स्वाद ही नहीं सेहत से भी भरपूर है स्वीट कॉर्न

स्वीट कॉर्न सिर्फ स्वाद ही नहीं बल्कि, सेहत से भी भरपूर है। स्वीट कॉर्न को आप डाइट में कई तरह से शामिल कर सकते हैं। स्वीट कॉर्न खाना लगभग हर किसी को पसंद होता है। बाज़ारों में जगह-जगह ठेले पर उबले हुए स्वीट कॉर्न आसानी से मिल जाते हैं। यह खाने में जितना स्वादिष्ट लगता है, उतना ही सेहत के लिए फायदेमंद भी होता है। क्योंकि स्वीट कॉर्न में मैग्नीशियम, पोटैशियम, विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन ई, विटामिन सी, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट्स, लो कैलोरी, प्रोटीन, थायमिन, नियासिन जैसे गुण पाए जाते हैं। जो कई स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं। स्वीट कॉर्न में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है, जो पाचन क्रिया को बेहतर बनाने से लेकर ब्लड शुगर को कंट्रोल करने तक में मददगार होता है। इसके नियमित सेवन से शरीर में खून की कमी दूर होती है और एनीमिया की शिकायत में लाभ होता है। तो आइए, जानते हैं स्वीट कॉर्न खाने के फायदों के बारे में ...

स्वीट कॉर्न खाने के फायदे

एनर्जी
कॉर्न में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होती है, जो शरीर को एनर्जी देने में मददगार है। अगर आप एनर्जी की कमी महसूस करते हैं तो इसको डाइट में शामिल कर सकते हैं।

पाचन
स्वीट कॉर्न में फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, जो पाचन तंत्र को हेल्दी रखने में मददगार है। जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्याएं हैं उन्हें इसका सेवन ज़रूर करना चाहिए।

मोटापा
स्वीट कॉर्न में हाई फाइबर और कम कैलोरी होने के कारण यह लंबे समय तक पेट भरा रखने और वजन को कंट्रोल करने में मददगार है।

स्किन
स्वीट कॉर्न में मौजूद विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स स्किन को हेल्दी रखने में मददगार है। स्किन संबंधी समस्याओं से बचने के लिए आप इसे अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

एनीमिया की शिकायत दूर करे
महिलाओं और बच्चों में अक्सर एनीमिया की शिकायत देखने को मिलती है। इसकी वजह से कमज़ोरी और थकान जैसे लक्षण महसूस होते हैं। एनीमिया में स्वीट कॉर्न का सेवन काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। इसे खाने से शरीर में रेड ब्लड सेल्स के निर्माण में मदद मिलती है। इसमें विटामिन बी12, आयरन और फोलिक एसिड जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो खून की कमी दूर करने में मदद करते हैं।

आँखों को स्वस्थ रखे
स्वीट कॉर्न का सेवन आँखों के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसमें विटामिन ए और बीटा कैरोटीन जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो आँखों की रोशनी को बढ़ाने में मददगार होते हैं। इसके नियमित सेवन से आँखों से जुड़ी बीमारियों के होने का खतरा कम हो जाता है। यह कैरोटेनॉयड्स मैक्यूलर डिजनरेशन को भी कम करता है।

कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मददगार
स्वीट कॉर्न में सॉल्यूबल फाइबर भरपूर मात्रा में होता है, जो शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करता है। इसमें कैरोटेनॉयड्स और बायोफ्लेवोनॉयड्स मौजूद होते हैं, जो दिल को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। इसके नियमित सेवन से दिल से जुड़ी बीमारियों का जोखिम कम हो सकता है।

नेत्र स्वास्थ्य
फ्री रेडिकल क्षति से दृष्टि खराब हो सकती है। गंभीर मामलों में, इससे दृष्टि की हानि भी हो सकती है। स्वीट कॉर्न में कैरोटेनॉयड ल्यूटिन और ज़ेक्सैंथिन होते हैं। दोनों ही एंटीऑक्सीडेंट हैं और मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से लड़ने में मदद कर सकते हैं। ये आँखों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं क्योंकि ये लेंस की क्षति को कम करते हैं जिससे मोतियाबिंद होता है।
एक अध्ययन से पता चलता है कि इन कैरोटेनॉयड का उच्च रक्त स्तर मैक्युलर डिजनरेशन और मोतियाबिंद दोनों की घटनाओं को कम करने में लाभकारी है।

याद्दाश्त बढ़ाता है
मकई खाने से संज्ञानात्मक(मस्तिष्क) कार्य स्वस्थ हो सकता है। यह याद्दाश्त के जोखिम को कम कर सकता है, खासकर बुजुर्गों में।

मकई में विटामिन बी1 की उच्च सांद्रता होती है। इस विटामिन को अक्सर थायमिन के रूप में जाना जाता है। हमारे शरीर में एसिटाइलकोलाइन बनाने के लिए थायमिन की आवश्यकता होती है। एसिटाइलकोलाइन एक न्यूरोट्रांसमीटर है जो लोगों को याद रखने में मदद करता है। इस प्रकार, एसिटाइलकोलाइन का अच्छा स्तर याद्दाश्त में सुधार कर सकता है। इसके अलावा, यह अल्ज़ाइमर रोग के जोखिम को कम करता है। इसलिए, मकई खाने से याद्दाश्त बढ़ाने में मदद मिल सकती है।

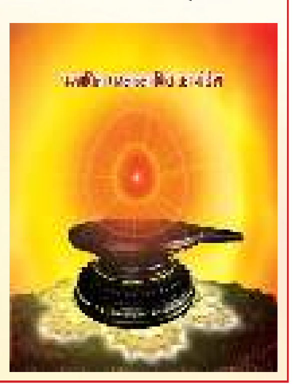
त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद
मकई में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स पाया जाता है, जो त्वचा और बालों के लिए भी लाभदायक है। इसी के साथ मकई में विटामिन ए, डी, सी, ई, ज़िंक व आयरन जैसे पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं। इसमें विटामिन डी, सी, ज़िंक व आयरन बालों के लिए और विटामिन ए, डी, सी, ई त्वचा के बेहतर स्वास्थ्य के लिए अधिक महत्त्वपूर्ण माने जाते हैं।

एसिडिटी
स्वीट कॉर्न के सेवन से कब्ज, गैस, एसिडिटी की समस्या को भी दूर किया जा सकता है। क्योंकि इसमें कई सारे पोषक तत्व होते हैं। इसे खाने से पेट जल्दी साफ होता है इसलिए सर्दियों में एसिडिटी की परेशानी से बचने के लिए भुट्टा खाना शुरू कर दें।

खुशखबरी

आ गई शिव संदेश,राजयोग कॉमेन्ट्री की नयी कुंजी...

हम सभी जितने भी जिज्ञासु या आगंतुकों से मिलते हैं तो उस समय होता है कि कुछ इनको परमात्मा के बारे में बताया जाये,तो वैसे तो हम बताते ही हैं लेकिन उसके साथ-साथ कुछ लिखित सामग्री अगर दी जाये तो उसको पढ़कर उनके अंदर उसे जानने की जिज्ञासा और बढ़ जायेगी। इसी ध्येय को लेते हुए हमने 'परमपिता परमात्मा शिव का संदेश' और परमात्मा से सहज योग के लिए 'राजयोग मेडिटेशन कॉमेन्ट्री' की एक ज़ेबी किताब या पॉकेट बुक डिज़ाइन किया है जो बहुत ही कारगर है। जिसमें परमात्मा का पूरा संदेश और उनसे मिलन मनाने की सहज विधि के लिए अभ्यास करने की कॉमेन्ट्री भी है। आप इसे ओमशान्ति मीडिया,शांतिवन से प्राप्त कर सकते हैं।



ओमशान्ति मीडिया,ब्रह्माकुमारीज़,
आनंद भवन,शांतिवन,आबू रोड(राज.-307510)
मो.- 9414154344, 9414006096, 9414182088
ई.मेल - omshantimedia.bkivv.org

रांची-झारखंड। हरिवंश टाना भगत इंडोर स्टेडियम,खेलगांव में ब्रह्माकुमारीज़,चौधरी बागान,हरमू रोड सेवाकेंद्र द्वारा आयोजित "उत्सव हर पल" कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए जैन इंटरनेशनल ट्रेड ऑर्गनाइज़ेशन की अध्यक्ष सरोज जैन, आई.सी.ए.आई. की चेयरपर्सन श्रद्धा बागला, गया सिविल लाइन्स सेवाकेंद्र की संचालिका ब्र.कु. शीला बहन, मुख्य वक्ता एवं अंतर्राष्ट्रीय प्रेरक वक्ता ब्र.कु. शिवानी बहन, राँची सबज़ोन प्रभारी ब्र.कु. निर्मला बहन, कर्नल राजीव कुमार, राँची हाई कोर्ट के जस्टिस गौतम कुमार चौधरी, राँची हाई कोर्ट के जस्टिस अनंदा सेन तथा राँची हाई कोर्ट के जस्टिस अनिल कुमार चौधरी।

उदयपुर-खनिज नगर(राज.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा डीपीएस स्कूल में मोरल वैल्यूज़ विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. रीमा बहन, ब्र.कु. कविता बहन, स्कूल प्रिंसिपल संजय परवारिया, शिक्षक तथा विद्यार्थीगण।