजेच हाय कोलेस्ट्रॉल कमी करण्याचा प्रभाव असतो. अशावेळी रजर तुम्हो रोज मोसंबीचे सेवन केले तर शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राहू शकतो.

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल : कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राखण्यासाठी सुद्धा मोसंबी खाण्याचा सल्ला जाणकार देतात. मोसंबीच्या ज्यूस मध्ये ॲंटी-हाइपरलिपिडेमिक म्हणजेच हाय कोलेस्ट्रॉल कमी करण्याचा प्रभाव असतो. अशावेळी रजर तुम्हो रोज मोसंबीचे सेवन केले तर शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राहू शकतो.

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल : कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राखण्यासाठी सुद्धा मोसंबी खाण्याचा सल्ला जाणकार देतात. मोसंबीच्या ज्यूस मध्ये ॲंटी-हाइपरलिपिडेमिक म्हणजेच हाय कोलेस्ट्रॉल कमी करण्याचा प्रभाव असतो. अशावेळी रजर तुम्हो रोज मोसंबीचे सेवन केले तर शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राहू शकतो.

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल : कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राखण्यासाठी सुद्धा मोसंबी खाण्याचा सल्ला जाणकार देतात. मोसंबीच्या ज्यूस मध्ये ॲंटी-हाइपरलिपिडेमिक म्हणजेच हाय कोलेस्ट्रॉल कमी करण्याचा प्रभाव असतो. अशावेळी रजर तुम्हो रोज मोसंबीचे सेवन केले तर शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राहू शकतो.

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल : कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राखण्यासाठी सुद्धा मोसंबी खाण्याचा सल्ला जाणकार देतात. मोसंबीच्या ज्यूस मध्ये ॲंटी-हाइपरलिपिडेमिक म्हणजेच हाय कोलेस्ट्रॉल कमी करण्याचा प्रभाव असतो. अशावेळी रजर तुम्हो रोज मोसंबीचे सेवन केले तर शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राहू शकतो.

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल : कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राखण्यासाठी सुद्धा मोसंबी खाण्याचा सल्ला जाणकार देतात. मोसंबीच्या ज्यूस मध्ये ॲंटी-हाइपरलिपिडेमिक म्हणजेच हाय कोलेस्ट्रॉल कमी करण्याचा प्रभाव असतो. अशावेळी रजर तुम्हो रोज मोसंबीचे सेवन केले तर शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राहू शकतो.

खरबूज खाण्याचे जबरदस्त फायदे

उन्हाळ्याच्या दिवसात तब्येतीची काळजी घेणं महत्वाचं आहे. कारण गंभीर आजार पसरण्याचाही धोका असतो. लहान सहान गोष्टीतील निष्काळजीपणा गंभीर आजार पसरण्याचं कारण ठरू शकतो. गरमीच्या दिवसांत जास्तीत जास्त पाणी पिऊन हायड्रेट राहणं गरजेचं आहे. डाएटचाही आहारात समावेश करावा. उन्हाळ्याच्या दिवसात आहारात हेल्दी फूड्स आणि ज्यात पाण्याचे प्रमाण अधिक असते अशा पदार्थांचे सेवन करावे.



फायदे कोणते ?

खरबुजात प्रथिने, कर्बोदके, पाणी, फॉस्फरस, लोह, पोटॅशियम, फायबर, मॅग्नेशियम, जस्त, सोडियम, विविध जीवनसत्त्वे, थायामिन आदी पोषक घटक असतात.

फायबर आणि पाण्याचे प्रमाण जास्त असते, म्हणून ते अपचन, बद्धकोष्ठता, गॅस किंवा पाचन तंत्राच्या इतर समस्या असलेल्या लोकांसाठी नैसर्गिक उपाय म्हणून कार्य करते.

खरबूजाचे नियमित सेवन केल्यास हृदयाशी संबंधित आजारांचा धोका टाळता येतो. फॉलिक ॲसिड खरबूजमध्ये आढळते, ते रक्तवाहिन्यांमध्ये रक्त गोठणे किंवा गुठळ्या तयार होण्यास प्रतिबंध करण्यास मदत करते. त्याच्या वापराने हृदय निरोगी ठेवता येते.

उन्हाळ्यात जास्त तेलकट मसाल्यांचे सेवन केल्याने पोट खराब होऊ शकते. त्यामुळे या काळात हलक्या वस्तूंचे सेवन करावे. यात भरपूर फायबर असते. जे बद्धकोष्ठतेच्या समस्यांपासून मुक्त होण्यास मदत करू शकतात.

खरबुजाचे सेवन डोळ्यांसाठी खूप फायदेशीर मानले जाते. व्हिटॅमिन ए बीटा-कॅरोटीन कॅनटालूपथेचे आढळते जे डोळ्यांची दृष्टी वाढवण्यास आणि मोतीबिंदूचा धोका कमी करण्यास मदत करते.

जर तुम्ही किडनी स्टोनच्या समस्येने त्रस्त असाल तर खरबूज खा. खरबूजमध्ये भरपूर पाणी आणि ॲंटीऑक्सिडेंट असते. ज्यामुळे किडनी स्टोनची समस्या दूर होण्यास मदत होते.

मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी मर्यादित प्रमाणात याचे सेवन करणे फायदेशीर ठरू शकते. खरबूजमध्ये असलेले एडेनोसिन रक्त पातळ करण्याचे काम करते. यामुळे हृदयाशी संबंधित अनेक आजारांचा धोका कमी होऊ शकतो.

खरबूज खाल्ल्याने शरीर निरोगी राहते आणि व्हायरस, बॅक्टेरियाच्या संसर्गापासून दूर राहते. खरबूजमध्ये व्हिटॅमिन सी आढळते, त्याच्या वापरामुळे रोग प्रतिकारशक्ती मजबूत केली जाऊ शकते.

खरबूजाच्या फळापासून ते त्याच्या बियांपर्यंत सर्व भाग आरोग्यासाठी अत्यंत आरोग्यदायी असतात.

उच्च रक्तदाबाने त्रस्त असलेल्या लोकांना त्यांच्या आहारात या फळाचा समावेश करण्याचा सल्ला दिला जातो, कारण हे पोटॅशियम समृद्ध फळ रक्तवाहिन्यांना आराम देते आणि रक्त सुरळीतपणे वाहण्यास मदत करते.



जर खरबूज योग्य प्रमाणात आणि योग्य पद्धतीने खाल्ले तर ते शरीराला अनेक आजारांपासून वाचवू शकते. त्याचा गर आणि बियांची पेस्ट बनवून फेसमास्क म्हणूनही त्याचा वापर केला जाऊ शकतो. त्वचेशी संबंधित समस्या जसे की डाग, कोरडपणा त्वचेची लक्षणे दूर करते.

उच्च रक्तदाबाने त्रस्त असलेल्या लोकांना त्यांच्या आहारात या फळाचा समावेश करण्याचा सल्ला दिला जातो, कारण हे पोटॅशियम समृद्ध फळ रक्तवाहिन्यांना आराम देते आणि रक्त सुरळीतपणे वाहण्यास मदत करते.

किडनी, आतड्यांची सफाई करते खरबूज

उन्हाळ्यात शरीर थंड ठेवण्यासाठी आणि पाण्याची कमतरता टाळण्यासाठी कॅलिंगड हे सर्वोत्तम फळ मानले जाते. कडाक्याच्या उन्हात शरीरातून निघून गेलेल्या पदार्थांची कमी पुन्हा भरून काढण्यासाठी हे गोड आणि पाण्याने समृद्ध फळ उत्तम पर्याय आहे. कॅलिंगडात ९० टक्क्यांपेक्षा जास्त पाणी असते आणि व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन ए, बी ६ आणि पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, लोह, फॉस्फरस, फोलेट आणि कॅल्शियम यांसारख्या खनिजांचा हे चांगला स्रोत आहे. डिहायड्रेशन रोखण्याबरोबरच हे रसदार आणि स्वादिष्ट फळ वजन कमी करण्यास देखील मदत करू शकते. कॅलिंगड हे नैसर्गिक ॲंटीऑक्सिडंट्सचा उत्तम स्रोत आहे.

विशेषतः हे लाइकोपीन, एस्कोर्बिक ॲसिड आणि सिट्रुलीन सारख्या घटकांचे भांडार आहे. लाल रंगाचे हे फळ हृदयविकारापासून कर्करोगापर्यंत अनेक जुनाट आजारांपासून संरक्षण करण्यासाठी उपयुक्त आहे.

उन्हाळ्यात शरीर थंड ठेवण्यासाठी आणि पाण्याची कमतरता टाळण्यासाठी कॅलिंगड हे सर्वोत्तम फळ मानले जाते. कडाक्याच्या उन्हात शरीरातून निघून गेलेल्या पदार्थांची कमी पुन्हा भरून काढण्यासाठी हे गोड आणि पाण्याने समृद्ध फळ उत्तम पर्याय आहे. कॅलिंगडात ९० टक्क्यांपेक्षा जास्त पाणी असते आणि व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन ए, बी ६ आणि पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, लोह, फॉस्फरस, फोलेट आणि कॅल्शियम यांसारख्या खनिजांचा हे चांगला स्रोत आहे. डिहायड्रेशन रोखण्याबरोबरच हे रसदार आणि स्वादिष्ट फळ वजन कमी करण्यास देखील मदत करू शकते. कॅलिंगड हे नैसर्गिक ॲंटीऑक्सिडंट्सचा उत्तम स्रोत आहे.

विशेषतः हे लाइकोपीन, एस्कोर्बिक ॲसिड आणि सिट्रुलीन सारख्या घटकांचे भांडार आहे. लाल रंगाचे हे फळ हृदयविकारापासून कर्करोगापर्यंत अनेक जुनाट आजारांपासून संरक्षण करण्यासाठी उपयुक्त आहे.



कॅलिंगडाचे आयुर्वेदिक गुणधर्म व लाभ

- रस (चव) - गोड
- वीर्य (शक्ती) - थंड
- गुरु - पचनास उपयुक्त
- संशारपनो - सर्व ऊर्तींचे (धातू) शोषण करते
- बल्या - शक्तीत सुधारणा
- वीर्य वाढवणे - पौरुषत्व वाढवते
- पुष्टी विवर्धन - पोषण वाढवते
- दोषांवर प्रभाव - पित्त दोष संतुलित करते

कोणत्या रोगांवर

लाभदायक ?

- अति तहान लागण्यापासून आराम मिळतो
- डिहायड्रेशनपासून बचाव होतो
- थकवा दूर करते
- शरीरातील जळजळ कमी करते
- लघवीतील वेदनांपासून आराम मिळतो
- मृत्राशयातील संक्रमणापासून मुक्ती मिळते
- सूज आणि जळजळपासून आराम मिळतो

कॅलिंगड खाण्याचे नियम

कॅलिंगड खाण्याचा उत्तम मार्ग म्हणजे ते कमी प्रमाणात खावे. जेवणासोबत कॅलिंगड खाऊ नये. सकाळी १० ते १२ च्या दरम्यान कॅलिंगड खाणं कधीही उत्तम. याशिवाय संध्याकाळी ५ वाजण्यापूर्वी देखील तुम्ही याचे सेवन करू शकता. रात्री किंवा जेवणासोबत चुकूनही ते खाऊ नये. मधुमेह आणि पचनाच्या समस्या असलेल्या सर्व लोकांनी हे खाणे टाळले पाहिजे.

बियाही लाभदायक

कॅलिंगडाच्या बिया गुणधर्माने थंड, मूत्रवर्धक आणि पोषक असतात. या बियांच्या तेलामध्ये लिनोलिक ॲसिड, ओलिक ॲसिड, पामिटिक आणि स्टिअरिक ॲसिडचे मिलसराइड्स असतात. ते स्त्रॅक्स म्हणून वापरले जाऊ शकतात. या बिया वाळवल्या जातात, भाजल्या जातात किंवा पीटात वाटल्या जातात.

