

सफेद पेठा शरीर से मिटाए अस्वास्थ्य का अंधकार



पेठा में पाए जाने वाले पोषक तत्व...

विंटर मेलन (पेठा) में पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व मौजूद रहते हैं जो हमें विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्य लाभ दिलाने में मदद करते हैं। इसमें बहुत सारे खनिज और विटामिन जैसे कि विटामिन सी, विटामिन बी1, बी3, नियासिन जैसे विटामिन मौजूद रहते हैं। इसके अलावा इस खाद्य फल में पोटैशियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, जस्ता, कॉपर, सेलेनियम, मैग्नीज, कैल्शियम और सोडियम आदि भी अच्छी मात्रा में होते हैं। इस फल में पानी की मात्रा 96 प्रतिशत होती है। इस फल का सेवन कर स्वस्थ कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और आहार फाइबर की अच्छी मात्रा प्राप्त की जा सकती है। इन सभी पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा होने के कारण यह हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। इसमें कैलोरी बहुत ही कम होती है।

पेठा करे हृदय की रक्षा

पोटैशियम और विटामिन सी की अच्छी मात्रा पेठा फल में पाई जाती है। इन तत्वों की पर्याप्त मात्रा के साथ ही इसमें अन्य पोषक तत्व भी होते हैं जो कार्डियोवैस्कुलर

स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करते हैं। पोटैशियम वासोडिलेटर के रूप में काम करता है और रक्तवाहिकाओं और नसों में तनाव को कम करके रक्तचाप को कम करने में मदद करता है। रक्तचाप नियंत्रित रहने से शरीर में उचित रक्त प्रवाह बना रहता है। इस तरह यह हृदय समस्याओं और कोरोनरी हृदय रोग के खतरे को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें मौजूद विटामिन सी दिल के दौरे की संभावनाओं को भी कम करने के लिए जाना जाता है।

एसिडिटी की समस्या के लिए

यदि आपको एसिडिटी की समस्या है तो पेठा के रस को तैयार करें और अम्लता से राहत पाने के लिए थोड़ी मात्रा में हींग मिलाने के बाद इसका खालीपेट सेवन करें। आप शाम को ऐसे पेठा ड्रिंक का उपभोग कर सकते हैं, इसका मतलब है कि आपके शरीर से एसिडिटी दूर करने के लिए दिन में दो बार इसका सेवन करें।

नाक से खून बहने की समस्या से दिलाए निजात

इसे पेठा कहें या कद्दू एक ही बात है। इसे कई नामों से जाना जाता है। जैसे शीतकालीन तरबूज, सफेद गौड़, अस गौड़, टैल गौड़ और विंटर गौड़ आदि। इस फल का व्यापक रूप में खाद्य व्यंजनों को बनाने के लिए उपयोग किया जाता है। आइए जानते हैं इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्वों के बारे में...



यदि कोई व्यक्ति नाक से खून बहने की समस्या से परेशान है तो उसके लिए पेठा का रस बहुत अच्छा होता है। नाक से खून बहने से राहत पाने के लिए व्यक्ति पेटे की मिठाई और रस दोनों का उपभोग कर सकता है।

पेठा के औषधीय गुण बवासीर के लिए

यदि आप बवासीर की समस्या से ग्रसित हैं तो आपके लिए पेठा का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद हो सकता है। बवासीर का उपचार करने के लिए आप पेठा और इसके साथ अन्य औषधीय गुणों वाले खाद्य पदार्थों का उपयोग कर सकते हैं। इसके लिए आपको पेठा की 2 चम्मच लुग्दी, 1 चम्मच गुड़ का चूरा, 1 चम्मच तिल के बीज और आधा चम्मच हरीतकी (टर्मिनलिया चेबुला) की लुग्दी लें। गुड़ और तिल के बीजों को मिलाकर एक पेस्ट बनाएं और इसमें हरीतकी

मिलाएं। इस मिश्रण को दिन में दो बार दूध के साथ सेवन करें। इस मिश्रण का सेवन तब तक करें जब तक की आपको लाभ प्राप्त नहीं होता है।

पेठा का उपयोग मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए

पेठा में आयरन की अच्छी मात्रा होती है। आयरन की अच्छी मात्रा होने के कारण पेठा का सेवन करने से यह शरीर के सभी हिस्सों में रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है। आयरन लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में प्रमुख भूमिका निभाता है। इसका एक और प्रमुख कार्य ऑक्सीजन का अवशोषण करना है। जिससे आयरन ऑक्सीजन को शरीर के सभी हिस्सों में पहुंचाता है। साथ ही यह मस्तिष्क में रक्त के उचित प्रवाह को सुनिश्चित करता है। जिससे मस्तिष्क में शुद्ध ऑक्सीजन की आपूर्ति बनी रहती है और यह स्मृति, एकाग्रता और ध्यान की क्षमता में वृद्धि करने में मदद करता है।

पर इस मिश्रण को दिन में दो बार सेवन करें। यह पेशाब की जलन को कम करने में मदद करता है।

सफेद पेठा आँखों के लिए

यह ज्ञात है कि अधिकांश दृष्टि संबंधित समस्याएं राइबोफ्लेविन की कमी के कारण होती है। इसका एक और प्रमुख कारण विटामिन बी2 की कमी भी माना जाता है। पेठा में पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी2 होता है। पेठा का केवल एक बार सेवन करने से ही दैनिक आवश्यकता का 11 प्रतिशत विटामिन बी2 प्राप्त किया जा सकता है। इस तरह से पेठा का नियमित सेवन कर आप अपनी आँखों की दृष्टि और इससे संबंधित अन्य समस्याओं को कम कर सकते हैं। इसके अलावा सफेद कद्दू में पर्याप्त मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो रेटिना के ऑक्सीडेटिव तनाव और मैकुलर अपघटन को कम करने में मदद करते हैं।

पेठा खाने के नुकसान...

कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ दिलाने वाले सफेद कद्दू के कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं। जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं वे इसका कम मात्रा में सेवन करके लाभ प्राप्त कर सकते हैं। लेकिन यदि वे अधिक मात्रा में पेटे का सेवन करते हैं तो यह उनके वजन को और अधिक बढ़ा सकता है। जो लोग अस्थिमा, सर्दी या श्वसनशोथ आदि से परेशान हैं, उन्हें पेठा का सेवन करने से बचना चाहिए। क्योंकि यह उन लोगों को कफ बढ़ा सकता है। यदि आप किसी विशेष बीमारी के लिए दवाओं का सेवन कर रहे हैं तो इसका सेवन करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लेना फायदेमंद हो सकता है।



सुन्नी-शिमला (हि.प्र.)। ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज मंत्री वीरेन्द्र कँवर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शकुन्तला बहन। साथ हैं ब्र.कु. मिताली बहन तथा ब्र.कु. रेवादास भाई।



मुम्बई-थाने (लाइट हाउस)। रविन्द्र फाटक, शिवसेना लीडर एवं विधायक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरला बहन। साथ हैं ब्र.कु. हीना।



नई दिल्ली। टोक्यो ओलम्पिक्स 2020 में कांस्य पदक विजेता रेसलर बजरंग पूनिया को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. सुनीता दीदी तथा ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके। साथ ही उन्हें व उनकी धर्मपत्नी रेसलर संगीता फोगाट को रक्षासूत्र बांधकर परमात्म परिचय दिया तथा माउण्ट आबू आने का निमंत्रण भी दिया। इस मौके पर ब्र.कु. संजय भाई तथा ब्र.कु. पिकी बहन उपस्थित रहे।



कादमा-हरियाणा। सुरेश कौशिक, राष्ट्रीय अध्यक्ष, जयहिंद मंच को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. वसुधा बहन।



बधाभुई-ओडिशा। विधायक रमेश चन्द्र बेहेरा को उप सेवाकेन्द्र का अवलोकन कराने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमित्रा बहन। साथ हैं ब्र.कु. सरोजिनी बहन तथा अन्य।