



अनानास के फायदे हैं बहुत... पर लें सावधानी से

अनानास के फायदे

पाचन शक्ति को करे उत्तेजित

अनानास पाचन प्रक्रिया के लिए उत्तम माना जाता है। यह पाचन शक्ति को उत्तेजित तो करता ही है परंतु साथ ही में यह पेट एवं आंत की अंदरूनी सतह को भी शांत करने में उपयोगी है। यह घुलनशील एवं अधुलनशील दोनों ही तरह के फाइबर से भरपूर है। जो पाचन प्रक्रिया एवं मल त्याग क्रिया में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करते हैं। इसके अलावा, इसमें ब्रोमेलैन नामक एक तत्व पाया जाता है जो प्रोटीन के पाचन में सहायक है। यह कब्ज की समस्या का भी एक सफल समाधान है।

इम्युनिटी को बढ़ावा देने के लिए

अनानास विटामिन सी का एक बहुमूल्य भण्डार है और विटामिन सी इम्यून सिस्टम की कार्यशीलता के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण पोषक तत्व है। यह शरीर के विभिन्न प्रकार के वायरस से रक्षा करता है और जुकाम, फ्लू, कान में संक्रमण और आदि संक्रामक बीमारियों के खिलाफ शरीर के प्रतिरोध प्रक्रिया को बढ़ावा देता है। विटामिन सी एक एंटी ऑक्सिडेंट के रूप में भी कार्य करता है जो शरीर को फ्री-रेडिकल क्षति से बचाता है। शरीर में फ्री रेडिकल के संचय से प्लाक उत्पादन होता है जो हृदय सम्बन्धित बीमारियों का एक प्रमुख कारण है।

अनानास दिलाए मॉर्निंग सिकनेस से छुटकारा

इस फील्ड से सम्बन्धित अध्ययनों में यह पाया गया है कि सुबह-सुबह अनानास खाने से मॉर्निंग सिकनेस से होने वाली मतली एवं उल्टी को कम किया जा सकता है। और मॉर्निंग सिकनेस को अनानास के जूस का सेवन करने से ठीक किया जा सकता है। क्योंकि इसमें उच्च मात्रा में खनिज व विटामिन्स सम्मिलित हैं, खासतौर पर विटामिन बी 6।

अनानास सुनहरे रंग का दिखने वाला एक बहुत ही स्वादिष्ट-सा फल है। परंतु क्या आप इस बात से परिचित हैं कि सुनहरे रंग का यह फल आपके सेहत के लिए भी सुनहरा है। जी हाँ, अनानास में न केवल खट्टे-मीठे स्वाद का खजाना समाया हुआ है अपितु साथ ही में यह स्वास्थ्य लाभ के लिए गुणों का भी भण्डार है।

यह फल एंटीऑक्सिडेंट, फाइबर, विटामिन ए और विटामिन सी, थायमिन, कैल्शियम, पोटेशियम, फास्फोरस, मैंगनीज के साथ-साथ फोलेट से भी भरपूर है। इसके अतिरिक्त, यह सोडियम और तसा में भी कम है।

सूजन को करे कम

अनानास में ब्रोमेलैन नामक एक तत्व पाया जाता है जो एक प्राकृतिक एंटी इंफ्लेमेटरी एजेंट के रूप में कार्य करता है और आपके शरीर को जलन व सूजन से छुटकारा दिलाता है। यह मोच, मांसपेशियों

कैलोरीज भी बहुत कम होती है। इसमें पानी एवं फाइबर की मात्रा भी उच्च है जो आपको लंबे समय तक भरा-भरा रखती है।

स्वास्थ्य



में मामूली खींचाव एवं चोट से जुड़ी सूजन को कम करने में मदद करता है। साथ ही यह गाउट(वात रोग) और गठिया से सम्बन्धित दर्द व सूजन को शांत करने में भी सहायक है।

वजन घटाने में भी सहायक

वजन घटाने वाले आहार में अनानास सर्वोत्तम फलों में से एक है। यह आपके पेट को भरा रखता है जिससे आप अत्यधिक भोजन ग्रहण करने से बच जाते हैं और आपके शरीर में ऊर्जा की कमी भी नहीं होती। और ऊपर से इसमें

हड्डियों के स्वास्थ्य हेतु उपयोग

अनानास खनिज मैंगनीज का एक अच्छा स्रोत है जो हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। वास्तव में, शरीर में मैंगनीज का निम्न स्तर हड्डियों की विकृति और हड्डियों के नुकसान से जुड़ा हुआ है जो कम अस्थि घनत्व और ऑस्टियोपोरोसिस के लिए अग्रणी है। मैंगनीज फ्री रेडिकल क्षति से कोशिकाओं को बचाता है। जिससे वृद्धावस्था की प्रक्रिया धीमी हो जाती है। ताजा अनानास का एक कप आपके शरीर को मैंगनीज की दैनिक आवश्यकता का 75 प्रतिशत

प्रदान करता है।

बनाए त्वचा को चमकदार

अनानास अपनी समृद्ध विटामिन सी सामग्री की वजह से साफ और चमकदार त्वचा को बनाए रखने के लिए उत्कृष्ट है जो क्षतिग्रस्त त्वचा की मरम्मत में मदद करता है। और त्वचा की चमक को बढ़ावा देता है। साथ ही इसके एंजाइम त्वचा की लचक को बढ़ाते हैं और त्वचा की मृत कोशिकाओं के उन्मूलन को बढ़ावा देते हैं।

अनानास के नुकसान

यह तो प्रकृति का नियम है, यदि किसी चीज के सेवन से सेहत लाभ पहुंचता है तो उसी का अधिक सेवन करने से शरीर में हानि भी पहुंच सकती है।

अनानास में प्राकृतिक शर्करा बहुत ही उच्च मात्रा में पाई जाती है जिससे शुगर रोगियों के ब्लड शुगर स्तर में बढ़ोतरी हो सकती है।

अनानास फल प्राकृतिक रूप से अम्लीय स्वभाव का है जिसके अधिक सेवन से दंतवल्क(एनामेल) नरम हो जाती है और आपके दांत सड़ सकते हैं। इसलिए सुनिश्चित करें कि अनानास खाने के बाद या अनानास के रस को पीने के बाद आप पानी से अच्छी तरह से कुल्ला करें।

बहुत अधिक मात्रा में अनानास का उपभोग करने से आपके होंठ, भीतरी गाल और जीभ में सूजन हो सकती है। हालांकि यह सूजन कुछ ही घंटों के भीतर स्वयं ही ठीक हो जाती है। परंतु यदि आपको रेशेस भी हो रही हों तो तुरंत एक अच्छे डॉक्टर से संपर्क अवश्य करें।

अनानास में बहुत ही उच्च मात्रा में

विटामिन सी पाया जाता है जिसके अधिक सेवन से आपको दस्त, उल्टी, पेट में दर्द, सिर में दर्द, अत्यधिक माहवारी रक्तस्राव आदि परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

अनानास के अत्यधिक सेवन से आपको संधि शोथ(गठिया) भी हो सकता है। इसके अलावा इसका अधिक सेवन गले व किडनी सम्बन्धित विकारों का भी कारण बन सकता है।

निम्नलिखित बातों का रखें ध्यान

संभवत आपको अनानास से एलर्जी हो सकती है इसलिए जब आप इसका सेवन पहली बार करें तो कम मात्रा में ही करें और एलर्जी के लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

अनानास का सेवन कभी भी एंटीबायोटिक दवाइयों के साथ नहीं करना चाहिए। उसके साथ सेवन करने से आपको सीने में दर्द, खांसी-बुखार, सिर घूमना आदि लक्षणों का सामना करना पड़ सकता है।

इसका सेवन ब्लड थिनर(रक्त पतला करने के लिए दवाई) के साथ भी नहीं करना चाहिए। इससे ब्लीडिंग का खतरा बढ़ सकता है।

सर्जरी से एक दिन पहले और 15 दिन बाद तक अनानास एवं उसके जूस का सेवन नहीं करना चाहिए।

यदि आप शरीर में फाइबर की कमी पूरी करने के लिए अनानास का सेवन करना चाहते हैं तो इसे साबुत ही खाएं, इसके जूस में फाइबर की उतनी मात्रा नहीं होती है।

कच्चे अनानास का जूस या फिर उसका सेवन करना आपके सेहत के लिए अत्यंत हानिकारक साबित हो सकता है।



रतलाम-म.प्र.। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' अभियान के अंतर्गत धर्मगुरुओं के सम्मेलन में ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किये जाने पर ब्र.कु. मनोरमा बहन को सम्मानित करते हुए बाल विकास अधिकारी विनीता लोढ़ा, ग्रामीण क्षेत्र विधायक दिलीप मकवाना तथा महिला एवं बाल विकास विभाग की सहायक संचालिका अंकिता पंड्या।



टूडला-रामनगर। ब्रह्माकुमारीज द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं गायत्री परिवार की सदस्य बहन कल्पना जी, बहन मीना जी, ब्र.कु. विजय बहन, ब्र.कु. तनु, ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. रेणु तथा अन्य महिलायें।



ठाकुरगंज-बिहार। महाशिवरात्रि महोत्सव में शिव ध्वजारोहण करते हुए प्रखण्ड विकास पदाधिकारी श्रीराम पासवान, पूर्व विधायक गोपाल धानुका की धर्मपत्नी लता धानुका, ब्र.कु. शारदा बहन तथा अन्य।



भुवनेश्वर-बी.जे.बी. नगर(ओडिशा)। श्री लिंगराज मंदिर में महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित भजन समारोह में राजयोगिनी ब्र.कु. तपस्विनी बहन ने 'शिव जयंती रहस्य' विषय पर सम्बोधित किया। उपस्थित हैं ब्र.कु. अपर्णा तथा अन्य।



मोतिहारी-बिहार। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर भाजपा द्वारा आयोजित 'महिला सशक्तिकरण समारोह' में समाज में नैतिक मूल्यों की पुनर्स्थापना के लिए तत्पर रहने एवं आध्यात्मिक क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्यों के लिए ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. अलका श्रीवास्तव तथा मेडिकल विंग की ब्र.कु. डॉ. अंजू वर्मा को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में उपस्थित रहे कानून एवं गन्ना मंत्री प्रमोद कुमार।



नीमच-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर हेलिंग हैण्ड्स सोशल वेलफेयर सोसायटी द्वारा महिलाओं के लिए आयोजित 'रन फॉर फिट' मैराथन दौड़ के समापन पर ब्रह्माकुमारीज की उपक्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी को 'हेलिंग हैण्ड्स' की ओर से प्रशस्ति पत्र एवं ट्रॉफी भेंट कर सम्मानित करते हुए पूर्व नगर पालिका अध्यक्ष श्रीमति नीता दुआ तथा अपर जिला सत्र न्यायाधीश की धर्मपत्नी श्रीमति सपना जैन। इस अवसर पर सी.आर.पी.एफ. के अधिकारीगण, न्यायाधीशगण एवं अन्य गणमान्य नागरिक बड़ी संख्या में उपस्थित थे।