

# केले के पत्ते पर खाना खाने से होने वाले फायदे....

## स्वास्थ्य

केला तो आप सभी ने खाया होगा। केला स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक होता है। आपने अक्सर देखा होगा कि अधिकतर लोग सुबह केला खाना पसंद करते हैं। क्या आप जानते हैं कि केले के अलावा उसके पत्तों का हमारे स्वास्थ्य पर क्या असर पड़ता है! आपने साउथ में देखा होगा कि वहाँ केले के पत्तों पर खाना खाया जाता है। केले के पत्ते में पॉलीफेनॉल्स नाम का एंटी ऑक्सीडेंट होता है। जो शरीर में मौजूद फ्री रेडिकल्स से बचाने में मदद करता है। इसमें

इससे पेट में मौजूद म्यूकस नर्म हो जाता है। जिससे पेट की समस्याओं से राहत मिलती है।

**स्वाद बढ़ जाता है :** केले के पत्तों पर मोम की एक पतली परत होती है। जिसका स्वाद बहुत अलग होता है। गर्म खाना केले के पत्तों पर परोसा जाता है तो मोम खाने में पिघलकर मिल जाता है। इससे उसका स्वाद बढ़ जाता है।

**पर्यावरण के लिए :** आज के समय में पर्यावरण एक बड़ा मुद्दा है। आमतौर पर पार्टी में प्लास्टिक या स्टिरॉफोम के प्लेट्स का इस्तेमाल किया जाता है। खाने के बाद इन प्लेट्स को डीकंपोज करना मुश्किल होता है। आप इसकी बजाय केले के पत्ते का इस्तेमाल कर सकते हैं। केले के पत्ते में जगह ज़्यादा होती है तो आसानी से परोस सकते हैं। ये बहुत हाइजीनिक होता है।



**मौजूद पोषक तत्व खाने-पीने की चीजों में आसानी से मिल जाता है। इसमें एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं जो खाने में मौजूद बैक्टीरिया को समाप्त करने में मदद करता है। इससे बीमार पड़ने की आशंका कम हो जाती है।**

**नैचुरल ब्लड विलिंगर :** पारम्परिक तरीके से केले के पत्ते पर खाना खाने से नैचुरली रक्त का शुद्धिकरण करने में मदद करता है। यह खून में घुली अशुद्धियों को शरीर से बाहर फेंकता है।

**डायजेशन :** स्टडीज़ में ऐसा कहा गया है कि केले के पत्ते पर खाना खाने से भूख बढ़ती है। इससे पाचन क्रिया भी तेज़ होती है।

**किडनी स्टोन्स :** हरे ताजे केले के पत्ते पर खाना खाने से इम्यूनिटी बढ़ती है। इससे किडनी स्टोन्स से भी राहत मिलती है।

**स्टमक अल्सर :** पेट के अल्सर से राहत पाने में केले के पत्ते पर भोजन करना मददगार हो सकता है। दरअसल,

**स्किन के लिए :** केले के पत्ते पर भोजन करने से ब्लड प्यूरिफिकेशन जैसे प्रभाव डालता है, जिससे बाँडी को हेल्दी बनाने के अलावा स्किन प्रॉब्लम से बचने में भी सहायता होती है। केले के पत्ते में क्लोरोफिल होने से स्किन हेल्दी रहती है। ये तत्व इन्स्टेइनल (आंत) डिस्ऑर्डर का खतरा भी कम करती है।

**केमिकल फ्री होता है :** केले के पत्ते में किसी तरह का कोई केमिकल नहीं होता। जबकि प्लास्टिक की प्लेट में खाना परोसने से पिघली हुई प्लास्टिक का अंश हमारे पेट में जा सकता है जो कैंसर समेत अन्य बीमारियों का कारण बन सकता है। ऐसे में केले के पत्ते पर खाना स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

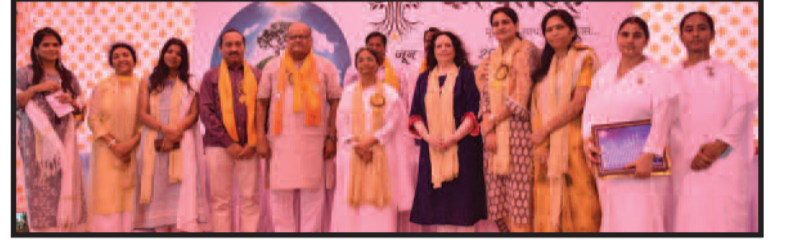
### ➤ केले के पत्ते के नुकसान

**कुछ लोगों के केले के पत्ते पर खाना खाने से एलर्जी हो सकती है।**

**जैसा कि केले के पत्ते प्रकृति के सम्पर्क में रहते हैं। इसलिए, मिट्टी और प्रदूषण के कण इन पत्तों पर जमा हो सकते हैं। इसी तरह छोटे-छोटे कीड़े-मकोड़े और चींटियाँ भी इन पर चढ़ जाती हैं। इसीलिए, खाना परोसने से पहले आप उनको पानी से अच्छी तरह साफ करें और पोंछ लें।**



**नई दिल्ली।** यूनिवर्सिटी ऑफ स्टेट फॉर कल्चर, पार्लियामेंटरी अफेयर्स अर्जुन राम मेघवाल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. शिविका बहन, माउण्ट आबू, ब्रह्माकुमारीज के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय भाई, ब्र.कु. प्रकाश भाई, माउण्ट आबू तथा ब्र.कु. विजय दीदी, पांडव भवन, नई दिल्ली।



**जयपुर-सोडाला(राज.)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'कल्प तरु' परियोजना के तहत आयोजित कार्यक्रम में विधायक कालोचरण सराफ, प्रदेश उद्यान समिति अध्यक्ष राखी राठौड़, पार्षद कविता कटियार, पूर्व भाजपा मीडिया प्रभारी विमल कटियार, ब्र.कु. स्नेह दीदी तथा अन्य गणमान्य लोगों सहित ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**फाजिलनगर-कुशीनगर(उ.प्र.)।** साइकिल द्वारा सम्पूर्ण भारत में राजयोग का संदेश देने के लिए निकले ब्र.कु. सुनील भाई को सम्मानित करते हुए उप जिलाधिकारी गोपाल शर्मा तथा ब्र.कु. भारती बहन। साथ हैं ब्र.कु. सूरज भाई तथा अन्य।



**पटना-बुद्धा कॉलोनी(बिहार)।** रोटर्री क्लब में सभी को 'राजयोग मेडिटेशन' की गहन अनुभूति कराने के पश्चात् राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. मृदुल बहन को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए रोटररियन सरिता प्रसाद। साथ हैं बायें से रोटररियन्स सेक्रेटरी अनुज राज, श्रीमति वैद्य चंद्र, रोटररियन संगीता वर्मा, ब्र.कु. कामिनी, रोटर्री क्लब प्रेसिडेंट रमेश चन्द्र तथा रोटररियन के.के. वर्मा।



**सादाबाद-उ.प्र.।** अंचल समिति व संच समिति द्वारा आयोजित एकल अभियान के अंतर्गत मई गांव के मदन मोहन मैरिज होम में आयोजित दस दिवसीय आचार्य वार्षिक अभ्यास कार्यक्रम के दौरान ब्रह्माकुमारीज को मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित किये जाने पर स्थानीय सेवाकेन्द्रों की संचालिका ब्र.कु. भावना बहन, तसिंगा ग्राम पंचायत के प्रधान प्रतिनिधि श्यामवीर सिंह, अभियान प्रमुख बहन विमलेश, प्राथमिक शिक्षा प्रमुख बहन यशोदा, ग्राम स्वराज योजना प्रमुख वीरपाल जी, संच प्रमुख गोपाल जी, संच प्रमुख बहन सपना, संच प्रमुख बहन चंचल आदि उपस्थित रहे।



**सिलीगुड़ी-वर्धमान रोड(प.बंगाल)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा स्पेशल सुधार गृह में 'संस्कार परिवर्तन अपराधमुक्त जीवन' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में राजयोगी ब्र.कु. भगवान भाई, मा.आबू, जेल अधीक्षक दीपक कुमार सावर्नी, ब्र.कु. मुनमुन बहन, संचालिका, स्थानीय सेवाकेन्द्र तथा अन्य। इस मौके पर ब्र.कु. पुरुषोत्तम भाई, माउण्ट आबू, ब्र.कु. कमल सिंह भाई व ब्र.कु. निर्मल भाई, दार्जिलिंग भी उपस्थित रहे।