

सरसों का साग है सर्दियों में हेल्थ का पहरेदार

बदलते मौसम के साथ ही बाजार में हर जगह हरी सब्जियां दिखाई देने लगती हैं। सरसों के साग को देखकर मुंह में पानी आ जाता है और अगर इसे मक्के की रोटी और सरसों के साग के साथ खाया जाए फिर तो सोने पर सुहागा हो जाता है। सर्दियों में सरसों के साग को गर्म रहने के लिए खाया जाता है। सरसों का साग तैयार करने के लिए बहुत सारी हरी सब्जियों को मिलाया जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि सरसों का साग अपने आप से थोड़ा कड़वा होता है, इसलिए साग में पालक, मेथी और बथुआ भी शामिल करने में कड़वाहट संतुलित होती है और यह सभी चीजें सरसों के साग को शक्तिशाली पोषण से भरपूर बनाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि सरसों का साग आपकी हेल्थ के लिए भी अच्छा होता है।

पोषक तत्वों का पॉवर हाउस...

“सरसों का साग विटामिन ए, विटामिन सी और विटामिन ई का पॉवरहाउस है। सरसों के साग में इतने सारे पोषक तत्व मौजूद होने के कारण इसे खाना बहुत फायदेमंद होता है। इसमें बहुत सारे फिलोल्स और फ्लेवोनोइड्स होते हैं। यह

आहार फाइबर, प्रोटीन, विटामिन के, मैंगनीज, कैल्शियम, विटामिन बी6, विटामिन सी, कई और अधिक पोषक तत्वों से भरपूर होता है। यह हमारी आँखों, त्वचा और बालों के स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा होता है। यह आयरन और कैल्शियम से भी भरपूर होता है और इस तरह यह हड्डियों की हेल्थ और हीमोग्लोबिन के लेवल को बनाए रखने में मदद करता है। फाइबर से भरपूर होने के कारण यह डाइजैस्टिव सिस्टम को साफ रखने में मदद करता है।

आहार फाइबर का सबसे अच्छा स्रोत

हाई मात्रा में फाइबर की मौजूदगी के कारण जो लोग सरसों का साग का सेवन करते हैं उन्हें कब्ज और कोलन कैंसर होने की आशंका कम होती है। यह शरीर में पर्याप्त मल त्याग सुनिश्चित करता है। जैसा कि आहार फाइबर धमनियों को साफ करता है, यह पत्तेदार हरा साग ब्लड प्रेशर के स्तर को सक्षम करता है और इस प्रकार हाई ब्लड प्रेशर या हृदय रोग का खतरा कम करता है।



इस तरह शरीर का वजन सही रहता है।

कोलेस्ट्रॉल से है बचाता

खराब या एलडीएल कोलेस्ट्रॉल से बचाने में सरसों का साग आपकी मदद करता है। यह शरीर को बाइल बाइंडिंग प्रक्रिया को कुशलता से पूरा करने में मदद करता है। यह शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करने में मदद करता है।

शरीर को करता डिटॉक्सीफाई

इस हरी सब्जी में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करने में मदद करते हैं, टॉक्सिन को खत्म करते हैं और शौच के माध्यम से छुटकारा दिलाते हैं। यह शरीर में कैमिकल्स और हैवी मेटल्स को बेअसर करने में भी मदद करता है।

अस्थमा के रोगियों के लिए मददगार

सरसों के साग में विटामिन सी एंटी इन्फ्लेमेटरी पदार्थ, हिस्टामाइन के टूटने में मदद करके अस्थमा से जूझ रहे लोगों

के लिए बहुत अच्छा होता है। इसके अलावा, मैग्नीशियम मौजूद होने के कारण यह ब्रॉन्कियल नलियों और फेफड़ों को आराम देने में मदद करता है। इसके अलावा नाक की एलर्जी का मतलब साइनस सूजन के लिए एक खुला निमंत्रण है। लेकिन जब सरसों यहाँ है तो डर क्यों? वर्ल्ड एलर्जी ऑर्गेनाइजेशन जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन बताता है कि विटामिन सी साइनस एलर्जी पर अंकुश लगा सकता है। ऐसा इसलिए क्योंकि सरसों का साग विटामिन सी से भरपूर होता है।

मुंहासे की समस्या से दिलाये निजात

सरसों का साग हेल्थ के लिए ही नहीं बल्कि त्वचा के लिए भी अच्छा होता है। इसमें फाइबर की बहुत अधिक मात्रा शरीर को डिटॉक्स करती है, जबकि इसके विटामिन सीबम उत्पादन को नियंत्रित करते हैं। इससे आप मुंहासों की समस्या से बचे रहते हैं और चेहरे पर ग्लो भी आता है।

इसीलिए सरसों के साग को अपनी डाइट में शामिल करके ये अद्भुत लाभ पा सकते हैं।



मुम्बई-घाटकोपर(महा.) महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना प्रमुख राज ठाकरे को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रमिला बहन।



सोलन-हि.प्र. मनोज कुमार, स्पेशल सेक्रेट्री (होम) हि.प्र. सरकार को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुपमा दीदी।



कुशीनगर-उ.प्र. जिला अधिकारी एस.राज लिंगम को रक्षामूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मीरा बहन।



वर्धा-महा. सांसद रामदास तडस को रक्षामूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माधुरी दीदी।



मोहाली-पंजाब डॉ. हिमांशु अग्रवाल, एडिशनल डिप्टी कमिश्नर, डेवलपमेंट को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुमन बहन।



समस्तीपुर-बिहार जिला एवं सत्र न्यायाधीश बटेश्वर नाथ पाण्डेय को रक्षामूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता बहन।



व्यारा-गुज. कलेक्टर वधवानिया साहब को रक्षामूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. दीपा बहन।



सुंदर नगर-हि.प्र. विधायक राकेश जंवाल तथा उनकी धर्म पत्नी को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. दया बहन।



पूरुणा-परभणी(महा.) मस्जिद के इमाम को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रणिता बहन।



राजगढ़-म.प्र. कलेक्टर नीरज कुमार सिंह को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मधु बहन।



छपराउली-उ.प्र. मुजफ्फरपुर बिहार से आए एडिशनल जज पुनीत कुमार गर्ग को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. बीना बहन।



वर्धा-महा. विधायक डॉ. पंकज भोयर को रक्षामूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माधुरी दीदी।



फरीदाबाद-हरियाणा सारण पुलिस स्टेशन में एस.एच.ओ. को रक्षामूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन।



बांदा-उ.प्र. जेल अधीक्षक अरुण कुमार सिंह को रक्षामूत्र बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक देते हुए ब्र.कु. शालिनी बहन।



खाचरौद-म.प्र. नगर पंचायत खाचरौद के जेलर देवेन्द्र सिंह चंद्रावत को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. किरण बहन।



बलिया-उ.प्र. पुलिस अधीक्षक राजकरन नय्यर को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. उमा बहन। साथ हैं ब्र.कु. सुमन बहन।