

दुनिया भर में अपने स्वाद के लिए मशहूर फूल गोभी का उपयोग सब्जी बनाने से लेकर, परांठे और पकौड़े बनाने तक में होता है। क्या आप जानते हैं कि स्वादिष्ट फूल

# फूल गोभी सेहतमंद बनाए रखने में करती है मदद



गोभी खास गुणों से भरपूर है? स्वास्थ्य के क्षेत्र में फूल गोभी के फायदे बेहद खास हैं। फूल गोभी में पाए जाने वाले पोषक तत्व शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं। फूलगोभी में फाइब्रोसिटी (जैसे सल्फोरफेन और कैरोटेनॉयड्स) होते हैं, जो शरीर में एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइंफ्लेमेटरी गतिविधि में इजाफा कर सकते हैं। इसमें कैरोटेनॉइड, फ्लेवोनॉइड, एस्कॉर्बिक एसिड, एंटी-ऑक्सीडेंट, विटामिन सी व जरूरी मिनरल होते हैं।

## फूल गोभी के फायदे

फूलगोभी खाने के फायदे के बारे में जानने से पहले हम आपको बताना चाहते हैं कि गोभी का फूल किसी रोग का इलाज नहीं है। जो लोग गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से घिरे हुए हैं, उन्हें डॉक्टरों की प्राथमिकता देनी चाहिए। फूलगोभी मुख्य रूप से सेहतमंद बनाए रखने में मदद करती है।

### 1. हड्डियों को करे मजबूत

फूल गोभी में विटामिन के पाया जाता है। जो हड्डियों को मजबूती दे सकता है। साथ ही इसमें कई ऐसे बायोएक्टिव कंपाउंड पाए

जाते हैं, जो हड्डियों के घनत्व (बोन डेंसिटी) में सुधार करके फ्रैक्चर के जोखिम को कम कर सकते हैं। इसलिए, फूलगोभी के फायदे में हड्डियों को मजबूती देना भी शामिल है।

### 2. ब्रेन फंक्शन को बूस्ट करता है

फूल गोभी कोलिन का एक अच्छा स्रोत है और मस्तिष्क विकास में कोलिन की अहम भूमिका होती है। इसलिए, फूल गोभी खाने के फायदे याददाश्त, मनोदशा, मांसपेशियों पर नियंत्रण, मस्तिष्क के विकास और न्यूरोट्रांसमीटर सिस्टम को सही रखना शामिल है। ये सभी स्वस्थ मस्तिष्क के लिए जरूरी है।

### 3. कोलेस्ट्रॉल को करे नियंत्रित

बहुत से लोग कोलेस्ट्रॉल के बारे में चिंता करते हैं, क्योंकि रक्त में उच्च कोलेस्ट्रॉल का स्तर हृदय रोग के जोखिम को बढ़ा सकता है। वहीं, फूल गोभी के सेवन से कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित रखा जा सकता है। वैज्ञानिक अध्ययन कहते हैं कि गोभी में हाइपोकोलेस्ट्रॉलिक (कोलेस्ट्रॉल कम करने वाला) प्रभाव पाया जाता है। इसलिए, भोजन में फूल गोभी का सेवन

कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने के लिए प्रेरित कर सकता है।

**4. पाचन तंत्र होता है मजबूत** इसके सेवन से पाचन तंत्र मजबूत होता है, क्योंकि इसमें फाइबर की उच्च मात्रा पाई जाती है। एक शोध के अनुसार, फाइबर पाचन क्रिया को बेहतर बनाने के लिए कई कार्य करता है, जैसे - पाचन तंत्र में भोजन को अच्छी तरह पचाता है, मल को भारी बनाता है ताकि वो आसानी से बाहर आ सके और आंतों के पीएच को संतुलित रखता है। इसलिए, कहा जा सकता है कि गोभी का सेवन शरीर में फाइबर की पूर्ति करके पाचन तंत्र को स्वस्थ बना सकता है।

### 5. हार्मोन को संतुलित करे फूल गोभी

फूल गोभी जैसे फाइटोएस्ट्रोजन युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने से हार्मोन संतुलित हो सकते हैं। इसका सेवन करने से रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं के शरीर में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन का स्तर संतुलित रह सकता है। इस प्रकार असंतुलित हार्मोन के कारण होने वाली बीमारियों से बचा जा सकता है।

### 6. त्वचा और बालों के लिए

फूल गोभी में मौजूद विटामिन सी कोलेजन के उत्पादन में सुधार कर सकता है। कोलेजन को एंटीऑक्सीडेंट माना जाता है,

जो त्वचा को मॉइस्चराइजिंग गुण प्रदान कर सकता है। इतना ही नहीं यह बढ़ती उम्र के साथ त्वचा पर नजर आने वाली समस्याओं (सूखापन, ढीलापन और झुर्रियों) के प्रभाव को भी कम कर सकता है। विटामिन सी से युक्त आहार का सेवन बालों का झड़ना भी कम कर सकता है। इस आधार पर कहा जा सकता है कि त्वचा और बालों की सुरक्षा के लिए गोभी खाना फायदेमंद हो सकता है।

## फूल गोभी के नुकसान

**किडनी स्टोन का कारण :** इसमें यूरिक एसिड की मात्रा ज्यादा होती है। अगर इसे अधिक मात्रा में खाया जाए, तो किडनी में पथरी बनने की आशंका हो सकती है।

**गैस की समस्या :** फूल गोभी में कार्ब्स होते हैं, जो आसानी से नहीं टूटते। इसलिए, फूल गोभी के अधिक सेवन से गैस की समस्या हो सकती है।

**रक्त के थक्के का डर :** विटामिन के रक्त के थक्के को जमाता है और फूल गोभी में विटामिन के पर्याप्त मात्रा में होता है। इसलिए जो खून को पतला करने की दवा खा रहे हों, उन्हें डॉक्टर की सलाह पर ही फूल गोभी का सेवन करना चाहिए।

**स्तनपान कराने वाली मां के लिए हानिकारक :** जो महिलाएं अपने शिशु को स्तनपान करवा रही हैं, उन्हें फूल गोभी जैसे गैस बनाने वाले खाद्य पदार्थों से दूर रहना चाहिए।



**बारडोली-गुज.** नये सेवाकेन्द्र के भूमि पूजन कार्यक्रम में मंच पर दायें से तालुका विकास अधिकारी दिपेश भाई, ताजपोर कॉलेज ट्रस्टी बाबू भाई, आर्किटेक्ट विजय भाई, राजयोगिनी ब्र.कु. रंजन दीदी, ओआरसी गुरुग्राम की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, ब्र.कु. अरुणा बहन, ब्र.कु. सोनल बहन तथा ब्र.कु. दशा बहन।



**मंडी बायोरा (छ.ग.)** स्थानीय ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर राष्ट्रीय युवा दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित 'मेरे सपनों का भारत' विषयक भाषण प्रतियोगिता के पश्चात् प्रतिभागी बच्चों के साथ उपस्थित हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जानकी दीदी, समाजसेवी पीयूष शाह, भाजपा के नगर अध्यक्ष साहब राज सिंह, हाई स्कूल के वरिष्ठ शिक्षक राजमणि दुबे, शिक्षक प्रवेन्द्र भारद्वाज, कमलेश गुप्ता तथा राजेन्द्र जी।



**झोझुकला-कादमा (हरियाणा)** स्वामी विवेकानंद जयंती राष्ट्रीय युवा दिवस पर स्थानीय ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर हिंदुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स व भारत विकास परिषद् के संयुक्त तत्वाधान में 'स्वैच्छक रक्तदान शिविर व समाज निर्माण में युवकों की भूमिका' विषय पर आयोजित विचार गोष्ठी में मुख्य अतिथि डिप्टी सीएमओ आशीष मान, डिप्टी सीएमओ कुलवंत फोगाट, परिषद् के जिला अध्यक्ष राजेश कुमार, ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय प्रभारी ब्र.कु. वसुधा बहन, समाज सेवी सुरेश पहलवान, हरियाणा के उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला के निजी सचिव रामप्रकाश सांगवान, शिविर संयोजक स्काउट के जिला मीडिया प्रभारी विशान सिंह आर्य, आर्य शिक्षण संस्थाओं के चेयरमैन व भारत विकास परिषद् झोझुकला के अध्यक्ष अशोक शर्मा सहित अन्य गणमान्य लोग व ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**सिमगा।** थानेदार पुरुषोत्तम जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति बहन। साथ में ब्र.कु. महावीर भाई, ब्र.कु. किशन भाई तथा ब्र.कु. लखन भाई उपस्थित रहे।



**सताना-बुर्हानपुर (महा.)** मराठी पत्रकार दिवस पर स्थानीय ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र में आयोजित पत्रकारों के स्नेह मिलन कार्यक्रम में तालुका के 15 पत्रकारों सहित न्यूज चैनल के कई सदस्य शामिल हुए। इस मौके पर डॉ. मल्हार देशपांडे, प्रो. खैरनार, पत्रकार शशिकांत कापड़नीस, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजू बहन, ब्र.कु. सोनू बहन, ऑनलाइन डॉ. सोमनाथ वडनेरे, जलगांव तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**बड़हिया-बिहार।** देव नेत्रालय अस्पताल के उद्घाटन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. निशा, ब्र.कु. रोशनी, ब्र.कु. विपिन, अस्पताल के डायरेक्टर डॉ. चन्दन कुमार तथा अन्य।



**ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू।** वर्ल्ड ब्रेल डे के अवसर पर दृष्टि बाधित विद्यालय, माउण्ट आबू के अधीक्षक पर्वत सिंह के छात्रों सहित ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान सरोवर परिसर में आने पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान विद्यालय की लाइब्रेरी के लिए पर्वत सिंह को ब्रेल लिपि की आध्यात्मिक एवं शिव संदेश की पुस्तक भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारीज के दिव्यांग सेवा विभाग के कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. सूर्यमणि भाई। साथ हैं ब्र.कु. सुप्रिया बहन।



**पन्ना-म.प्र।** राष्ट्रीय युवा दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. सीता बहन, सेवाकेन्द्र संचालिका, डॉ. देवव्रत सिंह, मनोज मिश्रा, सुनील श्रीवास्तव, लेक्चरर, शासकीय उत्कृष्ट विद्यालय पन्ना तथा अन्य।



**राजकोट-केवड़ावाड़ी (गुज.)** लुई ब्रेल की जन्म जयंती पर अंधजन कल्याण मंडल में संस्था के गृह पति जयदीप भाई पारेख को ब्रेल लिपि की पुस्तकें भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. पारुल बहन। मौके पर पोमल भाई, रतिलाल भाई तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।