

हरी लौकी... स्वास्थ्य को भी कर दे हरा-भरा

सब्जी मंडी में हरी सब्जियों को देख कर आँखों को सुकून मिलता है। ये सब्जियाँ शरीर को फायदे पहुंचाती हैं। हरी सब्जियों में शामिल लौकी खाने के फायदे अनगिनत हैं। इसे कई राज्यों में घीया के नाम से भी जाना जाता है। ऐसे कुछ लोगों को लौकी से परहेज होता है। लेकिन हम आपको लौकी खाने के फायदे बतायेंगे तो लौकी खाने के फायदे के बारे में बात करने से पहले जानते हैं कि लौकी में कौन-कौन से तत्व पाए जाते हैं जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।

लौकी (घीया) में कई तरह के पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं जिससे लौकी खाने के फायदे शरीर को मिलते हैं। बात की जाए अगर इसमें मौजूद पोषक तत्व की



तो सौ ग्राम लौकी में 15 ग्राम कैलोरी, एक ग्राम फैट और 96 प्रतिशत जलीय तत्व पाए जाते हैं। साथ ही लौकी में फाइबर, आयरन, राइबोफ्लेविन, जिंक, थायमिन, मैग्नीशियम जैसे कई न्यूट्रिशन पाए जाते हैं। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी पर्याप्त मात्रा में होते हैं। जिससे शरीर में होने वाली कई कमियों को दूर किया जा सकता है। तो जानते हैं लौकी खाने के फायदे -



वजन कम करने में

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो लौकी का जूस रोज पीना शुरू कर दें। इससे कुछ ही दिनों में आपको फर्क समझ में आने लगेगा। इसमें पाया जाने वाला फाइबर और वसा की कम मात्रा भोजन को पचाने के साथ-साथ शरीर में ऊर्जा को बनाए रखने का भी

काम करते हैं।

दिल की सेहत के लिए

लौकी खाने के फायदे आपके दिल को भी मिलते हैं। इसके सेवन से आपके ब्लड लिपिड का लेवल संतुलित होता है, जो हृदय के लिए फायदेमंद होता है। इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट, एंटीहाइपरलिपिडेमिया और एंटीहाइपरग्लाइसेमिक गुण शरीर को लाभ पहुंचाते हैं।



डायबिटीज में लौकी खाने के फायदे

लौकी खाने का फायदा मधुमेह के रोगियों को भी मिलता है। डायबिटीज की दवा के साथ-साथ मधुमेह के घरेलू उपचार के रूप में इसका उपयोग किया जा सकता है। इसमें एंटी डायबिटीज गुण पाए जाते हैं, जो ब्लड में ग्लूकोज के स्तर को कम करने में सहायक होते हैं। साथ ही इसके सेवन से इंसुलिन सीरम बढ़ने में मदद मिलती है। एक गिलास लौकी का जूस खाली पेट पीने से शुगर बैलेंस रहती है।

कब्ज से राहत

कब्ज से संबंधित समस्या को दूर करने में लौकी मदद



करती है। लौकी में मिलने वाले पानी और फाइबर की मात्रा पाचन तंत्र को सक्रिय बनाती है। जिससे पेट फूलना और कब्ज की समस्या से निजात मिलती है। इसमें मौजूद पानी और फाइबर दोनों ही शरीर को ठंडक पहुंचाते हैं। लौकी का रस गर्मी में लू से बचाता है।



यूरिन इंफेक्शन में राहत

यूरिनरी डिस्ऑर्डर (जैसे यूरिन ट्रैक्ट इंफेक्शन) से जुड़ी समस्याओं को ठीक करने के लिए लौकी का सेवन किया जा सकता है। इस हरी सब्जी में विटामिन ए, विटामिन बी, मिनरल, विटामिन सी, आयरन की मात्रा प्रचुर होती है। साथ ही लौकी के बीज में एंटीबायोटिक गुण होते हैं, जो यूटीआई के घरेलू उपाय के रूप में अच्छे काम करते हैं।

लौकी खाने के फायदे लिवर को भी

लिवर में सूजन के इलाज के लिए लौकी के जूस का इस्तेमाल किया जा सकता है। इससे लिवर की सूजन कम होती है।



स्किन के लिए फायदे

लौकी खाने के फायदे त्वचा को भी मिलते हैं। इसमें

एंटीबैक्टीरियल गुण खराब बैक्टीरिया को त्वचा से दूर रखने का काम करते हैं। वहीं लौकी की एंटीऑक्सीडेंट प्रॉपर्टीज त्वचा को चमकदार बनाती हैं। लौकी का जूस पीने से स्किन में ग्लो आने के साथ ही पिम्पल्स आदि की समस्या भी धीरे-धीरे ठीक हो जाती है।

लौकी के नुकसान

जिस तरह से लौकी खाने के फायदे हैं वैसे ही इसके कुछ नुकसान भी हो सकते हैं। इसका रस या सब्जी कड़वी लग रही है तो इसका सेवन न करें क्योंकि कड़वे स्वाद वाली लौकी से पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचता है। ऐसा लौकी में टेरपेनॉयड नामक विषाक्त यौगिक जमा हो जाने की वजह से होता है।

अगर आप इसके जूस का सेवन करते हैं तो इसमें भी थोड़ा सतर्क रहने की जरूरत है। जूस के लिए छोटी लौकी जिनमें बीज न हो उनका यूज करें। साथ ही जूस को देर तक रख कर न पिएं। ये शरीर को फायदा पहुंचाने के बजाय नुकसान पहुंचा सकता है।

उपरोक्त दी गई जानकारी चिकित्सा सलाह का विकल्प नहीं है। अगर आपको लौकी पंसद नहीं है या फिर लौकी से आपको एलर्जी है तो लौकी को खाने के पहले एक बार एक्सपर्ट से राय जरूर लें।



वडोदरा-मंगलवाड़ी (गुज.)। कॉन्वेंट ऑफ जसिस एंड मैरी गर्ल्स हाई स्कूल की 75वीं वर्षगांठ एवं 75वें स्वतंत्रता दिवस (डायमण्ड जुबली) के उपलक्ष्य में आयोजित 'सर्वधर्म सम्मेलन' के दौरान सर्व धर्म प्रतिनिधियों एवं महानुभावों के साथ मंच पर उपस्थित हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी।



टूडला-रामनगर (उ.प्र.)। बैंक टूडला ब्रांच मैनेजर रोहित सिसोदिया, नवभारत टाइम्स और राजस्थान पत्रिका के ब्यूरो चीफ अरुण रावत, एडवोकेट चोब सिंह, ग्राम प्रधान नगला दल दामोदर सिंह तथा ग्राम प्रधान बसई राजेन्द्र सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विजय बहन, ब्र.कु. रेखा बहन तथा ब्र.कु. तनु बहन।



नई दिल्ली। टोक्यो ओलम्पिक्स 2020 के सिल्वर पदक विजेता रेसलर रविकुमार दहिया को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके तथा ब्र.कु. सुनीता बहन। साथ ही उन्हें ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् माउण्ट आबू आने का निमंत्रण भी दिया गया। इस अवसर पर ब्र.कु. संजय भाई, ब्र.कु. पंकी बहन व अंतर्राष्ट्रीय कोच अनिल मान उपस्थित रहे।



शहारा-गुज. आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् उपस्थित हैं मामलतदार मेहुलभाई भरवाड, तालुका विकास अधिकारी जरीना बेन अन्सारी, पी.आई. एच.सी. राठवा, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रतन बहन तथा ब्र.कु. जया बहन।



तखतपुर-छ.ग.। राजयोग शिविर कराने के पश्चात् समूह चित्र में सभी पार्श्वद गण, भाजपा महामंत्री नयन लाल साहू, ब्र.कु. ममता, ब्र.कु. छाया तथा अन्य।