

आइए जानते हैं मेथी सम्बंधी जानकारी...



सर्दियों का मौसम ऐसा होता है जिसमें बहुत सारे फल-सब्जियाँ आती हैं, इनका सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद रहता है। हरी सब्जियों का सेवन हमेशा सेहत के लिए अच्छा रहता है, लेकिन ताजी पत्तेदार सब्जियों को सुपर-हेल्दी माना जाता है।

कुछ लोग प्रोटीन का इंटेक बढ़ाने के लिए हरी सब्जियों का सेवन करते हैं। कुछ लोग फाइबर इंटेक बढ़ाने के लिए फूड या हरी सब्जियों का सेवन करते हैं।

ठंड में रेशेदार या पत्तेदार सब्जियों के रूप में सबसे अधिक पालक और मेथी का सेवन किया जाता है। इसकी सुगंध भोजन के स्वाद को बढ़ा देती है। इसके

अलावा भी कई व्यंजनों में इसका प्रयोग किया जाता है। आयुर्वेद के अनुसार मेथी शरीर में गर्मी पैदा करके बॉडी के तापमान को स्थिर रखने में मदद करती है, लेकिन इसे खाने के और भी कई फायदे हैं। इसलिए डॉक्टरों इसे किसी ने किसी रूप में खाने की सलाह देते हैं।

'मेथी' शब्द लैटिन भाषा से लिया गया है। इसे आमतौर पर हिंदी में 'कसूरी मेथी' के नाम से जाना जाता है। यह कुछ देशों में अलग-अलग नामों से फेमस (प्रसिद्ध) है। इसकी सब्जी बहुत स्वादिष्ट होती है, इसलिए अधिकतर लोग इसे खाना पसंद करते हैं। कुछ घरों में इसे सुखाकर भी रख लेते हैं और जब

यह बाजार में नहीं आती, उस समय इसे बनाते हैं। तो आइए अब मेथी के फायदों के बारे में भी जान लेते हैं...

न्यूट्रिशन से भरपूर

मेथी का सेवन करने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इसके सेवन से शरीर को काफी सारे न्यूट्रिशन मिल जाते हैं। मेथी के पत्ते फाइबर से भरपूर होते हैं। इनमें विटामिन और मिनरल्स भी काफी मात्रा में होते हैं। प्रति 100 ग्राम मेथी के पत्ते के निम्न न्यूट्रिशन होते हैं। इसके अलावा इसमें विटामिन सी, के, ए, फोलेट, आयरन आदि पाए जाते हैं।

डायबिटीज में फायदेमंद

मेथी की हीलिंग प्रॉपर्टीज कई मामलों में दालचीनी के समान हैं। इसके सेवन से डायबिटीज में काफी फायदा होता है। इसमें डायबिटीज विरोधी तत्व पाए जाते हैं, जोकि ग्लूकोज मेटाबॉलिज्म को कंट्रोल करने में योग्य होते हैं।

रिसर्चर्स के मुताबिक, मेथी ब्लड शुगर को कम करके टाइप 2 डायबिटीज का खतरा कम करती है। इसमें फेमस एंटी-डायबिटिक दवा, ग्लिबेंक्लेमाइड की तरह ही ब्लड शुगर होमियोस्टैसिस को बैलेंस करती है।

डाइजेशन अच्छा रखे

मेथी के पत्तों में मौजूद अघुलनशील फाइबर कब्ज को कम करता है। इसके सेवन से नियमित मल त्याग को बढ़ावा मिलता है। पेट फूलना और अपच के इलाज में मेथी को बहुत फायदेमंद माना जाता है। अगर आप कब्ज से पीड़ित हैं तो दोपहर के भोजन में मेथी की सब्जी का सेवन करें, जिससे काफी जल्दी फायदा होगा।

स्किन के दाग दूर करे

मेथी का सेवन स्किन पर होने वाले निशान या दाग-धब्बों को कम करने में फायदेमंद रहता है। यदि आपके चेहरे पर दाग हैं तो मेथी के पत्तों का नैचुरल तरीके से प्रयोग करके इनसे छुटकारा पाया जा सकता है।

मेथी का जूस या इसकी सब्जी बनाकर खा सकते हैं। चाहे तो पानी की कुछ बूंदों के साथ मेथी के बीज का एक चम्मच पाउडर मिलाएं। अब इस पेस्ट को चेहरे पर लगाकर 15 मिनट बाद धो लें। इससे चेहरे के दाग-धब्बों में राहत मिलेगी।

बालों को बनाए लंबा और चमकदार

मेथी के सेवन से लंबे और चमकदार बाल मिलते हैं। इसका आप किसी भी रूप में सेवन कर सकते हैं। इससे आपको फायदा मिलेगा।

इसके अलावा स्केल्प पर मेथी का पेस्ट लगाएं और 40 मिनट तक लगा रहने दें। बाद में इसे ठंडे पानी से धो लें। सप्ताह में एक या दो बार ऐसा करने से आपको बालों को लंबा और शाइनी करने में मदद मिलेगी।

हड्डियों के लिए फायदेमंद

मेथी में प्रोटीन भरपूर मात्रा में पाया जाता है, यह बोन मेटाबॉलिज्म के लिए काफी अच्छा होता है। बोन मेटाबॉलिज्म एक निरंतर प्रक्रिया है, जहाँ नए उत्क बनते हैं। हड्डी में चोट, फ्रैक्चर या खरोंच होने पर प्रोटीन ही इसे सही करने में मददगार होता है। और बोन डेंसिटी को बढ़ाता है। इसलिए मेथी का सेवन करने से हड्डियों को फायदा होता है।

मेथी के पत्ते खाने की मात्रा

एक स्वस्थ व्यक्ति दिन में 300-400ग्राम(रं) मेथी खा सकता है, क्योंकि पकने के बाद इसका वजन काफी कम हो जाता है।

मेथी खाने के साइड-इफेक्ट्स...

मेथी खाने के फायदे तो बहुत हैं, लेकिन इसके कुछ नुकसान भी हैं। आइए उन पर भी नजर डालें...

- मेथी के अधिक सेवन से दस्त संबंधी शिकायत आ सकती है।
- इसकी तासीर गर्म होती है। इसलिए इसका अधिक सेवन करने पर कुछ लोगों को ब्लीडिंग की समस्या हो सकती है।
- कुछ लोगों को इसे खाने से एलर्जी हो सकती है। जैसे, चेहरे पर सूजन, गले में दर्द आदि।

➔ अधिक जानकारी के लिए किसी एक्सपर्ट से जरूर सलाह लें।



अबोहर-पंजाब। ब्रह्मा बाबा के 54वें पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में श्रद्धासुमन अर्पित करने के पश्चात् उपस्थित हैं म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन के मेयर विमल ठठई, बहावलपुरी समाज प्रमुख नंद किशोर, एडवोकेट रमेश कुमार शर्मा, डॉ. जसवंत सिंह, डॉ. संजय गुप्ता, डॉ. रितु गुप्ता, डॉ. राजिन्द्र बंसल, डॉ. कंचन खुराना, शकुंतला सोनी, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पुष्पलता बहन, डिप्युटी इंचार्ज दर्शना बहन, शीलू बहन, ब्र.कु. सुनीता बहन व लेखक परिषद अध्यक्ष राज सर्वोश।



चक्रधरपुर-झारखंड। शिव संदेश अभियान के तहत प्रखंड विकास पदाधिकारी संजय सिन्हा को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए स्थानीय ब्रह्माकुमारीज पाठशाला से ब्र.कु. मानिनि बहन।



मीरगंज-गोपालगंज(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में ध्वजारोहण करने के पश्चात् पुलिस पदाधिकारी जोगिंदर सिंह, पप्पू माझी, टैक्स दुरोगा जे.पी. यादव, विन्ध्याचल जी एवं रघुवर पंडित को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता बहन।



इंदौर-गंगोत्री विहार(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के ज्ञानदीप भवन में 74वें गणतंत्र दिवस एवं बसंत पंचमी पर्व के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में के.एल. राठौर, पूर्व प्राचार्य, सहकारी प्रशिक्षण केन्द्र इंदौर, चार्टर्ड अकाउंटेंट सुरेश गुप्ता, उद्योगपति दीनानाथ बंसल, ज्वेलर चंद्रशेखर वर्मा, सोना चांदी व्यापारी आशीष सामंत, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा बहन, ब्र.कु. प्रतिमा बहन, ब्र.कु. ललिता बहन तथा अन्य भाई-बहनें व बच्चे शामिल रहे।



इंदौर-इंद्रपुरी(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा 74वें गणतंत्र दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में ध्वजारोहण करने के पश्चात् उपस्थित हैं न्यू दिगम्बर पब्लिक स्कूल के चेरमैन सिंधु मेंडके, ब्र.कु. पूर्णिमा बहन, ब्र.कु. सीमा बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



अहमदाबाद-गुज. भारतीय संचार निगम लिमिटेड (मुख्य कार्यालय महाप्रबंधक दूरसंचार परिमंडल अहमदाबाद) के निमंत्रण पर एडमिनिस्ट्रेटिव विंग के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज लोटस हाउस की ओर से 'स्ट्रेस मैनेजमेंट एंड मेडिटेशन' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. भारती बहन। इस दौरान संदीप सरकार, चीफ जनरल मैनेजर, गुजरात टेलीकॉम सर्कल सहित करीब 36 डीजीएम रैंकर सीनियर ऑफिसर्स उपस्थित रहे।