



चीकू

ऊर्जा से पाचन तक, सेहत का साथी



मीठा - रसीला चीकू, सेहत के लिए कितना फायदेमंद?

चीकू एक मीठा, मृदायम और स्वादिष्ट फल है, जिसे सूर्यो के मौसम में खूब पसंद किया जाता है। चीकू में प्राकृतिक शर्करा, फाइबर, विटामिन और कई खनिज तत्व पाए जाते हैं। मीठा स्वाद होने के कारण यह बच्चों से लेकर बड़ों तक सभी को पसंद आता है। हालांकि चीकू पोष्टिक फल है लेकिन इसका सेवन भी संतुलित मात्रा में ही करना चाहिए।

से बचाने में भूमिका निभाते हैं।

पाचन के लिए फायदेमंद

चीकू में अच्छी मात्रा में आहार फाइबर होता है। फाइबर मल को नरम करने और आंतों की सामान्य गतिविधि को बनाए रखने में मदद करता है। संतुलित मात्रा में चीकू खाने से कब्ज की समस्या में रहत पाने में सहायता मिल सकती है। हालांकि बहुत अधिक चीकू खाने से कुछ लोगों को पेट भारी लग सकता है।

चीकू खाने का सही तरीका

हमेशा पका हुआ और साफ चीकू ही खाएं। इसे अच्छी तरह धोकर छीलने के बाद खाया जा सकता है। चीकू के बीज नहीं खाने चाहिए। इसे बहुत अधिक चीनी, क्रीम या मीठे पदार्थों के साथ लेने के बजाए प्राकृतिक रूप में खाना बेहतर विकल्प है।

फल और सब्जियां पर्याप्त मात्रा में लेने से त्वचा के सामान्य स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद मिल सकती है। चीकू को त्वचा संबंधी समस्याओं का इलाज समझना सही नहीं है, लेकिन यह स्वस्थ आहार का हिस्सा बन सकता है।

हड्डियां और मांसपेशियों के लिए उपयोगी पोषक तत्व

चीकू में कैल्शियम की बहुत अधिक मात्रा नहीं होती, लेकिन इसमें पोटैशियम और कुछ अन्य खनिज पाए जाते हैं। ये शरीर के सामान्य कार्यों में योगदान करते हैं। हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए केवल चीकू पर निर्भर रहने के बजाए दूध, दही, दालें, हरी सब्जियां और अन्य पोष्टिक खाद्य पदार्थों को आहार में शामिल करना चाहिए।

चीकू में पाए जाने वाले पोषक तत्व

चीकू में मुख्य रूप से कार्बोहाइड्रेट और प्राकृतिक शर्करा पाई जाती है। इसके अलावा हमें आहार फाइबर, विटामिन सी कुछ मात्रा में विटामिन ए, पोटैशियम, तंबा और अन्य खनिज तत्व पाए जाते हैं। इसमें मौजूद फाइबर इसे पाचन के लिए उपयोगी फल बनाता है। चीकू में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट यौगिक भी पाए जाते हैं, जो शरीर को ऑक्सीडेटिव तनाव

शरीर को देता है ऊर्जा

चीकू में प्राकृतिक शर्करा और कार्बोहाइड्रेट पाए जाते हैं जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं। कमजोरी या थकान महसूस होने पर फल के रूप में चीकू एक पोष्टिक विकल्प हो सकता है। इसे नाश्ते या भोजन के बीच में लिया जा सकता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को सहारा

चीकू में विटामिन सी सहित कुछ

एंटीऑक्सीडेंट पोषक तत्व पाए जाते हैं। विटामिन सी सामान्य प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए संतुलित आहार में चीकू जैसे विभिन्न फलों को शामिल करना शरीर की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने में मदद कर सकता है।

त्वचा के लिए भी लाभकारी

चीकू में मौजूद विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट शरीर को पोषण देने में योगदान करते हैं। संतुलित आहार में

चीकू खाने के नुकसान

चीकू का सबसे बड़ा ध्यान रखने योग्य पक्ष इसकी प्राकृतिक मिठास है। इसमें प्राकृतिक शर्करा और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा होती है। इसलिए मधुमेह वाले लोगों को चीकू की मात्रा अपनी व्यक्तिगत आहार योजना के अनुसार तय करनी चाहिए और जरूरत होने पर डॉक्टर या डाइटिशियन की सलाह लेनी चाहिए।

बहुत अधिक चीकू खाने से कैलोरी का सेवन बढ़ सकता है, जिससे वजन नियंत्रित रखने में कठिनाई हो सकती है। जो लोग वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं, उन्हें इसकी मात्रा का ध्यान देना चाहिए।

कुछ लोगों को अधिक चीकू खाने पर पेट फूलना, गैस या भारीपन महसूस हो सकता है, खासकर यदि उनका पाचन तंत्र अधिक फाइबर के प्रति संवेदनशील हो। इसलिए शुरुआत में सीमित मात्रा लेना बेहतर है।



अल्मोराजपुर-म.प्र.। रक्षाबंधन के अवसर पर पत्रकार संघों के सम्मेलन समारोह एवं संगोष्ठी के दौरान रक्षासूत्र बांधने ईश्वरीय सीगात भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. भागुरी, धार्मिक प्रभाग जेलन कोऑर्डिनेटर राजबोणी ब.कु. नारायण एवं ब.कु. ज्योति।



नौगांव-म.प्र.। रक्षाबंधन के पावन पर्व पर शंकर साहू, दैनिक वीर टूटि पेपर, भूपेंद्र अहिरवार, दैनिक शिल्पलोक पेपर, रविंद्र सिंह, अनार्दि टीवी चैनल, रंजीत वाल्मीकि, दैनिक हम पांच, उमेश भगत, राघव भास्कर न्यूजपेपर, भोले पटेलिया, स्वदेश न्यूज चैनल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. नंदा।



गाडरवाता-म.प्र.। सुप्रसिद्ध अभिनेता आशुतोष राणा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सीगात भेंट करते हुए ब.कु. विधि एवं ब.कु. अंजना।



संगम भवन-आबू रोड(राज.)। राजकीय महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. हनुमंत सिंह चौहान को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व ईश्वरीय प्रसाद भेंट करते हुए ब.कु. गीता, ब.कु. देवू तथा अन्य।



गोराई-मुंबई(महा.)। रक्षाबंधन के अवसर पर शिवसेना शाखा में आयोजित कार्यक्रम में रक्षाबंधन का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए ब.कु. पारुल। साथ है संजय भोसले, बोरीवली विधानसभा प्रमुख, शिवम परिवार संस्थापक, नितिन कदम, अध्यक्ष-शिवशंभो क्रिडामंडल, विशेष कार्यकारी अधिकारी, पांडुरंग देसाई, शिवसेना उपविभाग प्रमुख तथा अन्य शिवसेना कार्यकर्ता।



राजकोट-पंचशील सोसाइटी(गुज.)। स्थायी समिति अध्यक्ष परेश पिपलिया को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. अंजू। साथ है ब.कु. किंजल।