

मखाना - स्वास्थ्य के लिए वरदान, लेकिन सावधानी भी जरूरी

आजकल स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोग अपनी डाइट में पीष्टिक चीजों को शामिल करने लगे हैं। इन्हें सूपर फूड्स में एक नाम है मखाना। मखाना, जिसे "फोक्स नट" या "कमल गट्ट" भी कहा जाता है, कमल के बीजों से तैयार किया जाता है। यह स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पोषक तत्वों से भरपूर होता है। भारत में विशेष रूप से बिहार में इसका उत्पादन अधिक होता है। उपवास से लेकर हेल्दी स्नेक्स तक, मखाने का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है। हालांकि इसके अनेक फायदे हैं, लेकिन अधिक मात्रा में सेवन करने से कुछ नुकसान भी हो सकते हैं।



मखाना खाने का सही तरीका

1. हल्का भूनकर स्नैक के रूप में खा सकते हैं।
2. दूध में मिलाकर खीर बनाई जा सकती है।
3. सूखे मेवों के साथ सेवन किया जा सकता है।
4. उपवास में भी इसका उपयोग किया जाता है।
5. विशेषज्ञों के अनुसार, प्रतिदिन एक मुट्ठी मखाना सामान्य रूप से पर्याप्त माना जाता है।

मखाना एक स्वादिष्ट और पीष्टिक खाद्य पदार्थ है, जो शरीर को अनेक स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकता है। यह वजन नियंत्रण, हृदय स्वास्थ्य, पाचन और हड्डियों की मजबूती के लिए उपयोगी माना जाता है। लेकिन किसी भी चीज की तरह इसका सेवन भी संतुलित मात्रा में करना चाहिए। अधिक मात्रा में खाने से पाचन संबंधी समस्याएं या अन्य दिक्कतें हो सकती हैं। सही मात्रा में और सही तरीके से सेवन करने पर मखाना एक बेहतरीन हेल्दी स्नैक साबित हो सकता है।

मखाने के प्रमुख फायदे...



1. **वजन घटाने में सहायक** - मखाने में फाइबर अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जिससे पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस होता है। इससे बार-बार भूख नहीं लगती और अनावश्यक खाने की आदत कम होती है। कम कैलोरी होने के कारण यह वजन कम करने वालों के लिए अच्छा स्नैक माना जाता है।



2. **हृदय को स्वस्थ रखने में मददगार** - मखाने में मैग्नीशियम और पोटेशियम पाए जाते हैं, जो ब्लड प्रेशर को संतुलित रखने में सहायता कर सकते हैं। इसमें कम मात्रा में सोडियम होता है, इसलिए यह दिल के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना जाता है।



3. **मधुमेह रोगियों के लिए उपयोगी** - मखाने का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है, जिससे यह रक्त में शुगर के स्तर को तेजी से नहीं बढ़ाता। सीमित मात्रा में सेवन करने पर यह डायबिटीज रोगियों के लिए एक बेहतर विकल्प हो सकता है।



4. **हड्डियों को मजबूत बनाता है** - मखाने में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने में मदद करता है। बढ़ती उम्र के लोगों और महिलाओं के लिए इसका सेवन लाभदायक माना जाता है।



5. **पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है** - फाइबर युक्त होने के कारण मखाना पाचन क्रिया को सुधारने में मदद करता है। यह कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाने में सहायक हो सकता है।



6. **एंटी-एजिंग गुण** - मखाने में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो शरीर की कोशिकाओं को फ्री रेडिकल्स से बचाने में मदद करते हैं। इससे त्वचा पर उम्र बढ़ने के लक्षण कम दिखाई दे सकते हैं और त्वचा स्वस्थ बनी रह सकती है।



7. **ऊर्जा बढ़ाने में सहायक** - मखाना शरीर को तुरंत ऊर्जा देने का काम करता है। इसलिए इसे बच्चों, बुजुर्गों और कमजोरी महसूस करने वाले लोगों के लिए अच्छा माना जाता है।



8. **नींद बेहतर करने में मदद** - कुछ लोगों का मानना है कि रात में हल्के गर्म दूध के साथ मखाने का सेवन करने से मन शांत होता है और अच्छी नींद आने में सहायता मिल सकती है।

स्वास्थ्य

मखाने में पाए जाने वाले पोषक तत्व

मखाना प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन, फाइबर, मैग्नीशियम, पोटेशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स का अच्छा स्रोत माना जाता है। इसमें कैलोरी और फैट कम मात्रा में होते हैं, इसलिए यह वजन नियंत्रित रखने वालों के लिए भी उपयोगी माना जाता है।

मखाने के नुकसान

जहाँ मखाना फायदेमंद है, वहीं इसका अत्यधिक सेवन कुछ समस्याएं भी पैदा कर सकता है।

1. पाचन संबंधी समस्या

अत्यधिक सेवन से जठराग्नि कम हो सकती है, जिससे पेट फूलना या कब्ज जैसी समस्या हो सकती है, क्योंकि इसमें फाइबर अधिक मात्रा में होता है।

2. एलर्जी की संभावना

कुछ लोगों को मखाने से एलर्जी हो सकती है। ऐसे में खुजली, रैश या सांस लेने में परेशानी जैसी समस्या दिखाई दे सकती है।

3. अत्यधिक कैलोरी सेवन

हालांकि मखाना कम कैलोरी वाला माना जाता है, लेकिन यदि इसे चो, तेल या मसालों में अधिक भूनकर खाया जाए तो इसकी कैलोरी बढ़ सकती है, जिससे वजन बढ़ने की संभावना रहती है।

4. किडनी रोगियों के लिए सावधानी

मखाने में पोटेशियम होता है। जिन लोगों को किडनी संबंधी समस्या है, उन्हें डॉक्टर की सलाह से ही इसका सेवन करना चाहिए।

5. ब्लड शुगर का प्रभाव

डायबिटीज रोगियों के लिए यह उपयुक्त माना जाता है, लेकिन अधिक मात्रा में सेवन करने से ब्लड शुगर में बदलाव आ सकता है। इसलिए सीमित मात्रा में ही सेवन करना उचित है।



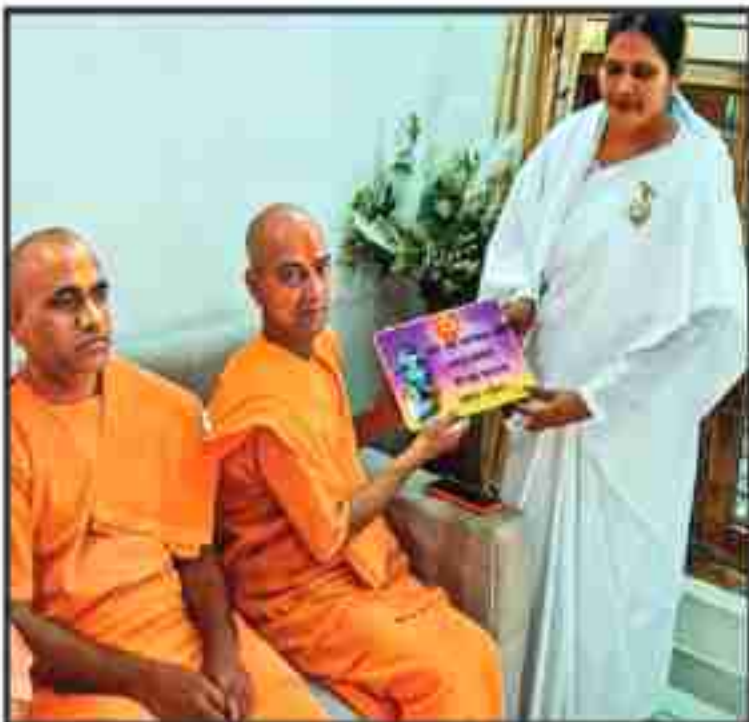
मुंगेली-छ.ग. पीएमश्री जवाहर नवोदय विद्यालय में विद्यार्थियों के लिए 'यादस्त शक्ति' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में मुख्य वक्ता जीवन जीने की कला के विशेषज्ञ राजयोगी ब्र.कु. नारायण, इंदौर, ब्र.कु. सोमा बहन, वरिष्ठ अध्यापक जगन्नाथ वैष्णव, विद्यालय प्रिंसिपल डॉ.के.साहू, शिक्षकगण एवं विद्यार्थिगण।



पनवेल-महा. बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए विभिन्न गतिविधियों पर आयोजित त्रि-दिनसीव समर कैम्प में सभी प्रतिभागियों बच्चों के साथ ब्र.कु. सुनंदा दोरे, ब्र.कु. अनीता दीदी, ब्र.कु. सुलक्षणा, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. तारा, ब्र.कु. फल्लवी, ब्र.कु. दिशा देवकर, ब्र.कु. डॉ. अर्जुन मुंक्ते, ब्र.कु. डॉ. विजय अर्जुन की उपस्थिति रही।



मालिका हाटीना-गुज. 1500 मिश्रुलक फ़ासीपर क्लिपण कार्यक्रम के दौरान धारमसभ्य भगवान काशीदेवा को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. निहारिका।



वल्लभीपुर-गुज. संस्थान के उच्च ज्ञान एवं राजयोग के विषय में मार्थक चर्चा के पश्चात् महंत श्री निर्गुणदास जी महाराज, श्री संतराम मंदिर नडियाद को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. देविका।



इंदौर-प्रेम नगर(म.प्र.) विश्व पृथ्वी दिवस के अवसर पर अनुभूति भवन में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करने के पश्चात् समूह चित्र में जितेंद्र संगतानी(सोईओ, दुवास्ट फैक्ट्री, दुबई), हंसराज कंधारी, व्यवसायी, जर्मनी, ब्र.कु. चंदन मेलवानी, ऑक्सफोर्ड सेंटर, लंदन एवं पूर्व सॉफ्टवेयर इंजीनियर, ब्र.कु. राजकुमार राठौर, संस्थापक, रुपीज फिनेटेक प्रा.लि., स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शशि दीदी एवं ब्र.कु. यशवती, बिजलपुर।



सिवनी-म.प्र. जिला कलेक्टर श्रीमती नेहा मीना के शहर आगमन पर तथा जिले की सेवाओं हेतु शुभकामना व्यक्त कर ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. गोता व ब्र.कु. नोतु।