

गन्ने का रस पिएं और शरीर को हुष्ट-पुष्ट बनायें

चिलचिलाती गर्मी में ठंडक पाने के लिए अधिकतर लोग कोल्ड ड्रिंक्स या अन्य शुगरी ड्रिंक्स का अधिक सेवन करते हैं। इन चीजों के सेवन से आपकी सेहत पर गंभीर प्रभाव पड़ते हैं। अगर आप गर्मियों में शरीर को ठंडा रखने के साथ कई स्वास्थ्य समस्याओं से बचना चाहते हैं तो आपको गन्ने का रस पीना चाहिए।

गन्ने का रस एक नैचुरल ड्रिंक है जिसमें किसी तरह का कोलेस्ट्रॉल नहीं होता। हालांकि इसमें थोड़ा फैट, फाइबर और प्रोटीन की मात्रा होती है। गन्ने का रस कैल्शियम, कॉपर, मैग्नीशियम, मैंगनीज, जिंक, आयरन और पोटैशियम से भरपूर गन्ने का जूस ढेर सारी विटामिन का भी स्रोत है जैसे विटामिन ए,बी1,बी2,बी3 और विटामिन सी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। इससे हमें और क्या-क्या फायदे मिलते हैं, चलिए जानते हैं -

बॉडी को तुरंत मिलती है एनर्जी

गन्ने का रस स्वादिष्ट होता है और इसे पीने से आपके शरीर को तुरंत ऊर्जा मिलती है। गर्मियों में पसीना और चिलचिलाती धूप शरीर की सारी ताकत खत्म कर देती है और डिहाइड्रेट कर देती है। गन्ने के जूस में इलेक्ट्रोलाइट्स पोटैशियम मौजूद होता है। इसलिए गन्ने के जूस को पीने से शरीर हाइड्रेट होता है। गन्ने के जूस को स्पोर्ट्स ड्रिंक की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है। एक्सरसाइज के बाद हो रही थकान को दूर करने के लिए गन्ने के जूस को पिया जा सकता है। ये बॉडी में ब्लड शुगर लेवल को बढ़ाता है। जिससे मसल्स में एनर्जी रिस्टोर होती है।

लिवर की कार्यप्रणाली को बनाता मजबूत



एनसीबीआई पर प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार गन्ने का रस विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है और यह लिवर के कामकाज को बेहतर बनाने में सहायक है। अध्ययनों से पता चलता है कि गन्ने का रस नेचर में एल्कलाइन होता है, जो शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। यही वजह है कि पीलिया होने पर गन्ने का रस पीने की

सलाह दी जाती है।

पाचन तंत्र को बनाता है मजबूत

अगर आपका पाचन तंत्र कमजोर है तो आपको गन्ने का रस पीना चाहिए। गन्ने के रस में मौजूद पोटैशियम पेट में पीएच लेवल को संतुलित करता है। गन्ने का रस पीने से व्यक्ति हाइड्रेटेड रहता है और नियमित मल त्याग में मदद मिलती है। यह पेट के संक्रमण को रोकने में भी मदद करता है।

किडनी हेल्थ के लिए पॉवरफुल ड्रिंक

गन्ने के रस के नुकसान...

गन्ने का रस पीने से साइड इफेक्ट बहुत कम होते हैं लेकिन फिर भी यह कुछ स्वास्थ्य समस्याओं की वजह बन सकता है। गन्ने में पोलीकोसानॉल नामक तत्व होता है और इसके अधिक सेवन से अनिद्रा, पेट खराब, चक्कर आना, सिरदर्द और वजन कम हो सकता है। यह रक्त को पतला भी कर सकता है और रक्त में कोलेस्ट्रॉल लेवल को प्रभावित कर सकता है। डायबिटिक लोगों के लिए ये कोई हेल्दी विकल्प नहीं है। ये शरीर में शुगर की मात्रा बढ़ाता है।

अधिक कैलोरी होने के कारण गन्ने के जूस के अधिक सेवन से वजन बढ़ने का खतरा भी बना रहता है। जिन लोगों को गन्ने का जूस सूट नहीं करता है उन्हें इससे एलर्जी भी हो सकती है।

गन्ने के रस में बिल्कुल भी कोलेस्ट्रॉल नहीं होता है साथ ही इसमें सोडियम भी बहुत कम होता है। इसके अलावा इसमें सेचुरेटेड फैट भी नहीं होता है। गन्ने के जूस को और भी पौष्टिक बनाने के लिए इसमें नींबू और अदरक

का जूस और नारियल पानी मिला कर पीने से इसके अद्भुत फायदे मिलते हैं। ये यूरिन को पास करने में मदद करता है। यही वजह है कि यह किडनी को स्वस्थ रखने में मदद करता है।



भरतपुर-राज. राजस्थान राज्य न्यायिक अकादमी में प्रशिक्षु न्यायाधीश लितेन्द्र जीत कांत्या एवं सिद्धार्थ जीत कांत्या को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कविता दीदी। साथ हैं ब्र.कु. पावन, एडवोकेट जितेन्द्र, लौकिक पिता तथा अन्य।



रूड़की-उत्तराखंड. मातृ दिवस के अवसर पर आयोजित सम्मान समारोह कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. गीता, समाजसेवी श्रीमती नीलम चौधरी, आर.टी.ओ. अधिकारी श्रीमती एल्विन, पंजाबी मीडिया पत्रिका की सदस्य श्रीमती पूजा गुप्ता तथा अन्य।



तिनसुकिया-असम. मातृ दिवस के अवसर पर आयोजित सम्मान समारोह में माताओं को गमछा पहनाकर व बैज लगाकर सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं ब्र.कु. रजनी, ब्र.कु. लीला, ब्र.कु. कल्याणी, ब्र.कु. सुमन तथा अन्य माताएं।



भिलवाड़ा-राज. अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस के अवसर पर सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में सभी नर्सों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. गीता बहन। मंचासीन हैं डॉ. भूपेन्द्र चौधरी, एम.एस., डॉ. करनाजी चौधरी, डॉ. विकास, एम.एस. आर्थो, हॉस्पिटल प्रबंधक धुराराम चौधरी तथा अन्य नर्सिंग स्टॉफ।