

ड्राई फ्रूट को भिगो कर खाना उनकी पौष्टिकता को डबल करने का सबसे आसान और प्रभावी तरीका है। आपने बादाम, किशमिश, खजूर को तो बहुत भिगो कर खाया होगा, लेकिन क्या कभी मूंगफली को भिगो कर खाया है?

हमने ऐसा बहुत सुना है कि बादाम को भिगो कर खाने से सेहत को काफी फायदे होते हैं, लेकिन क्या आपने कभी किसी को मूंगफली को भिगो कर खाते हुए देखा है? शायद देखा होगा, लेकिन बहुत कम देखा होगा। काफी समय से ऐसा कहा जाता है कि आपको ड्राई फ्रूट को भिगो कर खाने चाहिए क्योंकि इससे सेहत को दो गुना फायदा मिलता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि मूंगफली को भिगोकर खाना भी सेहत को ढेर सारे फायदे दे सकता है।

## मूंगफली को भिगो कर खाने के फायदे

### 1. पावन शक्ति में करे सुधार

मूंगफली को भिगोने से उनमें फाइबर एसिड की मात्रा कम हो जाती है। फाइबर एसिड को एक पोषक विरोधी माना जाता है क्योंकि यह कैल्शियम, मैग्नीशियम और जंक जैसे खनिजों से बंध सकता है, जिससे वे अवशोषित



# मूंगफली खाने का सबसे हेल्दी तरीका

नहीं हो पाते हैं। भिगोने से फाइबर एसिड को तोड़ने में मदद मिल सकती है, जिससे मूंगफली में पोषक तत्व पाचन और अवशोषण के लिए काफी आसान हो जाते हैं।

### 2. पोषक तत्वों का बेहतर अवशोषण

भिगोने से मूंगफली फाइबर एसिड कम

करती है, भिगोने से मूंगफली में आवश्यक खनिजों के अवशोषण में भी सुधार हो सकता है। इससे आपका शरीर नट्स में मौजूद मैग्नीशियम और आयरन जैसे खनिजों का बेहतर उपयोग कर सकता है। बेहतर पोषण का अवशोषण शरीर में कई तरह के फायदे पहुंचा सकता है।

### 3. एलर्जी को करता कम

पड़ सकता है। नट्स को भिगोने से इनमें एलर्जी प्रतिक्रियाओं के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।

### 4. खराब पोषक तत्वों की कमी

फाइबर एसिड के अलावा, मूंगफली में लेक्टिन जैसे अन्य एंटी-पोषक तत्व भी हो सकते हैं। भिगोने से इन यौगिकों

के स्तर को कम करने में मदद मिल सकती है, जिससे संभावित रूप से मूंगफली पाचन तंत्र के लिए आसान हो जाती है।

### भीगी हुई मूंगफली डाइट में एड करने का सही तरीका

मूंगफली को एक कटोरे में रखें। और उसमें डुबाने के लिए पर्याप्त पानी डालें। यदि चाहें तो एक चुटकी नमक या अपनी पसंद का कोई अन्य स्वाद डाल सकते हैं।

मूंगफली को कई घंटों या रात भर के लिए भीगने दें। भिगोने का समय अलग-अलग हो सकता है, लेकिन आमतौर पर 4 से 12 घंटे तक होता है।

भिगोने के बाद, मूंगफली को छान लें और अच्छी तरह से धो लें।

यदि आप कुछ क्रंची खाना पसंद करते हैं और कुछ रोस्टेड स्वाद चाहते हैं तो आप भुनी हुई मूंगफली को प्राथमिकता दे सकते हैं।



**पुणे-जगदम्बा भवन।** सुरक्षा सेवा प्रभाग ने पुणे के जगदम्बा भवन से कार अभियान शुरू किया। शुभारम्भ राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, वरिष्ठ उपाध्यक्ष सुरक्षा सेवा प्रभाग, ब्र.कु. सुनंदा दीदी, निर्देशिका जगदम्बा भवन, मेजर जनरल गोपाल वर्मा, वीएसएम बार, मकरंद जोशी, प्रतिष्ठित वैज्ञानिक, लेफ्टिनेंट जनरल नरेंद्र कोटवाल एसएम, वीएसएम, पुणे से दशरथ भाई एवं सेवानिवृत्त कर्नल बीसी सती, कैप्टन शिव सिंह आदि ने दीप प्रज्वलित कर किया।



**मुरादाबाद-न्यू सिविल लाइंस(उ.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज के नवनिर्मित सेवाकेन्द्र 'आत्म ज्योति भवन' का उद्घाटन जर्मनी से आई राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी, गुजरात से आई ब्र.कु. सरला दीदी, सूरतगढ़ राज. से आई ब्र.कु. रानी दीदी तथा पूर्व आईएस सीताराम मीणा के कर कमलों द्वारा हुआ। साथ ही इस मौके पर तीन बहनों ब्र.कु. रीना बहन, ब्र.कु. लक्ष्मी बहन व ब्र.कु. सुजाता बहन का भव्य समर्पण समारोह भी हुआ। इस दौरान सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आशा दीदी, माउण्ट आबू से आये ब्र.कु. विशाल भाई सहित एक हजार से अधिक भाई-बहनों उपस्थित रहे।



**डुंगरपुर-राज।** ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में शिक्षक दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में चयनित शिक्षकों को सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में उपस्थित हैं रिटा. कॉलेज प्रिंसिपल रामलाल गरासी, रिटा. जिला शिक्षा अधिकारी सुंदरलाल परमार, हाईयर सेकेंडरी स्कूल प्रिंसिपल निशा परमार, रिटा. जिला शिक्षा अधिकारी योगेश रोट, लेक्चरर हरी प्रसाद शर्मा, टीचर निर्मला पटेल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विजय लक्ष्मी दीदी, सागवाड़ा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पद्मा दीदी तथा अन्य।



**दिल्ली-पीतमपुरा।** सेवाकेन्द्र के 35वें वार्षिकोत्सव कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. सुधा दीदी, माँस्को रशिया, ब्र.कु. राधा दीदी, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा दीदी तथा बड़ी संख्या में अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों शामिल रहे।



**झोझकलां-हरियाणा।** महिला महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना यूनिट द्वारा आयोजित रक्तदान शिविर एवं दंत जांच कैम्प के उद्घाटन के पश्चात् ब्र.कु. वसुधा बहन को स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित करते हुए महाविद्यालय प्रबंधन समिति अध्यक्ष धर्मवीर सिंह, उपाध्यक्ष राज सिंह कोषाध्यक्ष मांगेराम प्राचार्य डॉ. अनूप सिंह तथा अन्य।



**राँची-झारखण्ड।** नवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए देवी सिंह, विश्व हिन्दू परिषद, डॉ. आशीष भागत, डेंटिस्ट, डॉ. जयप्रकाश पांडेय, वैज्ञानिक, केन्द्रीय तसर अनुसंधान एवं प्रशिक्षण संस्थान, अमरेंद्र विष्णुपुरी, समाजसेवी, डॉ. पीयूष रंजन, रजिस्ट्रार, राय यूनिवर्सिटी, डी.के. सक्सेना, भारतीय वन सेवा, झारखण्ड, राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, मनोज कुमार चौधरी, अध्यक्ष, मारवाड़ी सहायक समिति एवं सचिव अग्रवाल सभा, मुकेश कुमार सिन्हा, निदेशक, राष्ट्रीय बागवानी मिशन, मिसेज मुकेश कुमार सिन्हा तथा सुमन सिंह, पूर्व अध्यक्ष, इनर व्हील क्लब।