छोटी इलायची से बड़े फायदे...

खाने-पीने की कोई डिश हो या मिठाई, उसमें अच्छी खुशबू लाने के लिए हम सभी इलायची का ही प्रयोग करते हैं। आमतौर पर इलायची को मसाले और माउथ फ्रेशनर के रूप में ही इस्तेमाल किया जाता है। इलायची मुख्य रूप से भारतीय उपमहाद्वीप में उगने वाला एक पौधा है और अपने देश में कर्नाटक, तमिलनाडु और केरल में इलायची की खेती सबसे ज़्यादा की जाती है।

अधिकतर लोगों को तो यह पता भी नहीं कि यह आपकी सेहत के लिए भी कई मायनों में फायदेमंद होती है।

इलायची में पाए जाने वाले पोषक तत्व

इलायची में कार्बोहाइड्रेट, डाइटरी फाइबर, कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयरन और फॉस्फोरस मुख्य रूप से पाए जाते हैं। इनके अलावा भी इलायची में कई अन्य पोषक तत्व होते हैं जो सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है।

इलायची के फायदे

बहुत से लोग यह जानना चाहते हैं कि इलायची खाने से सेहत को कुछ फायदा होता भी है या नहीं? आपकी जानकारी के लिए बता दें कि इलायची के फायदों की लिस्ट काफी लम्बी है और अगर आप नियमित रूप से इलायची की उचित खुराक का सेवन कर रहे हैं तो निश्चित तौर पर यह आपको स्वस्थ रखने में मदद करती है। आइए छोटी इलायची के फायदों के बारे में विस्तार से जानते हैं...

1. पाचन से जुड़ी समस्याओं से राहत

खराब खान-पान और जीवनशैली के कारण आजकल हर कोई अपच, गैस, एसिडिटी और कब्ज जैसी समस्याओं से पीड़ित रहता है। ऐसे में काफी हद तक कब्ज़ और एसिडिटी दूर करना भी इलायची के फायदे में शामिल है। इलायची में ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो पाचन तंत्र को दुरुस्त रखते हैं और पेट की जलन को कम करते हैं। जिससे एसिडिटी, अपच जैसी समस्याओं से आराम मिलता है।

2. हिचकी से आराम

अक्सर ऑफिस में काम करते समय या किसी से बात करते समय अचानक से हिचकी आने लगती है और उस समय आपको समझ ही नहीं आता कि हिचकी से कैसे आराम पाएं। आपको बता दें कि ऐसी हालत में इलायची आपके लिए काफी कारगर साबित हो सकती है। अगली बार जब हिचकी आए तो एक इलायची मुंह में डालें और कुछ देर तक उसे धीरे-धीरे चबाते रहें, इससे हिचकी जल्दी बंद हो जाती है।

3. ब्लड प्रेशर कम करने में मददगार

एक अध्ययन के अनुसार, इलायची का रोजाना सेवन करने से ब्लड प्रेशर में कमी आती है। इस लिहाज से देखें तो जो लोग हाई ब्लड प्रेशर या हाइपरटेंशन के मरीज हैं उन्हें इलायची का नियमित सेवन करना चाहिए। इसमें मौजूद पोटैशियम और मैग्नीशियम जैसे खनिज पदार्थ ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद करते हैं।

4. भूख बढ़ाने में मदद

इलायची पाचन तंत्र को दुरुस्त रखती है जिस वजह से शरीर का मेटाबॉलिज़्म भी ठीक ढंग से काम करता है और भूख बढ़ती है। जिन लोगों को समय पर भूख ना लगने या कम लगने की समस्या है उन्हें इलायची का सेवन करना चाहिए।

5. उल्टी और मिचली से राहत

कुछ शोधों में इस बात की पुष्टि हुई है कि इलायची, सर्जरी के बाद आने वाली मिचली और उल्टी की समस्या से राहत दिलाती है। रिसर्च के अनुसार इलायची, अदरक और पुदीने को कॉटन की पट्टी में लपेटकर इसे सूंघने से सर्जरी के बाद होने वाली मिचली से आराम मिलता है। इसी तरह जिन लोगों को पहाड़ी रास्तों पर सफर के दौरान उल्टी या मिचली की समस्या होती है उन्हें सफर शुरू करने से पहले इलायची के कुछ दाने खाने चाहिए। यह मिचली और उल्टी रोकने का सबसे आसान घरेलू उपाय है।

6. तनाव दूर करने में फायदेमंद

इलायची की सुगंध आपके मूड को तरोताज़ा बनाये रखती है। इसीलिए अधिकांश लोग सुबह-सुबह इलायची की चाय का सेवन करते हैं। इलायची की चाय पीने से पेट और सांसों से जुड़े रोगों से तो छुटकारा मिलता ही है साथ ही ये तनाव को दूर करती है और मूड को फ्रेश बनाए रखती है। इसलिए स्ट्रेस या डिप्रेशन के मरीजों को स्ट्रेस भगाने के लिए रोज़ाना इलायची वाली चाय ज़रूर पीनी चाहिए।

इलायची के नुकसान...

कुछ लोग मुंह की दुर्गंध से इतना परेशान रहते हैं कि उससे छुटकारा पाने के लिए दिन भर इलायची खाते रहते हैं। आपको बता दें कि ज़रूरत से ज़्यादा मात्रा में इलायची का सेवन भी आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए इलायची के नुकसान से बचने के लिए हमेशा सीमित मात्रा या चिकित्सक द्वारा निर्धारित मात्रा में ही इसका सेवन करें। आइए जानते हैं कि इलायची से आपको क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं :

एलर्जी...

अगर आपका शरीर इलायची के प्रति संवेदनशील है तो आपको इलायची खाने से या इसकी तेज़ महक से एलर्जी हो सकती है। ऐसे लोगों को किसी भी रूप में इलायची का उपयोग(जैसे कि इलायची चूर्ण, इलायची का तेल, इलायची की चाय आदि) नहीं करना चाहिए। एलर्जी की वजह से त्वचा पर लाल चकत्ते, खुजली जैसी समस्याएं हो सकती हैं। हालांकि ऐसा बहुत कम देखने को मिलता है फिर भी अगर आपको ऐसे कोई लक्षण दिखें तो उसका सेवन बंद कर दें और नज़दीकी डॉक्टर से सलाह लें। तो अब ये इलायची का सेवन सिर्फ माउथ फ्रेशनर के तौर पर ही ना करें बल्कि ऊपर बताए गए इलायची के फायदे और नुकसान को ध्यान में रखकर ही इसका सेवन करें और स्वस्थ रहें।

बिजनौर-उ.प्र.। सिविल लाइन के बी-14 मोहल्ला नई बस्ती में ब्रह्माकुमारीज़ नवनिर्मित भवन के उद्घाटन कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी,पानीपत उपक्षेत्रीय निदेशिका, ब्र.कु. भारत भूषण,डायरेक्टर जीएमएस,पानीपत, राजयोगिनी ब्र.कु. सुनीता दीदी,हुड्डा, नगर पालिका परिषद की अध्यक्षा इंदिरा सिंह, वरिष्ठ भाजपा नेता एवं चिकित्सक डॉ. बीरबल सिंह, रघुवीर विश्नोई भाई, ब्र.कु. जगपाल सिंह,कोऑर्डिनेटर ज्यूरिस्ट विंग उत्तरी भारत, कार्यक्रम संयोजिका ब्र.कु. सुरेश दीदी, ब्र.कु. सुदेश,तरावड़ी, ब्र.कु. शिवानी,अंबाला, ब्र.कु. प्रवेश बहन,शुक्रताल, डॉ. श्रीमती गोमती अग्रवाल, निर्विकार अग्रवाल, पुरूरवा अग्रवाल, अपूर्वा अग्रवाल, सुयशा अग्रवाल तथा अन्य।

मोतिहारी-बिहार। पंडित छोटेलाल मिश्र संगीत कला महाविद्यालय द्वारा नगर भवन में आयोजित वार्षिक समारोह का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. मीना, पूर्व कुलपति डॉक्टर रविंद्र कुमार रवि, दूरदर्शन कलाकार चमेली पाण्डेय, डॉ. मंजरी वर्मा, कॉलेज के प्राचार्य शैलेन्द्र सिन्हा तथा अन्य।

बांदा-उ.प्र.। शिव जयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. मोनिका, स्वच्छता अभियान ब्रांड एम्बेसडर राहुल जैन, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. शालिनी, ब्र.कु. आशा तथा अन्य।

गुरुग्राम-हरियाणा। शिव जयंती के उपलक्ष्य में निकाली शोभायात्रा में भारत सरकार द्वारा चलाए गए 'नशा मुक्त भारत अभियान' को भी शामिल किया गया। शोभायात्रा में उपस्थित रहे क्षेत्रीय मीडिया प्रभारी चंद्रेश दायमा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुदेश तथा अन्य।