

क्यों मनाया जाता है राष्ट्रीय पालक दिवस?

क्या हैं इसके बड़े फायदे?

दुनिया भर में पालक की यात्रा की कहानी केवल इस एरिया की रोमन विजय से होती है, जो सार्केन्स के रास्ते सिसिली में अपना रास्ता तलाशती है, और 14वीं शताब्दी में इंग्लैंड और फ्रांस में अपना रास्ता खोजने से पहले पूरे भूमध्य सागर में फैल गई। दुनिया भर में पालक की यात्रा की कहानी केवल इस एरिया की रोमन विजय से होती है, जो सार्केन्स के रास्ते सिसिली में अपना रास्ता तलाशती है, और 14वीं शताब्दी में इंग्लैंड और फ्रांस में अपना रास्ता खोजने से पहले पूरे भूमध्य सागर में फैल गई। सब्जियों में पालक को सभी पसंद करते हैं लेकिन क्या आप जानते हैं कि साल में एक दिन नेशनल स्पिनच डे के नाम से मनाया जाता है। है न मजेदार बात ! नेशनल स्पिनच डे हर साल 26 मार्च को मनाया जाता है। तो आइए हम आपको नेशनल स्पिनच डे के बारे में

कुछ बेहतरीन बातें बताते हैं। दुनिया की कई सबसे स्वादिष्ट सब्जियों की तरह, पालक की उत्पत्ति प्राचीन फारस में हुई है, जो अब ईरान और कुछ पड़ोसी देशों में है। फिर इसे कुछ लोगों द्वारा भारत में लाया गया और फिर वहां से चीन में जहां इसे 647 ईस्वी में फ्लोरसी सब्जी के रूप में जाना जाता था। दुनिया भर में पालक की यात्रा की कहानी केवल इस एरिया की रोमन विजय से होती है, जो सार्केन्स के रास्ते सिसिली में अपना रास्ता तलाशती है, और 14वीं शताब्दी में इंग्लैंड और फ्रांस में अपना रास्ता खोजने से पहले पूरे भूमध्य सागर में फैल गई। वहां से, यह तेजी से दुनिया भर में फैल गई जो पश्चिमी संस्कृति की लहर के साथ लगातार बढ़ती गयी। दुनिया भर में पालक खास तौर से पसंद किया जाता है। चीन के बाद, संयुक्त राज्य अमेरिका दुनिया

का दूसरा सबसे बड़ा पालक उत्पादक है। कैलिफोर्निया, एरिजोना और न्यू जर्सी संयुक्त राज्य में टॉप पालक उत्पादक राज्य हैं। फ्रांस की रानी कैथरीन डी मेडिसी को उनके शासनकाल के लिए जाना जाता है। उन्हें पालक बहुत पसंद था और उन्हें पालक का मजा लेने के लिए जाना जाता है। वहां पालक से बने व्यंजन को फ्लोरेंटाइन के रूप में जाना जाता है।

स्पिनच है फायदेमंद

वैसे तो पालक कच्चा या पका हुआ खाया जाता है लेकिन ताजे, जमे हुए या डिब्बाबंद रूप में भी उपलब्ध होता है। यह लोहे के सबसे अच्छे स्रोतों में से एक माना जाता है। स्पिनच कैल्शियम,

एर्जेसी (वेब वार्ता न्यूज)

जठरांत्र संबंधी स्वास्थ्य समस्याओं को ठीक रखता है। यह न केवल कैलोरी में कम होता है बल्कि शरीर को ताकत देकर उसे सेहतमंद बनाए रखता है।

फसल



फोलिक एसिड, फाइबर, प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन ए, सी और के का उत्कृष्ट स्रोत है। यह विटामिन ए, बी, बी 6, ई, सी और के सहित कई विटामिनों के लिए हमारी दैनिक जरूरतों को पूरा करता है।

साथ ही पालक में फ्लैट और पोटेशियम भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। पालक बहुत गुणकारी है। साथ ही पालक का सेवन कैंसर से लड़ने में मदद करता है। पालक में कैंसर से लड़ने वाले एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा पालक हृदय और

तरह की होती है एक सेवॉय और दूसरी सेमी-सेवॉय। सेवॉय स्पिनच गहरे हरे रंग की होती है और उसके पत्ते घुंघराले होते हैं आमतौर पर इसे ताजा गुच्छों में बेचा जाता है।

सेमी-सेवॉय पालक क्रेकली पत्तियों के साथ एक संकर किस्म की ताजी और प्रोसेसड रूप में बेची जाती है। फ्लैट या चिकनी पत्ती वाली पालक ज्यादातर चौड़ी और चिकनी होती हैं ज्यादातर कैंड और प्रोजेन पालक के साथ-साथ सूप, बेबी फूड और प्रोसेसड फूड के लिए उगाया जाता है।

जल्दी लंबे करना चाहते हैं बाल, ऐसे इस्तेमाल करें अंडा

एक बाउल में अंडा व एक टेबलस्पून नारियल तेल लेकर उसे अच्छे से फेंटे। अब इस मिश्रण को बालों पर लगाकर करीबन 20 मिनट के लिए छोड़ दें। अब ठंडे पानी से बालों को वाँश करें व अंत में कंडीशन करें। आप सप्ताह में एक बार इस पैक

का प्रयोग करें। प्रोटीन का पावरहाउस माने जाने वाले के हेल्थ बेनिफिट किसी से छिपे नहीं हैं। लेकिन इसके पोषक तत्व स्वास्थ्य के साथ-साथ सौंदर्य का भी ख्याल रखते हैं। आज के लाइफस्टाइल में बालों का झड़ना बेहद आम है। अगर आपके साथ भी यह

समस्या होती है तो आप अंडे का इस्तेमाल कीजिए। यह न सिर्फ बालों का झड़ना रोकता है, बल्कि एग मास्क का इस्तेमाल करने से बाल तेजी से बढ़ते हैं। तो चलिए जानते हैं ऐसे ही कुछ एग मास्क के बारे में, जो बालों को जल्दी बढ़ाने में मदद करते हैं-



एलोवेरा व अंडा

इस हेयर मास्क को बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में दो एग व्हाइट लेकर उसमें टेबलस्पून एलोवेरा करें। अब इस मिश्रण को तरह लगाकर करीबन आधे से एक घंटे के लिए छोड़ दें। अब ठंडे पान से बालों को

घों और अंत में बालों को कंडीशन करें। आप सप्ताह में एक या दो बार इस पैक का इस्तेमाल कर सकते हैं। एलोवेरा जेल में अमीनो एसिड, ग्लूकोमैनिन, स्टेरोल्स, लिपिड और विटामिन पाए जाते हैं। यह सभी पोषक आपके बालों व स्कैल्प को पोषण देते हैं, जिसके कारण बाल जल्दी बढ़ने लगते हैं।



नारियल तेल व अंडा

एक बाउल में अंडा व एक टेबलस्पून नारियल तेल लेकर उसे अच्छे से फेंटे। अब इस मिश्रण को बालों पर लगाकर करीबन 20 मिनट के लिए छोड़ दें। अब ठंडे पानी से बालों को वाँश करें व अंत में कंडीशन करें। आप सप्ताह में एक बार इस पैक का प्रयोग करें। नारियल तेल में पाए जाने वाले विटामिन बालों को नरिश करने के साथ-साथ जड़ों को मजबूती प्रदान करते हैं। जिसके कारण हेयर फॉल से निजात मिलती है और बालों की ग्रोथ अच्छी होती है।

अंडा व केला

सबसे पहले एक केला लेकर उसे अच्छे से मैश करें। अब इसमें अंडा व एक चम्मच ऑलिव ऑयल डालकर अच्छी तरह फेंटे। अब इस पैक को बालों व स्कैल्प पर लगाकर 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें। अब बालों को ठंडे पानी से धोएं और कंडीशन करें। जिन महिलाओं के बालों में रूखापन है, उनके लिए यह होममेड हेयर पैक एकदम परफेक्ट है। केला न सिर्फ बालों को मॉइश्चराइज करता है, बल्कि इसमें पोटेशियम भी उच्च मात्रा में पाया जाता है जो बालों को स्टेंथ प्रदान करता है।



क्या आप एवोकाडो से मिलने वाले इन स्वास्थ्य लाभों परिचित हैं?

कई अध्ययन में यह बात सामने आई है कि एवोकाडो शरीर के वजन और कमर की परिधि को भी कम करता है। एवोकाडो में मोनोअनसेचुरेटेड फैटी एसिड पाए जाते हैं, जो वेट को मेंटेन करने और मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाने में मददगार होते हैं। एवोकाडो एक ऐसा फल है, जिसे अमूमन लोग कम ही खाते हैं। लेकिन वास्तव में यह एक बेहद लाजवाब फल है। जहां अधिकतर फलों में कार्ब्स की अधिकता होती है, वहीं एवोकाडो में हेल्दी फैट्स पाए जाते हैं। इसके अतिरिक्त इसमें फाइबर, विटामिन के, विटामिन ई, मोनोअनसेचुरेटेड फैट्स, एसेंशियल फैटी एसिड व फाइटोकेमिकल्स पाए जाते हैं। तो चलिए जानते हैं एवोकाडो से मिलने वाले कुछ लाभों के बारे में-

दिल के लिए लाभकारी: एवोकाडो में पाए जाने वाले मोनोअनसेचुरेटेड फैट्स दिल के लिए बेहद लाभदायक होते हैं, क्योंकि इसके कारण बुरे कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा में वृद्धि होती है। इसके अतिरिक्त इसमें पोटेशियम भी पाया जाता है जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करता है। इसके कारण हृदय के स्वास्थ्य में भी सुधार होता है।

कैंसर का इलाज: एवोकाडोस में एवोकैटिन बी नामक एक तत्व पाया जाता है जो ल्यूकेमिया स्टेम सेल्स से लड़ने में कारगर है। यह ल्यूकेमिया स्टेम सेल्स कई प्रकार के कैंसर के लिए जिम्मेदार होता है। इसके अतिरिक्त एक स्टडी के अनुसार, एवोकाडो प्रोस्टेट कैंसर कोशिकाओं के विकास को भी रोक सकता है। वहीं एवोकाडो में मौजूद फाइटोकेमिकल्स भी कैंसर सेल के विकास को रोकने में सहायक है।

वजन घटाने में सहायक: कई अध्ययन में यह बात सामने आई है कि एवोकाडो शरीर के वजन और कमर की परिधि को भी कम करता है। एवोकाडो में मोनोअनसेचुरेटेड फैटी एसिड पाए जाते हैं, जो वेट को मेंटेन करने और मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाने में मददगार होते हैं। शायद यही कारण है कि जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं, उन्हें डाइट में एवोकाडो शामिल करने की सलाह दी जाती है।

सुधारे बोन हेल्थ: आपको शायद पता न हो लेकिन एवोकाडो हड्डियों के लिए भी बेहद लाभकारी होता है। दरअसल, कच्चे एवोकाडो में बोरॉन नामक तत्व पाया जाता है जो कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाता है और इससे हड्डियों को भी लाभ पहुंचता है। इसके अतिरिक्त एवोकाडो में विटामिन के भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो हड्डियों के लिए बेहद लाभकारी होता है। यह पोषक तत्व हड्डी के गठन को बढ़ाता है और ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव करता है।

बेहतर पाचन तंत्र: एवोकाडो का एक स्वास्थ्य लाभ यह भी है कि यह पाचन तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। ऐसा इसमें मौजूद फाइबर और पोटेशियम के कारण होता है। चूंकि एवोकाडो में फरुक्टोज कम होता है, इसलिए इसके सेवन से पेट में गैस होने की संभावना कम हो जाती है। वैसे डायरिया होने पर भी इसका सेवन काफी अच्छा माना गया है। दस्त होने पर आप एवोकाडो में थोड़ा नमक छिड़ककर उसका सेवन करें।