स्वास्थ्य

शकरकंद - सर्दियों का स्वादिष्ट और पौष्टिक उपहार

सर्दियों का मौसम अपने साथ कई स्वादिष्ट और पौष्टिक खाद्य पदार्थ लेकर आता है। इन्हीं में से एक है शकरकंद, जिसे आम बोलचाल में मीठा आलू भी कहा जाता है। हल्की मिठास और स्वाद के कारण यह बच्चों से लेकर बड़े तक सभी को पसंद आता है। इसे उबालकर, भूनकर या विभिन्न व्यंजनों के रूप में खाया जाता है। स्वाद के साथ-साथ शकरकंद में कई ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो संतुलित आहार का हिस्सा बनकर शरीर के लिए उपयोगी हो सकते हैं।



शकरकंद खाने का सही तरीका

- शकरकंद को उबालकर या भूनकर खाना बेहतर है।
- बहुत अधिक तेल, घी, चीनी या नमक डालने से बचें।
- इसे सलाद, दही या अन्य पौष्टिक खाद्य पदार्थों के साथ लिया जा सकता है।
- भोजन में विविधता बनाए रखें और केवल शकरकंद पर निर्भर न रहें।
- ताजा और अच्छी तरह साफ किया हुआ शकरकंद ही इस्तेमाल करें।

किन लोगों को सावधानी रखनी चाहिए?

- शकरकंद पौष्टिक है, लेकिन हर व्यक्ति के लिए इसकी मात्रा समान नहीं होनी चाहिए। इसमें कार्बोहाइड्रेट होते हैं, इसलिए मधुमेह वाले लोगों को अपनी कुल भोजन योजना के अनुसार मात्रा तय करनी चाहिए।
- जिन लोगों को किडनी की बीमारी है या डॉक्टर ने पोटैशियम सीमित करने की सलाह दी है, उन्हें शकरकंद खाने से पहले चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए।

1. ऊर्जा का अच्छा स्रोत

शकरकंद में कार्बोहाइड्रेट पाए जाते है जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते है। सर्दियों में शारीरिक गतिविधियों और दैनिक कार्यों के लिए यह एक अच्छा खाद्य विकल्प हो सकता है। इसे नाश्ते या शाम के हल्के आहार में शामिल किया जा सकता है।

2. फाइबर से भरपूर

शकरकंद में आहार फाइबर पाया जाता है। फाइबर पाचन तंत्र के सामान्य कामकाज में मदद करता है और पेट को लंबे समय तक भरा हुआ महसूस करा सकता है। पर्याप्त फाइबर वाला भोजन कब्ज की समस्या से बचाव में भी सहायक हो सकता है।

3. आँखों के लिए उपयोगी

शकरकंद की नारंगी किस्म में बीटा कैरोटीन अच्छी मात्रा में पाया जाता है। शरीर इसे विटामिन ए में बदलता है। विटामिन ए सामान्य दृष्टि और आँखों के स्वास्थ्य के लिए महत्त्वपूर्ण पोषक तत्व है। इसलिए संतुलित आहार में शकरकंद को शामिल करना आँखों के लिए उपयोगी हो सकता है।

4. रोग-प्रतिरोधक क्षमता के लिए पोषण

शकरकंद में विटामिन और विभिन्न एंटीऑक्सीडेंट यौगिक पाए जाते है। ये शरीर को ऑक्सीडेंटिव तनाव से बचाने में भूमिका निभाते है। हालांकि केवल किसी एक खाद्य पदार्थ से रोग-प्रतिरोधक क्षमता मजबूत नहीं होती, लेकिन विविध और संतुलित आहार में शकरकंद एक पौष्टिक विकल्प है।

5. वजन नियंत्रित रखने में मददगार

शकरकंद का सेवन सही मात्रा में किया जाए तो यह पेट को संतुष्ट रखने में मदद कर सकता है। इसमें मौजूद फाइबर के कारण भूख जल्दी नहीं लग सकती। वजन नियंत्रित करने वालों के लिए इसे तला हुआ खाने के बजाए उबालकर या भूनकर खाना बेहतर विकल्प हो सकता है।

6. त्वचा के लिए भी फायदेमंद

शकरकंद में मौजूद बीटा-कैरोटीन और अन्य एंटीऑक्सीडेंट शरीर को पोषण देते है। विटामिन ए त्वचा के सामान्य स्वास्थ्य के लिए भी महत्त्वपूर्ण है। इसलिए पौष्टिक आहार के रूप में शकरकंद त्वचा के लिए भी उपयोगी हो सकता है।

7. सर्दियों में क्यों खाएं?

सर्दियों में बाजार में शकरकंद आसानी से उपलब्ध होता है और इसे तैयार करना भी सरल है। गर्म-गर्म भुनी हुई शकरकंद स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पेट भरने वाला विकल्प भी है। इसे नींबू और थोड़े मसालों के साथ भी खाया जा सकता है।



आसनसोल-पश्चिम बंगाल। नव निर्वाचित विधायक कृष्णेंदु मुखर्जी,भाजपा का सेवाकेन्द्र आगमन पर स्वागत व आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी समझाने के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. दोलन तथा अन्य।



जम्मू-कश्मीर। 10 करोड़ नशा मुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान कार्यक्रम के पश्चात् जिला मजिस्ट्रेट डॉ. राकेश मिन्हास को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुदर्शन बहन। साथ है ब्र.कु. रविंदर, ब्र.कु. कुसुम लता तथा अन्य।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। 10 करोड़ नशा मुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में प्रतिज्ञा के दौरान उपस्थित रहे डॉ. वेद प्रकाश सीएमओ, डीआईओ डॉ. आलम, ब्रज कला के अध्यक्ष चन्द्रगुप्त विक्रमादित्य, प्रेम रघु पैरामेडिकल के निदेशक डॉ. पी.पी. सिंह, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शांता बहन, ब्र.कु. हेमलता, एम.ओ.आई.सी. डॉ. स्वाति गुप्ता, डी.पी.एम. बलवीर वर्मा, डॉ. इंदु, डॉ. हरी मोहन, ब्र.कु. उमा, ब्र.कु. श्वेता तथा अन्य।



रिकांगपिओ-किन्नौर(हि.प्र.)। जिला किन्नौर जेल में आयोजित राजयोग कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सरस्वती, ब्र.कु. सपना, डी.एस.पी.भूपिंदर सिंह, ट्रांसपोर्ट डिपार्टमेंट के ब्र.कु. मोहन,माउंट आबू, ब्र.कु. नागेश,जयपुर तथा अन्य।



बहल-हरियाणा। श्रीराम इंटरनेशनल स्कूल के इको क्लब द्वारा सरकारी अस्पताल में पौधारोपण कार्यक्रम के पश्चात् प्रिंसिपल मनोज अग्रवाल को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शकुंतला बहन।



फर्रुखाबाद-बीबीगंज(उ.प्र.)। भारत के एक प्रतिष्ठित आध्यात्मिक गुरु और कथावाचक,श्री जगद्गुरु रामस्वरूपाचार्य जी महाराज कामदगिरि पीठाधीश्वर,चित्रकूट को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मंजू बहन। साथ है ब्र.कु. आशा।



पीतमपुरा-नई दिल्ली। कर्मयोग-संतुलित जीवन जीने की कला विषय पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. डॉ.ऊषा किरण, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा बहन, ब्र.कु. सुनीता बहन तथा अन्य भाई-बहनें।