

स्वास्थ्य

अगर दिन की शुरुआत हेल्दी नाश्ते से हो, तो दिनभर शरीर में ऊर्जा बनी रहती है। इस मामले में ओट्स से बेहतर और कुछ नहीं हो सकता। यह न सिर्फ खाने में स्वादिष्ट होता है बल्कि इसमें कई तरह के पोषक तत्व भी पाए जाते हैं। ओट्स शरीर को पोषण देने के साथ-साथ कई तरह की बीमारी से भी राहत दिला सकते हैं। फिर चाहे आपको अपना स्वास्थ्य बेहतर करना हो या फिर त्वचा और बालों में निखार लाना हो। हर मामले में ओट्स लाजवाब है। आइए देखते हैं कि ओट्स खाने के फायदे क्या-क्या हो सकते हैं...

सेहत के लिए ओट्स के फायदे

कई बीमारियों को रोकने और उनसे निजात दिलाने

घुलनशील फाइबर होता है, जो उच्च रक्त चाप के रोगियों के सिस्टोलिक व डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर को कम कर सकता है। इससे उच्च रक्तचाप के खतरे को दूर रखा जा सकता है।

वजन घटाने के लिए

ओट्स का सेवन आपके वजन को कम करने में सहायक हो सकता है। इस बात की पुष्टि एक साइंटिफिक रिसर्च से भी हो चुकी है। एक शोध के अनुसार, ओट्स में पाए जाने वाला बीटा ग्लूकॉन खाने को पचाने के साथ ही शरीर में ऊर्जा को बनाए रखता है, जो भूख को शांत रखता है। जिससे वजन को कम करने में मदद मिल सकती है। इसके सेवन के साथ नियमित व्यायाम का भी ध्यान रखना जरूरी है।

इम्युनिटी के लिए

ओट्स में बीटा ग्लूकॉन पाए जाते हैं, जो ग्लाइसेमिक प्रभाव को कम करने में और इंसुलिन के प्रभाव को सक्रिय करने में मदद कर सकते हैं। साथ ही इम्यून सिस्टम को मजबूत करने का भी काम करते हैं। ओट्स के सेवन से मैक्रोफेज और न्यूट्रोफिल (ये दोनों श्वेत रक्त कोशिकाओं के प्रकार हैं) को बढ़ावा मिलता है, जो बैक्टीरिया, वायरस और फंगस को दूर

दिलाने में सहायक हो सकता है, क्योंकि यह भोजन को पचाकर मल के रूप में बाहर निकालने का काम करता है। इससे आंत को मजबूत करने में मदद मिलती है, जिससे कब्ज से राहत मिलती है।

तनाव से राहत

ओट्स खाने के फायदे में तनाव से राहत मिलने का भी जिक्र किया गया है। तनाव को कम करने के लिए विटामिन बी के समूह के साथ फोलेट भी फायदेमंद



ओट्स (जई) के हमारे शरीर के लिए फायदे...

के लिए ओट्स का सेवन लाभदायक हो सकता है। चलिए, सबसे पहले हम ओट्स के सेहत संबंधी फायदों के बारे में बात करते हैं।

उच्च रक्तचाप

ओट्स का उपयोग उच्च रक्तचाप की समस्या को दूर करने में मददगार साबित हो सकता है। इसमें

रखने के लिए जाने जाते हैं।

कब्ज के लिए ओट्स के फायदे

ठीक से पेट साफ न होने पर दिनभर स्वभाव चिड़चिड़ा रहता है। ऐसे में ओट्स का सेवन कर कब्ज की समस्या हो दूर किया जा सकता है। ओट्स में पाए जाने वाला फाइबर इस समस्या से निजात

एक रिसर्च में पाया गया है कि घुलनशील फाइबर पानी को आकर्षित करता है और पाचन के दौरान जेल में बदल जाता है। इससे पाचन की प्रक्रिया धीमी हो जाती है। कुछ खाद्य आहार में घुलनशील फाइबर की मात्रा पाई जाती है, जिनमें ओट्स (जई), जौ, नट्स, मटर और फल व सब्जियां शामिल हैं। घुलनशील फाइबर हृदय रोग के जोखिम को भी कम

होते हैं। इसमें विटामिन बी 6 और बी 12 को खास वरियता दी गई है। ओट्स में विटामिन बी समूह की अच्छी मात्रा पाई जाती है। विटामिन बी 6 और फोलेट तनाव के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी हो सकते हैं।

पाचन क्रिया के लिए

करने में मदद कर सकता है। ओट्स में अघुलनशील फाइबर भी होता है जो पचे हुए खाद्य पदार्थ को मल के रूप में बाहर निकालने में मदद करता है।

हड्डियों के लिए

सिलिकॉन एक खनिज है, जिसे हड्डियों के निर्माण और उन्हें मजबूत करने के लिए जाना जाता है। एक शोध में पाया गया है कि ओट्स में कैल्शियम, प्रोटीन, मैग्नीशियम व सिलिकॉन की अच्छी मात्रा पाई जाती है जो हड्डियों के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। इसलिए कह सकते हैं कि ओट्स का सेवन हड्डियों के लिए फायदेमंद होता है।

ऊर्जा बढ़ाने के लिए

ओट्स के सेवन से शरीर की ऊर्जा बढ़ाने में सहायता मिल सकती है। ओट्स में विटामिन, मिनरल और फाइबर मुख्य होते हैं। इसके सेवन से शरीर को लंबे समय तक थकान का अनुभव नहीं होता है।



ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। ब्रह्माकुमारीज के ओम शांति ट्रिटी सेंटर में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की अति. मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने 'सस्टेनिंग अवर वैल्यूज' विषय पर अपने विचार रखे। इस दौरान ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, सिरि फोर्ट दिल्ली सेवाकेंद्र की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी, ब्र.कु. विधात्री बहन, ब्र.कु. हुसैन बहन, मुम्बई से आये प्रसिद्ध गायक हरीश मोयल सहित बड़ी संख्या में गणमान्य लोग व ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



भवानीगढ़-पंजाब। परमपूज्य श्री श्री 1008 बालयोगिनी महामण्डलेश्वर संत शिरोमणि साध्वी श्री करुणागिरी जी महाराज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राजेंद्र बहन।



सोलन-हि.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा स्थानीय सेवाकेंद्र में कृषि वैज्ञानिक एवं अधिकारियों के लिए आयोजित त्रिदिवसीय 'राष्ट्रीय परिसंवाद' में शूलिनी यूनिवर्सिटी के कुलपति डॉ. पी.के. खोसला, डॉ. वायएस परमार यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर डॉ. के.के. रैना, संस्थान के मुख्यालय माउण्ट आबू से आई कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी, प्रभाग के उपाध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. राजू भाई, ब्र.कु. शशिकांत, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुषमा दीदी, डॉ. बंदी विशाल भाई, डॉ. सुनीता पांडे सहित देश के विभिन्न क्षेत्र से कृषि वैज्ञानिक एवं अधिकारीगण शामिल रहे।



मोतिहारी-बिहार। नगर के चंचल बाबा रोड स्थित प्रेम ज्योति भवन में ब्रह्माकुमारीज पाठशाला के उद्घाटन अवसर पर सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. विभा बहन, पतौरा ब्रह्माकुमारीज पाठशाला प्रभारी ब्र.कु. अशोक वर्मा, गहरी ब्रह्माकुमारीज पाठशाला प्रभारी इतवारी माता एवं सुगौली ब्रह्माकुमारीज पाठशाला प्रभारी ब्र.कु. रामाधार भाई को शॉल ओढ़ाकर तथा मोमेंटो भेंटकर सम्मानित किया गया।