

**खाट्टे-मीठे स्वाद और रस से भरपूर संतरा भला किसे पसंद नहीं। यह एक लोकप्रिय फल है, जिसका सेवन दुनिया भर में किया जाता है। अपनी इच्छानुसार लोग इसे छिलकर खाते हैं या इसका जूस निकालकर पीते हैं। इसके अलावा, संतरे के जूस का इस्तेमाल कई तरह के पेय पदार्थों और लजीज व्यंजनों में भी किया जाता है। यह तो हुई खाने की बात, आपको जानकर आश्चर्य होगा कि खाने के अलावा संतरा चिकित्सा क्षेत्र में भी एक अलग पहचान रखता है। इस लेख में हम बात करेंगे संतरा खाने के फायदे और नुकसान के बारे में।**

## संतरे के फायदे

### 1. हृदय स्वास्थ्य के लिए

संतरे के अंदर कई पोषक तत्व होते हैं जिनमें से पोटैशियम और विटामिन सी हृदय स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माने जाते हैं। पोटैशियम के सेवन से उच्च रक्तचाप, हार्ट अटैक और स्ट्रोक के जोखिम को कम किया जा सकता है। साथ ही विटामिन सी कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर हृदय को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है।

### 2. प्रतिरक्षा को बढ़ाए

रोग प्रतिरक्षा प्रणाली हमारे शरीर को बीमार और कमजोर करने वाले बैक्टीरिया और वायरस से बचाती है। यहाँ संतरा आपकी मदद कर सकता है, क्योंकि संतरा विटामिन

सी जैसे ज़रूरी पोषक तत्वों से समृद्ध होता है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने का काम करता है।

### 3. स्वस्थ आँखों के लिए

संतरा विटामिन सी का अच्छा स्रोत है, जो आँखों को स्वस्थ रखने के साथ-साथ

जैसे ज़रूरी पोषक तत्वों से समृद्ध होता है। इसके अलावा, इसमें कम कैलोरी भी पाई जाती है, जिस वजह से यह वजन को नियंत्रित करने के लिए एक खास फल बन जाता है। साथ ही इसमें मौजूद कार्ब्स शरीर को ऊर्जा दे सकता है।

के कारण हो सकता है।

### 6. कोलेस्ट्रॉल को कम करे

संतरा फाइबर से भरपूर होता है। फाइबर आपके कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा, संतरे में अन्य ज़रूरी पोषक तत्व- विटामिन सी,

संतरे में फाइबर की अच्छी मात्रा होने से यह पाचन तंत्र मजबूत बनाता है और कब्ज जैसी पेट संबंधी समस्याओं को दूर करने का काम करता है। फाइबर स्टूल को नरम बनाकर मल त्याग की प्रक्रिया को सरल करता है, जिससे कब्ज की आशंका काफी हद तक कम हो जाती है।

# § संतरा खाएँ और हेल्दी बन जायें



आँख सम्बन्धी समस्याएं जैसे मोतियाबिंद के जोखिम को कम करने का काम करता है।

### 4. वजन को कम करने में

संतरे का जूस वजन को नियंत्रित करने में अहम भूमिका निभा सकता है। यह फाइबर

### 5. किडनी की पथरी के लिए

संतरे का रस गुर्दे की पथरी से बचाता है, क्योंकि इसमें साइट्रिक होता है जो क्रिस्टल को पथरी बनने से रोकने का काम करता है। प्रतिदिन एक गिलास संतरे का रस सेवन करने से पथरी के जोखिम से बचा जा सकता है। ऐसा इसमें मौजूद सिट्रिक एसिड

पोटैशियम और फ्लेवोनोइड्स होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल कम करने में सहायक माने जाते हैं।

### 7. ब्लड प्रेशर को करे कंट्रोल

संतरे में फ्लेवोनोइड्स व पेक्टिन जैसे आवश्यक तत्व पाए जाते हैं, जो रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक हो सकते हैं।

### 8. गठिया रोग में फायदे

एक शोध के अनुसार, संतरे के तेल में एंटीऑक्सीडेंट, एंटी बैक्टीरियल, एंटी फंगल और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण मौजूद होते हैं, जो गठिया रोग को दूर करने में मदद कर सकते हैं। संतरे के तेल से की गई मालिश गठिया को बहुत जल्दी ठीक कर सकती है।

### 9. पाचन और कब्ज में संतरे के फायदे

### 10. मुंहासों को दूर करे

संतरे में मौजूद साइट्रिक एसिड त्वचा की डेड स्किन को हटाता है और संतरे में मौजूद विटामिन सी आपकी त्वचा के मुंहासों को बाहर निकालने में भी मदद कर सकता है। साफ और कोमल त्वचा के लिए संतरे के छिलके का उपयोग फेसवॉश के रूप में कर सकते हैं।

### संतरा के नुकसान

संतरा सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है, लेकिन तब ही जब इसका उपयोग सीमित मात्रा में किया जाए। अधिक मात्रा में इसका सेवन आपके लिए नुकसानदेह हो सकता है। संतरे से निम्न प्रकार के नुकसान हो सकते हैं :

संतरा फाइबर से समृद्ध होता है और अधिक मात्रा में फाइबर का सेवन अपच, पेट में ऐंठन और दस्त का कारण बन सकता है। वहीं, कम मात्रा में आहार के रूप में लिया गया फाइबर गैस या दस्त को कम करने में मदद कर सकता है।

इसके अलावा, संतरा एसिडिक प्रकृति का होता है, इसलिए संतरे का अधिक मात्रा में सेवन सीने में जलन पैदा कर सकता है। ऐसा इसमें मौजूद एस्कॉर्बिक एसिड और सिट्रिक एसिड के कारण हो सकता है।



**दिल्ली-इंदरपुरी।** अंतर्राष्ट्रीय वानिकी अनुसंधान केन्द्र के कंट्री डायरेक्टर डॉ. चंद्रशेखर बिरादर को पूरा में रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. बाला बहन, ब्र.कु. अभिनव भाई तथा अन्य।



**सिरसागंज-उ.प्र.।** हर हर शंभु गीत की मशहूर गायिका अभिलिप्सा पांडा को आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीतांजलि बहन व ब्र.कु. शशि बहन।



**नेपाल-गण्डकी।** गण्डकी प्रदेश प्रमुख पृथ्वी मान गुरुंग को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. परनीता बहन।



**नागौर-राज.।** अरबन को-ऑपरेटिव बैंक के अध्यक्ष पद सम्मेलन में परमात्म संदेश देकर राजयोग के बारे में बताते हुए ब्र.कु. अनिता दीदी। कार्यक्रम में नंदकिशोर सदावत, अध्यक्ष, भूमि विकास बैंक, सखाराम जो, वीर तेजा स्थली, खरं नाल, अध्यक्ष, घनश्याम जो, चेयरमैन, राम सिंह सोलंकी, सरपंच चैनार आदि गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



**जम्मू।** प्रिंसिपल एवं डीन जीएमसी आशुतोष गुप्ता को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. वनिता बहन एवं ब्र.कु. रमा बहन।



**गोरखपुर-उ.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा रक्षाबंधन के अवसर पर पुलिस स्टेशन में आयोजित 'दैनिक जीवन में राजयोग के प्रयोग' कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. पुष्पा बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें, थानाध्यक्ष तथा सभी पुलिस कर्मी।



**कालिम्पोंग-प.बंगाल।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा इंडो-तिब्बत बॉर्डर पुलिस के जवानों के लिए आयोजित त्रिदिवसीय राजयोग मेडिटेशन शिविर के दौरान सम्बोधित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अलका बहन। इस दौरान असिस्टेंट कमांडेंट रूपचंद जी, ब्र.कु. देवराज भाई आदि उपस्थित रहे।



**हाजीपुर-नया टोला(बिहार)।** एसबीआई के मैनेजर आकाश त्रिवेदी एवं सभी बैंक स्टाफ को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आरती बहन।



**श्रीगंगानगर-राज.।** केन्द्रीय कारागृह में जेल अधीक्षक अभिषेक शर्मा को ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा रक्षासूत्र बांधा गया व ईश्वरीय सौगात भेंट की गई। साथ ही जेलर गंगाराम व अन्य पुलिसकर्मियों व कैदियों को भी रक्षासूत्र बांधा गया।