

खजूर हमारी सेहत के लिए क्यों अच्छे हैं?

यू तो फ्रूट्स हर किसी को पसंद होते हैं लेकिन बात जब खजूर की होती है तो इसका प्राकृतिक मीठापन इसे और खास बनाता है। यही वजह है कि खजूर एक लोकप्रिय खाद्य पदार्थ है। खजूर को ताड़ यानी पाल्म ट्री की प्रजाति का माना गया है। इसका पेड़ काफी बड़ा होता है और पत्तियां भी करीब चार-छह मीटर लंबी होती हैं। इसका वैज्ञानिक नाम फीलिक्स डेक्टाइलीफेरा है।

माना जाता है कि खजूर की खेती सबसे पहले इराक में शुरू हुई थी। जिसके बाद यह अरब और अन्य देशों में उगाया जाने लगा। सिर्फ फल ही नहीं, बल्कि इसके बीज भी बड़े काम के हैं। कई बार इसके बीजों को कॉफी बीन्स में मिलाया जाता है। और इसका प्रयोग कॉफी के विकल्प के तौर पर किया जाता है। वहीं, इसका तेल कॉस्मेटिक और साबुन बनाने में भी इस्तेमाल होता है।

फल और मेवे दोनों तरह से खाए जाने वाला खजूर कई मायनों में फायदेमंद है। यह कैल्शियम, पोटेशियम, प्रोटीन, मैंगनीज, मैग्नीशियम, फास्फोरस, जिंक, विटामिन बी6, ए और के से भरपूर होता है। इसके अलावा खजूर में कार्बोहाइड्रेट, आयरन, लाभदायक फैट्स, डायटरी फाइबर और फैटी एसिड्स होते हैं। ये सभी पोषक तत्व हमारे शरीर को रोगों से बचाते हैं।

आइए अब जानते हैं खजूर के फायदे

हड्डी स्वास्थ्य - खजूर मैग्नीशियम, सेलेनियम, कॉपर और मैंगनीज का अच्छा स्रोत है। ये सभी पोषक तत्व हड्डियों को मजबूत करने के साथ ही इनसे जुड़ी परेशानियों को दूर करने में भी मदद करते हैं। इसके अलावा, खजूर विटामिन के से भी भरपूर होता है, जो खून को गाढ़ा करने और हड्डियों को मेटाबोलाइज करने में मदद करता है। नॉर्थ डकोटा स्टेट यूनिवर्सिटी की एक रिपोर्ट के अनुसार, खजूर में बोरॉन भी होता है। ये एक ऐसा खनिज है, जो हड्डियों के लिए काफी फायदेमंद है।

रक्त चाप - खजूर रक्तचाप के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है, क्योंकि इसमें पोटेशियम और मिनरल्स भरपूर होते हैं। शरीर में पोटेशियम की सही मात्रा बनी

खजूर... स्वास्थ्य को करते हैं जी हुजूर



रहने से गुर्दे की पथरी से भी बचा जा सकता है।

ऊर्जा बढ़ाने वाला - स्वाद और प्राकृतिक गुणों से भरपूर खजूर आपको ऊर्जा भी देता है। खजूर के रोजाना सेवन से इसके सहायक पोषक तत्व आपको दिनभर थकान महसूस नहीं होने देते। खजूर खाने से दिनभर शरीर में ऊर्जा का संचार इसमें मौजूद पोषक तत्व फ्रूटोज और ग्लूकोज की वजह से होता है।

कब्ज - खजूर का गुदा कब्ज के इलाज में काफी सहायक होता है। इसमें गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल संक्रमण को भी संतुलित रखने के गुण होते हैं। यूनिवर्सिटी रोचेस्टर मेडिकल सेंटर के अनुसार, फाइबर की कमी से कब्ज की समस्या हो सकती है। कब्ज के दौरान हमारे शरीर

में मिनरल्स के स्तर में आए असंतुलन को ठीक करने में खजूर कारगर है, क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर होता है। रोजाना करीब 35ग्राम फाइबर खाने से आपका मल नरम होता है, और पाचन प्रक्रिया में कोई बाधा नहीं आती। वहीं, खजूर में मौजूद फाइबर से पेट संबंधित कैंसर को रोकने में भी मदद मिलती है।

मस्तिष्क स्वास्थ्य - दिमाग को स्ट्रेस और सूजन से बचाने में खजूर काफी कारगर है। इसका नियमित सेवन आपको न्यूरोडीजेनेरेटिव बीमारियों से बचा सकता है। न्यूरोडीजेनेरेटिव रोग दिमाग संबंधी उन बीमारियों को कहा जाता है, जिसमें मस्तिष्क का नर्वस सिस्टम प्रभावित होता है।

खजूर स्मृति को बढ़ाने में भी लाभदायक पाया गया

है। एक अध्ययन के मुताबिक, खजूर में अल्जाइमर(धीरे-धीरे घटती स्मरण शक्ति) के प्रभाव को कम करने की क्षमता है। एक वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार, खजूर दिमाग की सूजन को रोकने में सहायक हो सकता है।

नाइट ब्लाइंडनेस - रात को अंधेपन(रतौंधी) का प्रमुख कारण विटामिन ए की कमी है। खजूर से विटामिन ए भरपूर मात्रा में मिलता है। खजूर को नाइट ब्लाइंडनेस को दूर करने के लिए भी इस्तेमाल में लाया जा सकता है।

मांसपेशियों का विकास - खजूर को हाई कार्बोहाइड्रेट फल माना गया है, जिस कारण यह मांसपेशियों के विकास में मदद कर सकता है। इस लेख में हम पहले भी जिक्र कर चुके हैं कि खजूर में काफी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है, जो मांसपेशियों के विकास में काफी सहायक है।

आंतों के विकार का इलाज - खजूर के फायदे यकीनन कई हैं। खासकर, इसमें मौजूद फाइबर हमारी आंतों और पाचन तंत्र पर काफी सकारात्मक प्रभाव डालता है। इसमें मौजूद फाइबर और पॉलीफेनॉल्स आंतों में फैलने वाले बैक्टीरिया को बनने से रोकते हैं और आंतों को स्वस्थ बनाने में मदद करते हैं।

त्वचा स्वास्थ्य - खजूर में विटामिन सी और विटामिन डी भी काफी मात्रा में पाया जाता है। इसलिए, यह त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। खजूर एंटी-एजिंग तत्वों से भी भरपूर होता है। डेट्स के बीज के अर्क में फाइटोहोमोन होता है, जो एंटी-एजिंग की तरह काम करता है। यह अर्क झुर्रियों से निजात दिलाने का काम करता है।

खजूर के नुकसान...

शायद आपको नहीं मालूम कि खजूर के कुछ नुकसान भी हैं चलिए जानते हैं...
खजूर ज्यादा खाने से हाइपरकलेमिया भी हो सकता है। ऐसा रक्त में पोटेशियम की मात्रा ज्यादा होने कारण होता है और खजूर में पोटेशियम की मात्रा पर्याप्त होती है। हाइपरकलेमिया में मांसपेशियों में कमजोरी आने लगती है और कई बार लकवा भी हो सकता है, इसलिए ज्यादा खजूर खाने से बचें।



मुम्बई-घाटकोपर। सौमैया विद्या विहार यूनिवर्सिटी द्वारा आयोजित 34वें 'ज्ञान यज्ञ' में ब्रह्माकुमारीज द्वारा ज्ञान युक्त प्रवचन माला, आध्यात्मिक पुस्तकों सौगातों का स्टॉल, कल्चरल प्रोग्राम आदि ईश्वरीय सेवाएं प्रदान की गईं। इस मौके पर घाटकोपर सबजोन की अतिरिक्त निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. शकु दीदी, संस्थान के योग भवन सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. प्रमिला बहन व ब्र.कु. निकुंज भाई, लोकप्रिय लेखक एवं ब्रह्माकुमारीज मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय समन्वयक उपस्थित रहे एवं अपने बहुमूल्य विचार सभी के समक्ष रखे।



इंदौर-म.प्र। संस्था रामराज्य एवं कार्यक्रम के आयोजक सांसद शंकर लालवानी द्वारा आयोजित ज्ञानगंगा महोत्सव में ब्रह्माकुमारीज संस्था से इंदौर पश्चिम क्षेत्र प्रभारी ब्र.कु. शशि दीदी का सम्मान शील्ड एवं तुलसी पौधे से स्वामी रामदयाल महाराज एवं शशि पहनाकर पार्षद कंचन गिदवानी व अजय शिवानी, सचिव, संस्था रामराज्य ने किया। साथ ही ब्र.कु. शशि दीदी ने ब्रह्माकुमारीज की ओर से स्वामी जी को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट किया एवं माउण्ट आबू आने का निमंत्रण दिया।



सारंगपुर-म.प्र। स्थानीय नगर में पेंशनर संघ के जिला स्तरीय बैठक में ब्र.कु. भाग्यलक्ष्मी बहन एवं ब्र.कु. प्रीति बहन को सम्मान पत्र देकर सम्मानित करते हुए पेंशनर संघ अध्यक्ष एल.एन.त्रिकाल तथा नंदकिशोर सोनी। साथ हैं सोनी भाई, विद्याधर भाई, कुंभकार भाई व दिनेश प्रजापति।



राजनांदगांव-छ.ग। शासकीय शिवनाथ विज्ञान महाविद्यालय राजनांदगांव में राष्ट्रीय युवा दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रभा बहन। साथ हैं महाविद्यालय की प्राचार्य सुमन बघेल, प्रो. कन्नौजे, ब्र.कु. चंदा बहन एवं ब्र.कु. झालम भाई।



बीदर-रामपुरे कॉलोनी(कर्नाटक)। मकर संक्रांति के उपलक्ष्य में 'श्रेष्ठ समाज के लिए नारी की भूमिका' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. सुमंगला बहन, राजयोगिनी ब्र.कु. सुनंदा बहन, सीएमसी पार्षद लक्ष्मी बाई हंगागी, स्त्री रोग विशेषज्ञ एवं आईएमए बीदर की उपाध्यक्ष डॉ. उमा देशमुख, यदलापुर ग्राम पंचायत सरपंच सपना पाटिल, जिला सांख्यिकीय अधिकारी सुवर्णा यदलापुरे, बीदर के विज्ञान संशोधन केन्द्र की सहायक प्रो. शोभा रानी चिकुटे, कल्पना देशपांडे, योगा एवं डांस टीचर रूपा पाटिल, ब्र.कु. पार्वती बहन, ब्र.कु. वर्षा बहन तथा शहर की अन्य महिलायें उपस्थित रहीं।