

अंगूर के साथ-साथ उसकी पत्तियां भी हैं फायदेमंद

आपको जानकर हैरानी होगी कि सेहत को जितना फायदा अंगूर पहुंचाते हैं, उससे कहीं ज्यादा गुण इसकी पत्तियों में होते हैं। ग्रीक, तुर्की, वियतनाम और रोमानियन खाने में अंगूर की पत्तियों का उपयोग किया जाता है। हालांकि, भारत में इनका इस्तेमाल कम ही देखा गया है। अंगूर की पत्तियों को हरी पत्तेदार सब्जियों में गिना जाता है। इनमें कैलोरी बेहद कम होती है और यह पत्ते पोषक तत्वों से भरे भी होते हैं। तो आइए जानते हैं कि अंगूर की पत्तियां कैसे हमारे लिए फायदेमंद साबित होती हैं।

फाइबर

अंगूर की पत्तियों में फाइबर की मात्रा काफी होती है। इसमें मौजूद फाइबर पाचन को धीमा करता है, जिससे आपका पेट देर तक भरा रहता है। इनको पचाने में समय लगता है, इसलिए खून में चीनी भी धीरे-धीरे

रिलीज होती है और ब्लड शुगर बढ़ाने का काम नहीं करती।

आयरन

अंगूर की पत्तियां आयरन से भी भरी होती हैं। जो शरीर के लिए बहुत जरूरी होता है। आयरन हमारे शरीर के लिए लाल रक्त को बनाने में मदद करता है जो एनीमिया जैसी समस्या से बचाता है। इसके अलावा आयरन रक्त में हीमोग्लोबिन नामक प्रोटीन को जोड़ने में भी मदद करता है। जो ऑक्सीजन को शरीर के अंगों तक पहुंचाता है। आयरन एक ऐसा खनिज पदार्थ है, जो शरीर में खून की कमी होने से बचाता है। जिससे आप एनीमिया से बचते हैं। साथ ही यह खनिज आपके रक्त को आपके पूरे शरीर में ऑक्सीजन ले जाने में भी मदद करता है।

विटामिन ए

अंगूर की पत्तियां शरीर में विटामिन की मात्रा को बढ़ावा देती हैं। इसमें विटामिन ए की अच्छी मात्रा होती है। विटामिन ए आपकी कोशिकाओं को विकसित करने में मदद करता है, उनके विकास को गैर कार्यात्मक अपरिपक्व कोशिकाओं से विशेष कोशिकाओं में निर्देशित करता है, जो कार्यात्मक ऊतक का एक हिस्सा बन जाते हैं। आपकी हड्डियां, त्वचा, पाचन तंत्र और दृश्य प्रणाली सभी कार्य करने के लिए विटामिन ए पर निर्भर करती हैं।

एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर

अंगूर की पत्तियों में अंगूर या इसके जूस से कहीं ज्यादा एंटीऑक्सीडेंट्स मौजूद होते हैं। एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर में मौजूद विषाणुओं से होने वाली हानि को कम करते हैं और स्वस्थ जीवन जीने में मदद करते हैं। इसके अलावा, अंगूर की पत्तियों में अन्य गुण भी होते हैं जैसे कि विटामिन, मिनरल,

करने में मदद करता है। अगर आपके शरीर में विटामिन का स्तर अच्छा है, तो इससे घाव लगने पर ब्लड क्लॉट बन जाता है, ताकि इस क्लॉट की मदद से खून बहना बंद हो जाए और खून की कमी न हो जाए।

कैल्शियम

स्वास्थ्य



आयरन आदि। इन तत्वों के कारण अंगूर की पत्तियों का सेवन विभिन्न समस्याओं को दूर करने में मदद कर सकता है।

विटामिन के

विटामिन के ब्लड क्लॉटिंग को कंट्रोल

अंगूर की पत्तियां आपको दो खनिज पदार्थ भी देती हैं, जैसे कैल्शियम और आयरन। आपके शरीर को कैल्शियम की जरूरत पड़ती है, ताकि हड्डियां और दांत मजबूत बनें।

अंगूर के पत्तों के अन्य फायदे

- ★ अंगूर के पत्तों में पोटेशियम होता है जो रक्तचाप को नियंत्रित करने में मददगार होता है।
- ★ अंगूर के पत्तों में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो स्वस्थ त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं।
- ★ अंगूर के पत्तों में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो कैंसर से लड़ने में मददगार होते हैं।
- ★ अंगूर के पत्तों में विटामिन ए, विटामिन के, के साथ-साथ फॉलिक एसिड, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फोस्फोरस आदि के संचय होते हैं।

अंगूर की पत्तियों का उपयोग

अंगूर के पत्तों के स्वास्थ्य लाभ बहुत कम लोगों को पता होते हैं। अंगूर की पत्तियों का उपयोग पाक में उन्हें सुखाकर और बरताव से तैयार किया जाता है। ये पत्तियां उबले हुए या तले हुए अंगूर के साथ या फिर उन्हें सलाद में मिलाकर खाई जाती हैं। इसमें एक विशेष प्रकार का एसिड होता है जो अधिकतर खाद्य पदार्थों में नहीं पाया जाता है। इस एसिड का नाम 'टैनिन' है और यह अंगूर के पत्तों को कड़वा बनाता है। इसके अलावा ये पत्तियां एंटीऑक्सीडेंट, एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल गुणों से भरपूर होती हैं।



आगरा-सिकंदरा (उ.प्र.) अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए ब्रह्माकुमारी महिला प्रभाग की संयोजिका ब्र.कु. डॉ. सविता दीदी, हिन्दी केंद्रीय संस्थान की पूर्व निदेशक प्रो. बीना शर्मा, राज्य महिला आयोग की सदस्य निर्मला दीक्षित, पार्षद सुषमा जैन, डॉ. मंजू बहन, सिकंदरा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरिता बहन, ब्र.कु. मधु बहन तथा ब्र.कु. गीता बहन।



पानीपत-हरियाणा ब्रह्माकुमारी द्वारा हुडा से.-25 में 'मेडिटेशन के चमत्कार' विषय पर आयोजित भव्य आध्यात्मिक कार्यक्रम में मुख्य वक्ता अंतर्राष्ट्रीय प्रेरक वक्ता ब्र.कु. शिवानी बहन, संजय भाटिया, सांसद, करनाल, शहरी विधायक प्रमोद विज, पीआईईटी कॉलेज के चेयरमैन हरिओम तायल, राकेश तायल, सुरेश तायल, रामनिवास गुप्ता पानीपत रिफाइनरी के कार्यकारी निदेशक एम.एल. धारिया, अनीत कौर, मेयर, पानीपत, ब्रह्माकुमारी की सर्कल इंचार्ज राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी, ब्र.कु. भारत भूषण भाई, ब्र.कु. सुनीता बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों व गणमान्य लोगों सहित 10000 से अधिक लोग शामिल रहे।



फिरोजपुर कैंट-पंजाब ब्रह्माकुमारी द्वारा 'शिव जयंती सो गीता जयंती' के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में सरदार परमिंदर सिंह पिकी, पूर्व विधायक, श्रीमती नीरू गुप्ता, प्रिंसिपल डी.ए.वी. सीनियर सेकेंडरी स्कूल, फिरोजपुर कैंट, ब्र.कु. उषा बहन, ब्र.कु. शक्ति बहन सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनों शामिल रहे।



आगरा-आर्ट गैलरी म्यूजियम (उ.प्र.) महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारी के आर्ट गैलरी म्यूजियम सेवाकेन्द्र में माउण्ट आबू से आई राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. सविता दीदी के द्वारा मिल्क प्लॉट का शिलान्यास हुआ। इस दौरान ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. माला बहन, ईदगाह सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. अश्विना बहन, ब्र.कु. राज बहन, शाहगंज सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. दर्शन बहन, पीपलमंडी से ब्र.कु. ममता बहन, गीता पाठशाला के ब्र.कु. प्रमोद भाई व ब्र.कु. राधा बहन व अन्य भाई-बहनों मौजूद रहे।



नई दिल्ली ब्रह्माकुमारी के सत्कार भवन सेवाकेन्द्र द्वारा अशोक विहार फेज-2 में आयोजित पब्लिक प्रोग्राम के दौरान समूह चित्र में मुख्य वक्ता विवेक पाहवा एवं ब्र.कु. तृप्ति बहन, सूरत वराळा तथा अन्य भाई-बहनों। कार्यक्रम में शहर के लगभग 100 लोग शामिल हुए।



कैथल-हरियाणा शिव जयंती कार्यक्रम के दौरान सुरेंद्र कुमार नंदा, लीड डिस्ट्रिक्ट मैनेजर, पीएनबी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पुष्पा बहन व ब्र.कु. रानी बहन।