स्वास्थ्य

अंकुरित अनाज : पोषण का पॉवरहाउस

स्प्राउट्स के प्रमुख लाभ

पोषण का समृद्ध स्रोत

मूंग, चना और मेथी के स्प्राउट्स में प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और खनिज भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। अंकुरण के बाद इनमें विटामिन सी, विटामिन बी समूह और एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा बढ़ जाती है। यही कारण है कि इन्हें पौष्टिक आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता है।

पाचन तंत्र को मजबूत बनाते हैं

मूंग और चने के स्प्राउट्स में फाइबर प्रचुर मात्रा में होता है, जो भोजन को पचाने में सहायता करता है। इनके नियमित सेवन से कब्ज, अपच और गैस जैसी समस्याओं में राहत मिल सकती है। मेथी के अंकुर भी पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में सहायक होते हैं।

वजन नियंत्रित करने में मददगार

स्प्राउट्स में कैलोरी कम और फाइबर अधिक होता है। इन्हें खाने से पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस होता है, जिससे अधिक खाने की आदत कम होती है। इसलिए वजन घटाने वाले लोगों के लिए मूंग और चने के स्प्राउट्स लाभकारी माने जाते हैं।

मधुमेह रोगियों के लिए लाभदायक

मेथी के स्प्राउट्स विशेष रूप से रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में सहायक माने जाते हैं। इनमें मौजूद घुलनशील फाइबर ग्लूकोज के अवशोषण को धीमा करता है। मूंग और चने के अंकुर भी कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले स्वस्थ पदार्थ हैं, जो मधुमेह रोगियों के लिए उपयोगी हो सकते हैं।

हृदय स्वास्थ्य में सुधार

स्प्राउट्स में मौजूद फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं। इससे हृदय संबंधी रोगों का खतरा कम हो सकता है। मेथी के अंकुर विशेष रूप से कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण में सहायक माने जाते हैं।

स्वस्थ जीवन के लिए संतुलित आहार का विशेष महत्त्व है। आजकल लोग पौष्टिक भोजन की ओर अधिक ध्यान दे रहे हैं, जिनमें स्प्राउट्स(अंकुरित अनाज और दालें) प्रमुख हैं। मेथी, चना, मूंग, सोयाबीन और अन्य दालों के स्प्राउट्स पोषण का उत्कृष्ट स्रोत माने जाते हैं। अंकुरण की प्रक्रिया में दालों और बीजों को पानी में भिगोकर रखा जाता है, जिससे उनमें छोटे-छोटे अंकुर निकल आते हैं। इस प्रक्रिया से उनके पोषक तत्वों की मात्रा और गुणवत्ता दोनों बढ़ जाती हैं। हालांकि स्प्राउट्स के अनेक लाभ हैं, लेकिन इनके कुछ नुकसान भी हो सकते हैं।

रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं

अंकुरित दालों में एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन सी पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। ये शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाते हैं और संक्रमण से लड़ने की क्षमता बढ़ाते हैं।

त्वचा और बालों के लिए लाभकारी

मूंग, चना और मेथी के स्प्राउट्स में आयरन, जिंक और विभिन्न विटामिन पाए जाते हैं, जो त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाने में सहायता करते हैं। इनके सेवन से बालों को भी आवश्यक पोषण मिलता है।



स्प्राउट्स के नुकसान

बैक्टीरिया संक्रमण का खतरा

स्प्राउट्स नमी और गर्म वातावरण में तैयार किए जाते हैं, जो बैक्टीरिया के विकास के लिए अनुकूल होता है। यदि इन्हें साफ-सफाई से तैयार न किया जाए, तो संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए इन्हें अच्छी तरह धोकर ही खाना चाहिए।

गैस और पेट फूलना

चना और मेथी के स्प्राउट्स कुछ लोगों में गैस, पेट फूलना या अपच की समस्या पैदा कर सकते हैं। जिन लोगों का पाचन तंत्र संवेदनशील है, उन्हें सीमित मात्रा में सेवन करना चाहिए।

कड़वा स्वाद

मेथी के स्प्राउट्स का स्वाद हल्का कड़वा होता है, जो कुछ लोगों को पसंद नहीं आता। अधिक मात्रा में सेवन करने पर यह स्वाद भोजन की रुचि को प्रभावित कर सकता है।

अधिक सेवन से समस्या

किसी भी पौष्टिक खाद्य पदार्थ की तरह स्प्राउट्स का अत्यधिक सेवन भी उचित नहीं है। बहुत अधिक मात्रा में खाने से पेट में भारीपन, गैस और दस्त जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

विशेष समूहों के लिए सावधानी

गर्भवती महिलाओं, छोटे बच्चों, बुजुर्गों तथा कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों को कच्चे स्प्राउट्स खाने से बचना चाहिए। इनके लिए हल्का उबालकर या भाप में पकाकर सेवन करना अधिक सुरक्षित माना जाता है।



जालंधर-आदर्श नगर(पंजाब)। लकली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी के सहित ऐसी मिसल ऑडिटोरियम में "एडिक्शन - लुकिंग फॉर राइट थिंग्स एट राँग प्लेस" विषय पर आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों को प्रतिज्ञा कराते हुए मेडिकल विंग के जॉइंट सेक्रेटरी डॉ. सचिन परब, ब्र.कु. संगीता एवं अन्य गणमान्य व्यक्तिगण। मौके पर उपस्थित रहे डॉ. विशाल शर्मा, डॉ. निशित भारद्वाज एवं डॉ. सौरभ लखनपाल।



जयपुर-बापू नगर(राज.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर मुख्यालय केंद्र में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. अर्चना, ब्र.कु. पद्मा, निदेशक सतीश देपाल सहित 50 से अधिक अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने भाग लिया।



दिल्ली-गाजीपुर। त्रिमूर्ति शिव जयंती कार्यक्रम में नोएडा 58 पुलिस स्टेशन सब-इंस्पेक्टर रघुनाथ पाटा को पटका पहनाकर सम्मानित करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात व प्रसाद भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुधा बहन। साथ हैं ब्र.कु. नीलम एवं ब्र.कु. ममता।



बोलो-पोपला गेरा(उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में 7 दिवसीय योग सप्ताह कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी डॉ. अजय पाल, योग प्रशिक्षक डॉ. अतुल वर्मा, होम्योपैथी चिकित्सक डॉ. रामकुमार मौर्य, आयुर्वेदिक चिकित्सक डॉ. सुरेश, क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. पार्वती दीदी, ब्र.कु. नीरा, ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. दीपा तथा अन्य।



नांगलोई-दिल्ली। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर राजेन्द्र पार्क में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे सतपाल खत्री,अग्रवाल,फेडरेशन ऑफ डिसेबिलिटी राइट्स, श्याम लाल गुप्ता,प्रसिद्ध योग गुरु, ब्र.कु. आदेश सहन तथा अन्य।



कूचबिहार-पश्चिम बंगाल। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर उत्तर बंगाल राज्य परिवहन में सभी सरकारी कर्मचारियों को ब्र.कु. डॉ. स्वपन द्वारा योग कराया गया।



कोटा-कुन्हाड़ी(राज.)। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में कोटा कपड़े इंडस्ट्री के रेजिडेंसर मैनेजर राजेन्द्र खण्डेलवाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. उर्मिला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. प्रीति एवं ब्र.कु. पंकज,माउंट आबू।



रायपुर-कानपुर देहात(उ.प्र.)। राजपुर मार्केट में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर मुख्यअतिथि योग के पश्चात् बी.डी.ओ. प्रदीप कुमार को ओमशांति मोहिनी पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. अनुराग।



बिलासी-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर आयोजित आध्यात्मिक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए पूर्व जिला पंचायत अध्यक्ष मंजू चौधरी, उद्योग प्रतिनिधि मंडल के नगर अध्यक्ष संजय जैन, एसडीएम विनय कुमार सिंह, ब्र.कु. अनीता तथा अन्य।