



सीताफल : स्वाद के साथ सेहत का तोहफा

पोषक तत्वों का खज़ाना: सीताफल में विटामिन सी, विटामिन बी6, पोटेशियम, मैग्नीशियम, तांबा, फॉस्फोरस, आयर्न और भरपूर मात्रा में आहार फाइबर पाया जाता है। इसके अलावा इसमें प्राकृतिक शर्करा होती है जो शरीर को तुरंत ऊर्जा प्रदान करती है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट शरीर की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाने वाले फ्री-रैडिकल्स से बचाने में सहायक होते हैं।

सीताफल खाने के प्रमुख फायदे

1. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

सीताफल में मौजूद विटामिन सी शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करता है। इससे मौसमी संक्रमण और सामान्य बीमारियों का खतरा कम हो सकता है।

2. पाचन तंत्र को स्वस्थ रखे

इसमें मौजूद फाइबर कब्ज की समस्या को कम करने और पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में सहायक होता है। नियमित मात्रा में सेवन करने से पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस होता है।

3. दिल की सेहत के लिए लाभदायक

पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे खनिज रक्तचाप को संतुलित रखने में मदद करते हैं। साथ ही फाइबर खराब कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में भी सहायक हो सकता है, जिससे हृदय स्वस्थ रहता है।

4. हड्डियों को मजबूत बनाए

मैग्नीशियम, कैल्शियम और फॉस्फोरस जैसे पोषक तत्व हड्डियों और दांतों की मजबूती के लिए आवश्यक हैं। बढ़ती उम्र में हड्डियों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में भी यह फल उपयोगी हो सकता है।

बरसात

और शरद ऋतु के दौरान

मिलने वाला सीताफल स्वाद और

पोषण का बेहतरीन स्रोत है। अपने गीले,

मलाईदार गुदों के कारण यह बच्चों से

लेफ्ट बच्चा तक सभी को परसंद आता

है। सीताफल केवल स्वादिष्ट ही नहीं,

बल्कि विटामिन, खनिज, फाइबर और

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होने के कारण

स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी

माना जाता है। यदि इसे संतुलित मात्रा में

आहार का हिस्सा बनाया जाए, तो यह

शरीर को ऊर्जा देने के साथ कई बीमारियों

से बचाव में भी मदद कर सकता है।



5. त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद

विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट त्वचा को स्वस्थ रखने, कोलेजन बनाने और समय से पहले होने वाली झुर्रियों को कम करने में मदद करते हैं। पोषक तत्व बालों को भी मजबूती प्रदान करते हैं।

6. ऊर्जा का अच्छा स्रोत

सीताफल में मौजूद प्राकृतिक शर्करा शरीर को तुरंत ऊर्जा देती है। कमजोरी या धक्कान महसूस होने पर सीमित मात्रा में इसका सेवन लाभदायक हो सकता है।

7. आँखों के लिए उपयोगी

इसमें मौजूद विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट आँखों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं और उम्र के साथ होने वाली कुछ समस्याओं को, जोखिम को कम करने में सहायक हो सकते हैं।

किन लोगों को सावधानी रखनी चाहिए?

सीताफल पौष्टिक होने के बावजूद हर व्यक्ति के लिए समान मात्रा में उपयुक्त नहीं होता।

मधुमेह (डायबटीज) के मरीज इसे सीमित मात्रा में और डॉक्टर या आहार विशेषज्ञ की सलाह के अनुसार खाएं क्योंकि इसमें प्राकृतिक शर्करा अधिक होती है।

बलून कम करने की कोशिश कर रहे लोगों को इसका अधिक सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसमें कैलोरी अपेक्षाकृत अधिक होती है।

इसके बीज कभी भी न चबाएं और न ही खाएं। बीजों का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

किसी भी फल की तरह इसका अत्यधिक सेवन पेट में भारीपन या गैस जैसी समस्या पैदा कर सकता है।

कितना खाएं?

एक स्वस्थ वयस्क व्यक्ति के लिए सप्ताह में 2-3 बार एक मध्यम आकार का सीताफल पर्याप्त माना जाता है। यदि मधुमेह, मोटापा या कोई अन्य गंभीर स्वास्थ्य समस्या हो, तो सेवन की मात्रा डॉक्टर या डाइटिशियन की सलाह के अनुसार तय करें।



दिल्ली-पाण्डव भवन। करोल बाग स्थित जौनल हेडक्वार्टर में पुनर्निर्मित स्थान का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्रह्माकुमारिज संस्थान की आतिथ्य मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुनी दीदी, पार्वती आबू, पाण्डव भवन निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी, ब्र.कु. विजय बहन, एडिशनल जर्नल सेक्रेटरी राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. प्रकाश, ब्र.कु. रवि, ब्र.कु. जगमोहन तथा अन्य।



लोधी रोड-दिल्ली। डीएफसीसीआईएल, रेल मंत्रालय, भारत सरकार में आयोजित आध्यात्मिक कार्यशाला के पश्चात् समूह चित्र में मुख्य महाप्रबंधक मयंक उपाध्याय, ब्र.कु. पीयूष, ब्र.कु. दीपिका एवं प्रतिभागी।



गाजियाबाद-उ.प्र। वैशाली सेवाकेन्द्र के समृद्धि भवन के उद्घाटन समारोह में उपस्थित रहे भाजपा महिला मोर्चा की प्रदेश मंत्री रुचि गर्ग, राजयोगिनी ब्र.कु. सतीश दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. राजेश दीदी, ब्र.कु. सुनीता एवं ब्र.कु. चंचल।



कूचबिहार-गुजराट(प.वंगाल)। अंतर्राष्ट्रीय श्रमिक दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए अलिपुरदुवार के विवेकानंद कॉलेज अध्यापक प्रदीप जी, विश्व हिन्दू परिषद प्रमुख प्रदीप जी, सर्जन तथा समाज सेवक श्यामल जी, ब्र.कु. शम्पा बहन तथा अन्य।



भरतपुर-राज. अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर जिला प्रशासन एवं महिला सहकारिता विभाग की ओर से अध्यापक क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने पर ब्र.कु. प्रवीणा बहन को प्रशस्ति पत्र एवं मोमेंटो प्रदान कर सम्मानित करते हुए भरतपुर संभागीय आयुक्त श्रीमती नलिनी कटोतिया, जिला कलेक्टर कमर उल जमान चौधरी, पूर्व सांसद रामस्वरूप कोली, अतिरिक्त जिला कलेक्टर मनश्याम शर्मा, भाजपा जिला अध्यक्ष शिवानी दासमा, महिला अधिकारिता विभाग उपनिदेशक राजेश चौधरी एवं सिटी ए.डी.एम. राहुल सैनी।



बहल-हरियाणा। आध्यात्मिक जागृति से विश्व परिपक्वता परियोजना के अंतर्गत समाज सेवा प्रभाग के 'संगम-गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन' अभियान के अंतर्गत वरिष्ठ नागरिक एवं समाजसेवियों के लिए आयोजित सम्मान समारोह का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए डॉ. सुनील चावला, डॉ. एन पी गौड़, सरपंच साधुराम पनिहार, वॉटर शेड परिषोजना के चेयरमैन गजानन्द अग्रवाल, भाजपा मंडल अध्यक्ष सुनील सिरसी, भाजपा के जिला उपाध्यक्ष सुनील शर्मा, समाज सेवी सुशील चेहड़िया, पूर्व चेयरमैन सुशील कोडिया, ब्र.कु. शकुंतला, ब्र.कु. पूनम, प्रो. ई.वी. गिरिश, ब्र.कु. वीरेंद्र, ब्र.कु. सुनील तथा अन्य।