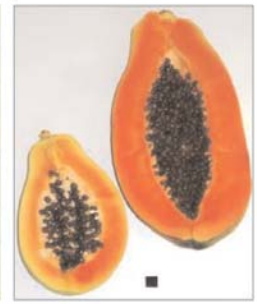
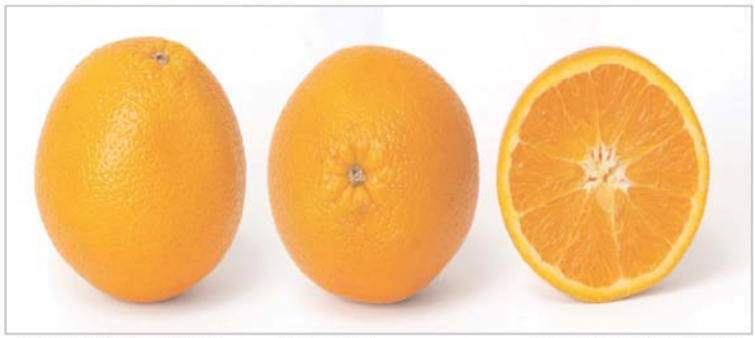
सामायिक फल खाये जाने गुण फलो के





यह अटल सत्य है कि जान है तो जहाँ है / अज के बदलते परिवेश में असयमितजीवन और खान -पान में लापरवाही के चलते , हर उम्र में मनुष्य का शारीर कही बिमारियो के चपेट में आ जाता है / अगर आप लम्बी उम्र के साथ सेहत चाहते है तो आपको भरपूर सामायिक फलो व सब्जियों का प्रयोग करना चाहिए / क्योंकि फलो में औषधीय गुण होता है / इसमे प्राकृतिक शर्करा, प्रोटीन, विटामिन, पोषक तत्व,एन्टीआक्सीडेंट व् खनिज लवण मौजूद रहते है / दुनिया भर के आहार विशेषग इस बात से सहमत है कि प्रत्येक रंग के खाद्य पदार्थ में अलग- अलग प्रकार के पोषक तत्व पाए जाते है / लाल रंग के फलो में विटामिन ए और एंटीआक्सीडेन्ट्स - रोग रक्षक व् जीवन रक्षक तत्व पर्याप्त मात्रा में पाये जाते है / जापानियों का विश्वास ही कि 25 अलग - अलग रंगों के खाद्य पदार्थ को आहार में स्थान देने से कैंसर और हृदय रोगों से बचाव होता है / वस्तुतः फलो और सब्जियों में जो कुदरती रंग पाये जाते है वे फाइटोकेमिकल्स के कारण होते है, जिन फलो व् सब्जियों में जितना रंग गहरा होगा उतनी ही मात्रा में इनमे पोषक तत्व के साथ रोगो से लड़ने वाले तत्व मिलेंगे/ वास्तव में फल में उपस्तिथ एन्टी आक्सीडेन्ट्स शारीर के अन्दर पैदा होनेवाले नुकसान देह तत्वों - फो रेडिकल्स के दुष्प्रभाव को कम करते है/ एन्टीआक्सीडेन्ट बदती उम्र में शरीर के क्षीण होने की प्रक्रिया को भी धीमा करते है / एकडाइटीशियन के अनुसार अपने देश में सदियों से पारम्परिक भोजन में बहुरंगी फली / सब्जियों से हमें कैरी टीनाइड लाइकोपीन मिलता है / जो हृदय व् फेफड़ो को बीमारी को रोकथाम में सहायक सिद्ध होता है / आजकल के जंक में बहुरंगी खादय पदार्थो का सेवन नहीं हो रहा है /

रंगीन फलाहारो का शरीर में उत्तम प्रभाव-

1) -लाल व् पर्पल फल - इस प्रकार के फलो में कुदरती एन्थोवनिन्स नामकशक्ति शक्तिशाली एन्टीआक्सीडेन्ट पाये जाते है /ये एन्टीआक्सीडेन्ट रक्त में थक्को (क्लाट्स) को नहीं बनने देते है / इस कारण हृदय रोगों में जोखिम कम हो जाता है / पर्पल कलर
के फलो में कैंसर रोधी तत्व पाए जाते है / लाल रंग के फलो के फाइबर, अमेगा -3 व् एन्टीआक्सीडेन्ट व् लाइकोपीन कोलेस्ट्राल स्तर को भी कम करते है/

2) - सफ़ेद रंग के फल - इस रंगों के फल / सब्जी से फ्लैवोनाइड्स व् एलीसिन नामक तत्व पाये जाते है जो कोशिका? को न नष्ट होने से बचाते है /

3)- पीला रंग के फल - पीले रंग के फल रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते है / क्योंकि इनमे बीटा क्राइपटाक्सैनथिन नामक एन्टीआक्सीडेन्ट्स पाया जाता है / जो कोशिकओं को नष्ट होने से बचाते है और नेत्रों को सेहत प्रदान करते है / पीले रंग फलो में विटामिन सी पर्याप्त मात्रा में पाये जाते है / जो शरीर के प्रतिरोधक तंत्र को मजबूत करते है / विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा से दांतों की सुरक्षा होती है /

4)- हरा रंग के फल - हरा रंग इस बात का सूचक है कि अमुक पदार्थ आयरन से परिपूर्ण है / हरे रंग से फलो में ल्यूटीन और ज़ियोजैन्थिन नामक तत्व पाये जाते है / जो नेत्रों को स्वस्थ रखने में सहायक होते है / इस प्रकार के फलो में विटामिन बी व् सी होते है / जो मानसिक तनाव को कम करते है/

5)-नारंगी रंग के फल ------- इस रंग के कुदरती फल विटामिन ए से परिपूर्ण होते है / इनमे बीटा कैरोटिन भी पर्याप्त मात्रामेंपाया जाता है / जो नेत्रों व् त्वच्या को स्वस्थ रखने में सहायक है / इसमे आस्टीयोपेरोसिस हड्डी सम्बन्धी रोगों के खतरे को कम करता है / पीले - - नारंगी रंग के फलो सेवन से जुकाम व् ठन्ड से बचाव होता है /

स्वास्थ बनाना है तो, कोई एकमात्र फल या सब्जी आप कि स्वास्थ सम्बन्धी आवश्यकता? पूरा नहीं कर सकती/ इसलिए अलग अलग किस्म के मौसमी फल खाना बहुत जरुरी है / आइये जाने किस फल में कौन -कौन से पोष्टिक तत्व पाये जाते है और उनके सेवन से क्या फायदे है /

आंवला - औषधीय गुणों से भरपूर आंवले में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है /साथ ही कैल्शियम, फासफोरस, लोहा और विटामिन बी कि भी बहुलता होती है /होती है / एंटीआक्सीडेंट गुणों के कारण रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है / आंवला ताजा हो या सुखाया हो इसके गुण सदैव विद्यमान रहते है /

यह पाचन को दुरुस्त रखता है / मधुमेह रोगियों को शुगर (शर्करा)नियन्त्रित करने में मददगार होता है / आंवले का रस पीनेसे पेट के कीड़े नष्ट हो जाते है / इसके चूर्ण व् चीनी को बराबर --- बराबर मात्रा में पानी के घोल के साथ पीने से एसिडीटी में राहत मिलती है / मुंह में छाले होने पैर आंवले के पत्तों के कोढ़े से कुल्ला करे शीघ्र फायदा होगा / मुंहे को शहद के साथ लेने से हिचकियाँ आना बन्द हो जाती है / आवालें के नियमित सेवन करने से बाल काले व् चमक भी बढ़ती है / शहद के साथ आंवले के रस को मिलाकर पीने से आँखों की ज्योति ,तीव्रता से बढ़ती है / जो मोचलने पर आँवले और अदरक क रस शहद के साथ चाटें फायदा होगा /

पपीता - सेहत का खाजाना कहा जाने वाला वाला पपीता खाने में स्वादिष्ट पाचक तथा भूख बढ़ाने वाला होता है / इसमे बिटा मिन ए, सी, डी, इ और बीटा कैरोटिन होता है / पपीता में पाया जाने वाला % पपैन% एन्जाइम पाचन के लिए बहुत ही उपयोगी है यह लीवर के लिए भी फायदेमंद है / पपैन इन्जाइम् प्रोटीन का पाचन करता है /

पपीते में मैजूद बिटामिन ए त्वच्या और आँखों के लिए बहुत ही उपयोगी है / प्रचुर मात्रा में रेशा होने से यह हृदय रोगियो तथा
डायबीटीज के मरीजो के लिए फायदेमंद है / सुबह खाली पेट खाने से हाइब्लडप्रेशर नियंत्रित रहेगा / नाश्ते में पपीता खाकर दूध पीने से कब्ज की शिकायत दूर होती है / जोड़ो के दर्द से पीड़ित व्यक्ति को हेर सम्भव रोजाना पपीता खाना चाहिए / सर्दी -जुकाम से भी परेशान रहने वाले व्यक्ति को हेर सम्भव रोजाना पपीता खाना चाहिए / सर्दी- जुकाम से भी परेशान रहने वाले व्यक्ति को पपीते के नियमित सेवन करने से प्रतिरक्षा तन्त्र मजबूत रहता है / पपीता खाने से महिलाओं के मासिक चक्र को नियमित करता है /

केला - केला स्वादिष्ट और पौष्टिक गुणों से भरपूर होता है / इस फल में विटामिन ए, सी, बी, और पोटयाशियम , मैगनिशियम व् आयरन पाया जाता है / दौड़ भाग से थके व्यक्ति को नाश्ते में जरुर शामिल करना चाहिए / तुरन्तउर्जा प्रदान करता है /आलस्य और स्तुस्ती को भी दूर करने में यह फल मददगार है/ पर्याप्त में फाइबर और प्राकृतिक सुकोज , फ्रक्टोज और ग्लुकोज भी पाया जाता है / केला ब्लड प्रेसर को नियन्त्रित करता है और गुर्दे से अवाँछित पदार्थो को भी बाहर निकालने में मदद करता है / केले के सेवन से तनाव व् चिन्ताग्रस्त से छुटकारा मिलताती है / चूँकि केले में लौह तत्व भी पर्याप्त मात्र में पाया जाता है /इसके खाने से ब्लड में हीमोग्लोबीन बनने की क्रिया को तेज करता है जिससे एनीमिया, खून कमी होने का खतरा कम हो जाता है / केला खाने से याददास्त तेज होती है तथा कब्ज की शिकायत दूर होती है / इसके सेवन से महिलाओं को माहवारी के दर्द में आराम रहता है / पोटयाशियम , तत्व से भरपूर होने के नाते रक्त संचार सुचारू रूप से होता है /जिससे स्ट्रोक पड़ने का खतरा कम हो जाता है /

जामुन - यद्वद दास्त को बढ़ाने वाला इसका फल मीठा तथा स्वास्थ के लिए बेहद फायदेमन्द है / इस फल में लौह , कार्बोहाइड्रेट , प्रोटीन फासफोरस, कैल्शियम और विटामिन बी पाया जाता है / जामुन की गुठली, पत्ते और छाल भी औषधीय गुणों से भरपूर होता है / अन्य फलो की अपेक्षा इसमे कम कैलोरी होती है /

इसका सिरका पिने से पेट से संम्बधित परेशानी दूर हो जाती है / रक्त को साफ करने में कम करता है / पथरीके रोगियों के लिए लाभदायक है/ खून की कमी (एनीमिया) के रोगी के लिए लाभदायक है / जामुन का रस शहद और आँवला का रस बराबर मात्र में मिलाकर लेने से रक्त की कमी दूर हो जाती है / कैंसर, मधुमेह , हृदय रोग व् अर्थराइटिस में काफी फायदेमंद है /

जामुन को हमेशा खाना खाने के बाद खाये तो अछ्या रहेगा / परन्तु यह ध्यान रहे की जामुन खाने के बाद दूध कदापि न पिये /

कहावत है रोज एक सेब खाओ डाक्टर से हमेशा दूर रहो / शरीर को चुस्त- दुरस्त रखने व् याददास्त बढ़ाने में सहायक होता है / इसमे खनिज ,विटामिन और फाइबर प्रर्याप्त मात्रा पाया जाता है / सेब के छिलके में पैक्टीन नामक रसायन पाया जाता है / जो कोलेस्ट्राल और ब्लड शुगर का स्तर कम रखता है / अतः छिलका रहित खाना फायदेमन्द है / यह एंटीआक्सीडेंट का प्रमुख श्रोत है / डाक्टर की राय में रोज एक सेब खाने से पाचन क्रिया ठिक रहती है / विटामिन से भरपूर यह फल कोलोन, प्रोस्ट्रेट, फेफड़ो का कैंसर कोलेस्ट्राल बढ़ने का खतरा कम करता है / शरीर में खून की मात्रा के साथ ही हिमोग्लोबीन का स्तर बढ़ता है/ विषाक्त पदार्थो को भी बाहर निकालने में मददगार होता है / दात व् मसूड़ों को साफ तथा आँखो को भी स्वस्थ रखता है / प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत तथा शरीर की कमजोरी भी दूर होती है / कब्ज्या सेब खाने से कब्ज की शिकायत दूर होती है /

संतरा - स्वाद से भरपूर संतरे में विटामिन ए, बी , सी के अलावा फास्फोरस, कैल्शियम और ग्लुकोज भी पाया जाता है / अतः इसका रस सेहत के लिए स्वास्थ्य वर्धक होता है /

स्वाद से भरपूर संतरे में विटामिन ए, बी , सी के अलावा फास्फोरस, कैल्शियम और ग्लुकोज भी पाया जाता है / अतः इसका रस सेहत के लिए स्वास्थ्य वर्धक होता है /

संतरा का जूस पीने से प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत होता है/ इसके सेवन से खाना जल्द पचता है तथा कब्जियत दूर करनेके साथ पेट --दर्द मे आराम देता है / कमजोरी मे संतरे का रस बहुत ही फायदे मंद होता अहै/खजन को नियंत्रित करत है /लू व सर्दी लगने का खतरा कम रहता है /करता है /साथ ही दात भी कै प्रकार की बीमारियों से सुरक्षित रहते है / ध्यान रहे कि संतरे में कैलोरी की अधिक माता होने से बहुत अधिक मात्रा में सेवन न किया जाय / खाना खाने के तुरन्त पहले व तुरन्त बाद जूस का सेवन नत्र करे, अच्छ रहेगा / एसिडीटी के मरीज संतरे का सेवन न करे /

आम - फल? का राजा कहा जाने वाला आम, स्वाद में मीठा तथा प्रचुर मात्रा में पोटैशियम और लौह पाया जाता है /इसके अतिरिक्त इसमे विटामिन सि और ई भी मौजूद है /

आँखों के लिए फायदे मन्द है / इंस्टेंट उर्जा व एंटीआक्सीडेन्ट का अच्छा स्त्रोत है / एनीमिया और गर्भवती महिलाओं के लिये विशेष फायदेमन्द है / भुने हुए कच्च्या आम का पाना बनाकर सेवन करने से लू से बच्चा जा सकता है /

अनानास- शुकगुजार है अनानास जो अनावश्यक चर्बी को घटाताहै / यह स्वाद में खट्टा-मीठा होने का साथ स्वास्थ के लिये भी फायदेमंद है / इसमे कैल्शियम, मैग्नीशियम और विटामिन सि पाया जाता है / अनानास में पाया जाने वाला ब्रोमिलन तत्व शारीर की अतिरिक्त कैलोरी को चर्बी में न बदलकर आपके वजन और आकार को नियमित रखता है /

इसमे प्रचुर मात्रा में कैल्शिअम और मैग्नीशियम पाये जाने से हड्डियाँ मजबूत बनती है / और शारीर को उर्जा मिलाती है/

अनानास में ब्रोमिलन की उपस्थिति से सर्दी - खाँसी, सूजन, गले की खराश और गठिया रोग मे फायदेमंद होता है /यह पाचन क्रिया में भी उपयोगी है / इसके फल के सेवन से विशेषतौर से बढ़ती उम्र के साथ कम होती आँखो की ज्योति का खतरा कम हो जाता है / वैज्ञानिक शोध के मुताबिक यह फल कैंसर के खतरे को कम करता है / अनानास में विटामिन सि की प्रचुरता से शारीर की प्रतिरोधक क्षमता को वृद्धि कर ठंडी के मौसम में सर्दी व अन्य संकामक बिमारियों के खतरे से बचाता है /

नारियल- कहा जाता है कि नारियल खायें, मोटापा घटाये / स्वास्थ के लिए फायदेमंद इसमे पौटैशियम,कैल्शियम, मैग्नीशियम, फाइबर विटामिन ए बी और सी विटामिन ए , बी और सी विटामिन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है / इसमे कोलेस्ट्राल और वसानहीं पाया जाता है / अतः मोटापे कि समस्या से जूझ रहे लोगो के लिए इसका सेवन फायदेमंद है /

यह फल शारीर को तुरन्त उर्जा प्रदान करता है / रक्त में ग्लुकोज कि मात्रा को मात्रा को संतुलित बनाये रखता है / जिससे मधुमेह का खतरा घटाता है / इसके सेवन से पाचन क्रिया दुरस्त रहती है / यह दाद, चेचक, इन्फलूएंजा और हेपे टाइटिस सी जैसी बिमारियों के वाइरस को खत्म कर देता है / हड्डियों और दातो को मजबूत बनता है / यह गुर्दे के स्टोन को गलने में मदद करता है / नारियल शारीर पर पड़ने वाले झुर्रियां और शिथिल पड़ती त्वच्या के लिए उपयोगी है / उलटी आने पर नारियल के पानी का सेवन बहुत ही लाभकारी होता है / दिल के मरीजो के लिए काफी फायदेमंद है / कोलेस्ट्राल के अनुपात को सुधार कर दिल को बीमारी के खतरों को कम करता है / यह पेट की गैस की समस्या में लाभदायक है /नारियल के तेल का उपयोग कई आयुर्वेदिक दवाओ के बनाने में होता है

अमरूद - भारत वर्ष के लगभग सभी क्षेत्रो में पाया जाने वाला अमरूद का फल मीठा, सुगन्धित एवम स्वादिष्ट होता है / विटामिन सी की प्रचुरता के कारण पेट सम्बन्धी गड़बड़िदियों को दूर करता है / अमरूद में पेक्टिन पाया जाता है जो पेट के लिए फायदेमन्द होता है /

अनार- यह स्वास्थ के लिए काफी फायदेमन्द होता है / इसमे विटामिन ए ,सी, ई व आयरन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है /विटामिन की प्रचुरता के कारण यह बहुत उपयोगी है / यह पेट की गड़बड़ी, कैंसर, दिल समन्धी रोगों, हाईब्लडप्रेसर और एनीमिया के उपचार में अनार फायदेमन्द होता हाई / इसके अलावा सूजन, जलन और जोड़ों के दर्द कम करने में मददगार होता है /

अनार में फ्लेवेनाइडस नाम का एन्टीआक्सीडेन्ट पाया जाता है जो कैंसर के खतरे से बचाता है / एन्टीवैक्टिरियल और एन्टीवायरल गुण के कारन अन्नर का जूस दांतों से जुडीसमस्या के निदान में कारगर है / अनार के फूल को छाया में सुखाकर, बारीक पीसकर दन्त मंजन बनाया जा सकता है / जो दांतों से निकलने वाले खून को बन्द कर सकता है /

आणू बुखारा- पहाड़ों पर पाया जाने वाला यह प्रमुख फल है / जिसे लोग बड़े चाव से पसन्द करते है / आणू बुखारा में आयरन, एन्टीआक्सीडेन्ट और पौष्टिक तत्व प्रचुर मात्रा में पाये जाते है / जो बीमारी से बचाते है और कैलोरी कम पायी जाती है / इसलिए मोटापा कम करने में मददगार साबित होता है / यह वस्त्र भी मुक्त होता है / यह ब्रेस्ट कैंसर रोकने में मददगार व डायबिटिज के रोगी भी इसे खा सकते है / इसके नियमित सेवन करने से आँखो की रोशनी तेज होती है / यह हृदय रोग से बचाता है और खून को साफ करता है /

खजूर- हिमोग्लोबिन की कमी को जल्द पूरा करने वाला कुदरती पौष्टिक गुणों से भरपूर एस फल में फाइबर , कैल्शियम, आयरन, सल्फर, पोटेशियम, फासफोरस, मैगनिशियम और न जाने कितने पोषक तत्व पाये जाते है / इसलिए कहा गया है कि एक खजूर खाने का मतलब पुरे दिन का संतुलित और पर्याप्त आहार ले लिया है / इसकी सबसे बड़ी विशेषता है / कि यह बहुत ही जल्द पाच जाता है और शारीर को तुरन्त उर्जा देता है / खजूर में पाये जाने वाले निकोटाइनिक तत्व आंतो कि समस्या होने से बचाता है / हृदय रोग वाले व एनिमिया से ग्रसित लोग इसका नियमित सेवन करे तो बेहद लाभ होगा / खजूर स्वस्थ आहर का हिस्सा मन जाता है / इसमे तमाम जरुरी विटामिन, शुगर व फैट पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है / जो वजन बढ़ाने में सहायक होता है / इसमे पोटेशियम भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है / जो डायरिया को नियन्त्रित करता है /

बेल- औषधीय गुणों से भरपूर बेल भारत वर्ष की प्राचीनतम फल है / इसी महानता के कारण इसे धर्म से जोड़कर इसकी पत्तियाँ भगवान शिव को श्रावण मास में समर्पित की जाती है / पोषण की दृष्टी से बेल बहुमूल्य वृक्ष है /किसी भी फल में इसके बराबर राइबोफ्लेविंन नहीं होता है / इसके नियमित सेवन से आंतो में जमा मॉल साफ हो जाता है / इसका हर भाग /हिस्सा चाहे वो जड़, पत्ता, छाल या तना हो वह औषधीय गुणों से भरपूर होता है / बेल के प्रयोग से पेक्टिक अम्ल अल्सर , सर्दी - जुकाम, स्थाम्ा,पीलिया एनीमिया व् स्मरण शक्ति के ह्रास समाप्त हो जाते /काहा जाता है की दिल व् दिमाग दोनों के लिए तत्किक के रूप में कार्य करता है /

बेल की पूर्ति 100 ग्राम खाद्य भाग में 80 मिग्रा0 कैल्शिअम 50 मिग्रा0 फासफोरस ,06 मिग्रा 0 लोहा ,31.8 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 25 प्रतिशत रेशा, 8 मिग्रा0 विटामिन सी, 1.8 प्रतिशत प्रोटीन पाई जाती है/

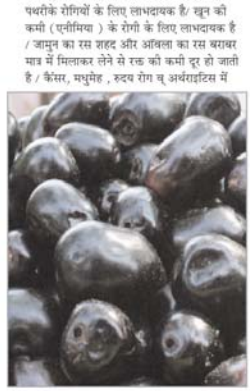
लारखों लोगों के अदभुत अनुभव *- यदि हमें चुस्त-दुरुस्त रहना है, सेहत ठीक रखना है, ज्यादा समय तक जिन है तो हमें कुछ हिदुओं पर गहरे से विचार करना होगा/ इसे अपनाये औरों को भी सुझाव दें /*

1 -संतुलित आहार ले - एक दिन में कम से कम 10 गिलास पानी पियें , भोजन में 4-5 रंगों वाले ताजे फलों /सब्जियों के असवान करें /

2 - नियमित व्यायाम करें/ हँसना एक व्यायाम है/ टहलना सर्वोतम व्यायाम है /शारीर श्रम से जी न चुराए / चिंता व् सोच से बचें /चिंता नहीं चिंतन करें /

3 - अपनी सोच सकारात्मक रखें/अच्छी किताबे पढ़ें /विचार व् इन्द्रिय संय्यम रखें /

4 - चुखापा रोकने के लिए अच विटामिन सी होता है /आवला, नीबू , संतरा, अमरूद ,अलोबेरा,(धिक्कार)का जूस सेवन करें/

5 - अरोगेनिक रूप से तैयार किये गये फलों व् सब्जियों का अधिक से अधिक प्रयोग करें/

कु. मधु , डा. सियाराम विश्वकर्मा व् उमा वर्मा
अनुवाशिकी एवंम पादप प्रजनन विभाग
नरेन्द्र देव कृषि एव प्रद्योगिक विश्वविद्यालय, कुमारगंज, फैजाबाद