

तंदरूस्ती को बनाए रखने में उबले आलू का भी है अहम रोल

सब्जियों का सेवन तो सभी करते हैं। लेकिन सदाबहार सब्जी मानी जाने वाली आलू के सेवन करने में अलग ही स्वाद आता है। आलू एकमात्र ऐसी सब्जी है, जो किसी भी सब्जी के साथ आसानी से मिलकर उसका स्वाद बढ़ा देती है। लेकिन बहुत से लोग आलू खाने से परहेज करते हैं। क्योंकि इसमें कार्बोहाइड्रेट्स की अधिक मात्रा पाई जाती है। डायबिटीज के मरीज इसके सेवन से परहेज करें तो समझ आता है, लेकिन बाकी लोगों के लिए आलू बेहद फायदेमंद आहार है। आलू का सेवन करने से आपको मैग्नीशियम और कार्बोहाइड्रेट्स भरपूर मात्रा में प्राप्त होते हैं। यही नहीं आलू कैल्शियम, विटामिन और मैग्नीशियम का भी बहुत अच्छा स्रोत माना जाता है।

उबले आलू में मौजूद पोषक तत्व

इसमें कई ऐसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो शरीर को स्वस्थ रखते हैं। आलू में पोटैशियम, विटामिन, फॉस्फोरस, मिनरल्स, कैल्शियम, मैग्नीशियम आदि पोषक तत्व होते हैं। ये सभी हानिकारक फंगस, बैक्टीरिया, कीटाणुओं से लड़ने में शरीर में मदद करते हैं। एक छिलका सहित बड़े उबले हुए आलू में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स अधिक होता है, जो शरीर को ब्लड सेल्स के निर्माण में मदद करता है और आप जो भी खाते हैं उनमें मौजूद प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स फैट से एनर्जी का निर्माण करता है। उबले हुए आलू से आप प्रतिदिन विटामिन बी6, 30 प्रतिशत नियासिन, थियासिन प्राप्त करते हैं। जब आप छिलका उतारकर आलू उबालते हैं तो उसमें मौजूद विटामिन सी की आधी मात्रा खो देते हैं।

उबले आलू और साधारण आलू में फर्क

आलू को खाने के कई तरीके हैं जैसे भूनकर खाना, उबालकर खाना, पकाकर खाना और फ्राई करके खाना। इनमें से सबसे बेहतर तरीका आलू को उबालकर खाना है क्योंकि बाकी सभी तरीकों से आलू का सेवन करने पर कई पोषक तत्व



स्वास्थ्य

नष्ट हो जाते हैं। लेकिन उबालकर खाने पर इसमें से केवल विटामिन सी की मात्रा ही नष्ट होती है। साधारण आलू कार्बोहाइड्रेट और फाइबर समेत विटामिन सी और विटामिन बी, पोटैशियम और मैग्नीज का एक अच्छा स्रोत है, लेकिन आलू को उबालने से अधिक स्टार्च कम हो जाता है। यदि आप लो कार्ब डाइट फॉलो कर रहे हैं तो उबले आलू का सेवन जरूर करें। उबले आलू का वजन साधारण आलू से ज्यादा होता है क्योंकि यह उबालते समय पानी को सोख लेता है। अब आइये जानते हैं उबले आलू के फायदों के बारे में...

1. वजन घटाने में

वजन घटाने के लिए आलू को उबालकर खाना बहुत ही कारगर माना जाता है। उबले आलू में कैलोरी काउंट काफी कम होता है, जिसकी वजह से शरीर में जमा हुआ एक्स्ट्रा फैट घटता है। उबले आलू को बिना तले या भुने खाया जाए तो यह वजन घटाने में काफी मददगार साबित होता है। इस आलू का सेवन करने से पेट हमेशा भरा-भरा लगता है, जिससे भूख भी कम लगती

में एनर्जी का लेवल भी बढ़ता है। विटामिन सी की मौजूदगी हमारे रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। आलू में मौजूद विटामिन बी 6 हमें कई रोगों से बचाता है जैसे शरीर में कैंसर के खतरे को कम कर देता है। और रक्त कोशिकाओं को बढ़ाता है। ऐसे ही और भी कई रोगों से लड़ने में विटामिन बी और विटामिन सी हमारे लिए मददगार हैं।

3. ब्रेन के विकास में मददगार

आलू को उबालने पर उसका टॉक्सिक स्टार्च निकल जाता है। उबले आलू में मौजूद विटामिन, फाइबर, मिनरल्स दिमाग के विकास में बहुत मददगार होते हैं। खासकर विटामिन बी 6 ब्रेन और नर्वस सिस्टम के संतुलन को बनाए रखने में अहम भूमिका निभाते हैं। उबले आलू को हम मूड बूस्टर भी कह सकते हैं। यह सिरोटोनिन और नॉरपाइनफ्रिन नामक हार्मोन्स बनाने में शरीर की मदद करते हैं। उबले आलू खाने से दिमाग के नये सेल्स का उत्पादन होता है। साथ ही उबले आलू का सेवन एंजिंग ब्रेन की क्षमता को मजबूत बनाने में सहायक होता है। मनोदशा ठीक करने और दिमाग की कार्यक्षमता मजबूत करने के लिए उबले आलू खाना एक अच्छा विकल्प है।

4. मसल्स बनाने में मददगार

वर्कआउट करने से पहले यदि उबले आलू का सेवन किया जाए तो शरीर में फूर्ति आती है। मात्र दो उबले आलू का सलाद खाने से आपका शरीर ऊर्जा से भर जायेगा। इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट्स शरीर में अवशोषित होकर आपकी मसल्स को वर्कआउट करने की ताकत देते हैं। इससे मसल्स बिल्डिंग के तौर पर भी इस्तेमाल किया जाता है। जिम जाने वाले लोग भी इसे वर्कआउट से पहले खाना पसंद करते हैं। हालांकि आप इसका सेवन वर्कआउट के बाद भी कर सकते हैं।

5. हृदय के लिए फायदेमंद

उबले आलू में हाई पोटैशियम होने के कारण यह हृदय को स्वस्थ रखने के लिए अहम भूमिका निभाता है। कई शोधों से पता चला है कि हाई पोटैशियम इन्टेक से हाई ब्लड प्रेशर का खतरा कम होता है। वहीं आलू में पोटैशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो आपके हृदय को स्वस्थ रखता है। यही नहीं इसके सेवन से आप कई हृदय रोगों के खतरे जैसे स्ट्रोक, हार्ट फेलियर, हार्ट अटैक आदि यह आपके शरीर के सभी अंगों तक रक्त को सुचारू रूप से संचार करने में मदद करता है।

6. पाचन में मददगार

उबला आलू पाचन तंत्र में जाकर आसानी से पच जाता है। उबला आलू फाइबर से भरपूर होता है और पाचन क्रिया को सुचारू रूप से काम करने में मदद करता है। इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट्स पचने में बहुत आसान होते हैं। उबला आलू खाने से आपको कब्ज की समस्या भी नहीं होती है। इसके सेवन से आपकी आंत स्वस्थ रहती है और इसके एंटी ऑक्सीडेंट गुण आपके पेट से लेकर आंतों के विषले पदार्थों को बाहर निकाल देते हैं।

7. हड्डियों के लिए कारगर

उबले आलू में कैल्शियम की मात्रा अधिक पाई जाती है जो हमारी हड्डियों की मजबूती के लिए कारगर साबित होता है। कैल्शियम के साथ-साथ उबले आलू में आयरन, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम और जिंक बोन स्ट्रक्चर यानी कि हड्डियां कमजोर हैं तो आलू को उबालकर खाना शुरू कर दें। उबले आलू का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। आलू को उबालकर खाने पर शरीर में कई पोषक तत्व पहुंचते हैं। अगर आप भी वजन घटाना चाहते हैं तो आलू को उबालकर जरूर खाएं।



खजुराहो-म.प्र। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित शिक्षकों के स्नेह मिलन कार्यक्रम में खजुराहो हाई सेकेंडरी स्कूल के प्रधानाध्यापक अर्जुन सिंह, लिटिल एंजेल पब्लिक स्कूल से राजनगर स्कूल के प्रधानाध्यापक राजेन्द्र सोनी, गायत्री स्कूल के प्रधानाध्यापक नरेश नामदेव तथा अन्य शिक्षक गणों सहित स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या बहन, छतरपुर सेवाकेन्द्र से आई ब्र.कु. रीना बहन तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



नवापारा-राजिम(छ.ग.)। बसंत पंचमी के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में इंदौर से ब्रह्माकुमारीज धार्मिक प्रभाग के जोनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. नारायण भाई, ब्र.कु. पुष्पा बहन, ब्र.कु. प्रिया बहन, समाजसेवी रुचि बहन, शिक्षक हेमंत साहू व बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें व शहरवासी उपस्थित रहे।



रावतभाटा-राज. 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर अभियान एवं मानवता के संरक्षक' कार्यक्रम के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के समाज सेवा प्रभाग द्वारा आरपीएस कॉलोनी ओल्ड एफ 5 में 'दीप से दीप जलाओ' प्रोजेक्ट का शुभारंभ किया गया। इसी दौरान आरपीएस कॉलोनी में ब्रह्माकुमारीज के नये सेवाकेन्द्र का भी उद्घाटन किया गया। अभियान के अंतर्गत पूरे वर्ष विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम आयोजित किये जायेंगे। इस मौके पर राजयोगिनी ब्र.कु. शांता दीदी, हैवी वॉटर प्लांट के जी.एम. के.वी. ताले, समाजसेवी वंदना शर्मा, माउण्ट आबू से ब्र.कु. वीरेन्द्र भाई, ब्र.कु. हरीश भाई, रावतभाटा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंकिता दीदी, ब्र.कु. शिवानी बहन, कैलाश भाई, आरपीपी 78, ब्र.कु. अंजू बहन सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



तलेन-म.प्र। बसंत पंचमी के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए नगर अध्यक्ष संजीव भट्टर, एच.एम. अधिकारी हजारी लाल मालवीय, पूर्व नगर अध्यक्ष चंद्र सिंह यादव, पत्रकार मुकेश यादव, हिंदू उत्सव समिति अध्यक्ष लक्ष्मी नारायण यादव, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी एवं ब्र.कु. देव दीदी।



सोमयाजुलपल्ली-आ.प्र। 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' थीम के अंतर्गत लोड्डूपल्ली, ओरवाकल्लु मंडल, कुरनूल में आयोजित कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. राधाकृष्णा, डॉ. बायरेड्डी शाबरी, स्टेट जनरल सेक्रेट्री बी.वाय.जे.एम., आ.प्र. स्टेट मीडिया कोऑर्डिनेटर, यंग लीडर, ए.पी., बी.जे.पी., सरपंच, नाट्यमयुरी, ब्र.कु. लिखिताश्री तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



शाहगढ़-म.प्र। 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान थीम के अंतर्गत 'महिलाएं : नए भारत की ध्वजवाहक' विषयक कार्यक्रम में छतरपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन, ब्र.कु. कल्पना बहन, ब्र.कु. दीपा तथा ब्र.कु. रेखा।