

स्वास्थ्य



स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरपूर- सरसों का तेल

पहले हम बात करेंगे कि सरसों का तेल है क्या?

सरसों के तेल को सरसों के बीजों से निकाला जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम ब्रेसिका जुनसा है। जिसे विभिन्न भाषाओं में अलग-अलग नामों से जाना जाता है। अंग्रेजी में इसे मस्टर्ड ऑयल कहा जाता है। सरसों के बीज भूरे, लाल और पीले रंग के होते हैं। मशीनों की मदद से इनमें से तेल निकाला जाता है। भारत में इसका प्रचलन ज़्यादा है और प्रतिदिन बनने वाले भोजन में भी इसका इस्तेमाल किया जाता है। यह तेल जायका बढ़ाने के साथ-साथ भोजन को पौष्टिक भी बनाता है।

अब जानते हैं इससे होने वाले लाभ

1. जोड़ों का दर्द, गठिया, मांसपेशियों का दर्द

आज से नहीं, बल्कि वर्षों से सरसों के तेल को जोड़ों के दर्द, गठिया और मांसपेशियों में होने वाले दर्द से निजात पाने के लिए इस्तेमाल किया जाता रहा है। नियमित रूप से इस तेल से मालिश करने पर शरीर के रक्त संचार में सुधार हो सकता है। वहीं, सरसों के तेल में मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड भी जोड़ों के दर्द और गठिया की समस्या में सहायक साबित हो सकता है।

2. हृदय स्वास्थ्य

सरसों तेल हृदय स्वास्थ्य के लिए भी सहायक हो सकता है। दरअसल, एनसीबीआई (नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन) की वेबसाइट में प्रकाशित एक वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार, सरसों का तेल मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड के साथ-साथ ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड से समृद्ध होता है। ये दोनों फैटी एसिड मिलकर इस्केमिक हृदय रोग (रक्त प्रवाह की कमी के कारण) की आशंका को 50 प्रतिशत तक कम कर सकते हैं। वहीं, एक दूसरे शोध में दिया है कि सरसों के तेल को हाइपोकोलेस्ट्रॉलेमिक (कोलेस्ट्रॉल कम करने वाला) और हाइपोलिपिडेमिक (लिपिड लोअरिंग) प्रभाव के लिए भी जाना जाता है। यह खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर सकता है और शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकता है।

है। जिसमें हृदय रोग के जोखिम को कम किया जा सकता है।

3. दांत संबंधी समस्या

विशेषज्ञों के मुताबिक, इस तेल को हल्दी के साथ इस्तेमाल करने पर मसूड़ों की सूजन और पेरियोडोंटाइटिस (मसूड़ों से जुड़ा संक्रमण) से निजात मिल सकती है।

सरसों के तेल को सदियों से उपयोग में लाया जा रहा है। यह इसलिए क्योंकि इससे अनेक स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं। यह तेल शरीर की कई छोटी-बड़ी समस्याओं को दूर करने में भी मदद कर सकता है। लेकिन इसे किसी समस्या का सटीक इलाज न समझा जाए। किसी गंभीर समस्या का पूर्ण इलाज डॉक्टरी परामर्श पर ही निर्भर करता है।

4. अस्थमा

अस्थमा श्वसन तंत्र से संबंधित एक समस्या है। इससे राहत पाने में पीली सरसों तेल के फायदे कुछ हद तक सहायक साबित हो सकते हैं। दरअसल, इस संबंध में कई वैज्ञानिक शोध किए गए हैं, जिनसे पता चलता है कि सरसों के तेल में पाया जाने वाला सेलेनियम अस्थमा के प्रभाव को कम करने में सहायक साबित हो सकता है।

5. ब्रेन फंक्शन को बूस्ट करने के लिए

सरसों का तेल ब्रेन फंक्शन को बढ़ावा देने में भी उपयोगी हो सकता है। एन.सी.बी.आई. की वेबसाइट पर पब्लिश एक मेडिकल रिसर्च के

मुताबिक, सरसों के तेल में फैटी एसिड सबसेलुलर मेम्ब्रेस (उपकोशिकीय झिल्ली) की संरचना में बदलाव करने में मदद कर सकता है। जिससे मेम्ब्रेन बाउंड एंजाइमों की गतिविधि को रेगुलेट किया जा सकता है। यह मस्तिष्क के कार्य के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इस आधार पर यह माना जा सकता है कि सरसों का तेल दिमागी कार्य क्षमता को बढ़ावा देने में मददगार साबित हो सकता है।

6. एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल और एंटीइंफ्लेमेटरी

सरसों का तेल एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल और एंटीइंफ्लेमेटरी गुणों से समृद्ध होता है। इसमें मौजूद एंटीइंफ्लेमेटरी एजेंट सूजन संबंधी समस्याओं से निजात दिलाने का काम कर सकता है। वहीं सरसों के तेल से संबंधित एक अन्य शोध से पता चलता है कि इसमें अनावश्यक बैक्टीरिया और अन्य रोगाणुओं के पनपने से रोकने की क्षमता पाई जाती है। इसके अलावा, ऐसे में यह माना जाता है कि फंगल के कारण त्वचा पर होने वाले रैशज और संक्रमण के इलाज करने में सरसों का तेल मददगार हो सकता है।

7. बालों के लिए

कई लोग सरसों के तेल को बालों में लगाने के लिए इस्तेमाल करते हैं। जो बालों और स्कैल्प के लिए लाभकारी साबित हो सकता है। इसके उपयोग से बालों के विकास में मदद मिल सकती है। इसके लिए सरसों के तेल में मौजूद मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड, ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड मदद कर सकते हैं। इसके अलावा, इस तेल में एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल प्रभाव भी पाए जाते हैं, जो रूसी की समस्या को पनपने से रोक सकते हैं। सरसों के

तेल के नुकसान

- सरसों के तेल में इरुसिक नाम का एसिड मौजूद होता है जो हृदय को नुकसान पहुंचा सकता है। एक रिपोर्ट के अनुसार, इरुसिक एसिड हृदय की मांसपेशियों में लिपिडोसिस (ट्राइग्लिसराइड्स का जमाव) का कारण बन सकता है और हृदय के टिशू को क्षतिग्रस्त कर सकता है।



मोहाली-पंजाब। नवनिर्वाचित डेप्युटी मेयर, म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन कुलजीत सिंह बेदी को फूलों का गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. करमचंद भाई, ब्र.कु. जसवीर सिंह, ब्र.कु. राजिन्द्र शर्मा तथा अन्य।



जयपुर-निवाड़(राज.)। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करते हुए नगरपालिका अध्यक्ष दिलीप इसरानी। साथ हैं ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. सुनीता, कार्यक्रम संयोजक विमल जौला, सुरेन्द्र भाणजा तथा अन्य।



कादमा-हरियाणा। दैनिक जागरण समाचार पत्र द्वारा आयोजित सर्वधर्म प्रार्थना सभा के पश्चात् सेवाकेन्द्र पर पौधारोपण करते हुए ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें। साथ हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वसुधा।



खरगोन-म.प्र.। कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. रविश सराफ को उनकी सेवाओं के लिए पी.पी.ई. किट व ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. देवकन्या, ब्र.कु. मनीषा। साथ हैं भाजपा के पूर्व विधायक बाबूलाल महाजन।



हजारीबाग-झारखंड। विश्व पर्यावरण दिवस पर एडवोकेट अश्विनी कुमार, विवेकानंद स्कूल की शिक्षिका जया श्रीवास्तव, नूतन श्रीवास्तव और सुप्रसिद्ध व्यापारी अंजन दत्ता उपस्थित रहे। साथ हैं ब्र.कु. हर्षा दीदी, ब्र.कु. तुषि तथा अन्य भाई-बहनें।



नरसिंहपुर-झोभी(म.प्र.)। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करते हुए ब्र.कु. किरण तथा अन्य भाई-बहनें।



पन्ना-म.प्र.। ब्रह्माकुमारी द्वारा पर्यावरण दिवस पर डिस्ट्रिक्ट हॉस्पिटल में पौधारोपण करने के पश्चात् चित्र में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता, डॉ. एल.के. तिवारी, सिविल सर्जन डिस्ट्रिक्ट हॉस्पिटल डॉ. आलोक गुप्ता तथा अन्य।



राहुरी-महा.। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नंदा द्वारा शासकीय कोविड सेंटर कृषि विद्यापीठ और देवलाली प्रवारा, सहारा मंगल कार्यालय में ऐसे 200 कोविड मरीजों के लिए शुद्ध भोजन का आयोजन किया।