



ISSN No. 2583-3316

# प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आहार में प्रयोग करें यह फल और सब्जियाँ

विवेक कुमार त्रिपाठी<sup>1\*</sup> एवं शुभम गुप्ता<sup>2</sup><sup>1&2</sup> उद्यान विभाग, चन्द्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कानपुर

पत्राचारकर्ता : drvktripathicsa@gmail.com

## परिचय

कोरोना सहित विभिन्न अन्य वायरसों के प्रकोप से सुरक्षित रहने के लिए शरीर के इम्यून सिस्टम (प्रतिरोधक क्षमता) को मजबूत रखना बहुत जरूरी है। इम्यून सिस्टम के मजबूत होने पर विभिन्न वायरसों एवं बीमारियों से संक्रमण का खतरा बहुत कम हो जाता है। इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाए रखने के लिए खान-पान में विशेष ध्यान देना चाहिए। खान-पान का उचित ध्यान रखने से शारीरिक इम्यून सिस्टम को मजबूत किया जा सकता है। आईये जानते हैं कि हमें अपने शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाए रखने के लिए किन-किन फलों और सब्जियों को अपने आहार में शामिल करना चाहिए।

## (क) आँवला

अमृत फल के रूप में प्रसिद्ध प्राप्त इस फल को आयुर्वेद में दीर्घायु की जड़ी बूटी भी बताया गया है। यह आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। भारतीय आँवला अनेकों औषधीय गुणों से भरपूर होता है। यह प्रचुर मात्रा में विटामिन C (600mg/100g) के साथ-साथ एंटीऑक्सीडेंट का भी अच्छा स्रोत है। इसको वर्ष भर चटनी, मुरब्बा या अन्य रूपों में प्रयोग में लाया जा सकता है। यह देखा गया है कि हमारे शरीर का अधिक वजन होने से कभी-कभी सुस्त गतिविधियाँ होती हैं और सहनशक्ति कम हो जाती है। वजन कम करने के लिए आप आँवला को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। आँवला एक अच्छा फैट कटर भी है। अध्ययनों से पता चलता है कि यह क्रोमियम का एक अच्छा स्रोत है और इसलिए यह आपकी, हृदय की भी रक्षा करता है। यह शरीर में प्रोटीन संश्लेषण को भी बढ़ाता है, जिससे यह हमारे शरीर को ऊर्जा से भर देता है, एकाग्रता बढ़ाता है और आपको बेहतर तरीके से काम करने में मदद करता है।

## (ख) केला

केला भारत में उगाये जा रहे प्राचीनतम फलों में से एक

कृषि उद्यान दर्पण

है। इसके फल न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि वे कार्बोहाइड्रेट (27%) विटामिन, खनिज (800mg/100g), और प्रोटीन (1.2%) के भी एक अच्छा स्रोत हैं। इन सभी घटकों के कारण केला ऊर्जा का एक अच्छा स्रोत है। केले को पकने के बाद फल के रूप में और पका कर सब्जी के रूप में भी खाया जा सकता है। यह पाचन किया में सुधार करता है क्योंकि इसमें पर्याप्त मात्रा में फाइबर (0.3g/100g) होते हैं। इसके अलावा, यह एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में भी काम करता है क्योंकि यह डोपामाइन और कैटेचिन से समृद्ध होता है। यह फल आपके दिल और किंडनी के लिए भी अच्छा है क्योंकि इसमें पोटैशियम की भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

## (ग) सेब

प्रसिद्ध और पुरानी कहावत है कि, “रोज एक सेब खाओ, डॉक्टर से दूर रहो” से भी सेब के रोग प्रतिरोधक होने की बात सिद्ध होती है। सेब में उच्च मात्रा में ऊर्जा देने वाले घटक होते हैं। सेब में कार्बोहाइड्रेट (13.3g/100g), विटामिन, खनिज (300mg/100g) और आयरन (1.0mg/100g) की अतिरिक्त मात्रा होती है। इसके अलावा, वे सुक्रोज (प्राकृतिक चीनी) में समृद्ध हैं और इसलिए ऊर्जा का एक अच्छा स्रोत हैं।

## (घ) संतरा

विटामिन सी से भरपूर संतरा में अधिक मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। शोध बताते हैं कि संतरे में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट यौगिक तनाव को कम करने में मदद करते हैं। तनाव में रहने पर सभी थकान का अनुभव करते हैं, संतरे में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट शारीरिक थकान को कम करने में मदद करते हैं और शरीर में ऊर्जा बूस्टर के रूप में कार्य करते हैं।

## (ङ) एवोकैडो

एवोकैडो स्वास्थ्य के लिए एक पौष्टिक फल है। जो विभिन्न पोषक तत्वों, प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होता है।



एवोकाडो के ये तत्व हमें दिन भर ऊर्जा से भरपूर रखते हैं। इसमें वसा (24.26%) भी होता है, जो शरीर को अधिक ऊर्जा प्रदान कर सकता है और वसा में घुलनशील पोषक तत्वों की आपूर्ति कर सकता है।

#### (च) ब्लूबेरी

यह स्वादिष्ट बेरी फाइबर से भरपूर होती है, जो धीरे-धीरे हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है। इसका प्रभाव ऐसा होता है कि इसके सेवन के बाद यह आपको लंबे समय तक तरोताजा और ऊर्जा से भरपूर रखता है।

#### (छ) तरबूज

इस फल में लगभग 90% पानी होता है, जो हमारे शरीर को हाइड्रेट रखता है। जब हमारा शरीर निर्जलित होता है, तो हम और थका हुआ महसूस करते हैं। पानी ही ऊर्जा का स्रोत है और इसलिए आप इस स्वादिष्ट फल को अपने आहार में शामिल कर ऊर्जावान बने रहें सकते हैं।

#### (ज) शकरकंद

खाने में यह बहुत स्वादिष्ट होने के साथ-साथ इसके और कई फायदे भी होते हैं। यह कार्बोहाइड्रेट (28%) का एक अच्छा स्रोत होने के साथ-साथ आयरन, मैग्नीशियम और विटामिन सी से भी भरपूर होता है। विटामिन सी वसा के परिवहन में मदद करता है, जो आगे ऊर्जा पैदा करने के लिए उपयोग किया जाता है। रेशा पाएँ जाने के कारण यह पाचन क्रिया भी ठीक रखता है।

#### (झ) पालक

सभी पत्तेदार हरी सब्जियाँ स्वास्थ्य के लिए अच्छी होती हैं। पालक पोटेशियम, मैग्नीशियम और आयरन, जैसे विभिन्न खनिजों से भरपूर होता है। ये हमारे शरीर के विकास व स्फूर्ति में अहम भूमिका निभाते हैं। आयरन कोशिकाओं को ऑक्सीजन पहुँचाता है और कोशिकायें उस ऑक्सीजन का उपयोग ऊर्जा उत्पन्न करने के लिए करती हैं। मैग्नीशियम और पोटेशियम मास्सेशियों और नसों को ठीक से काम करने में मदद करते हैं। पालक को आप पकी हुई सब्जी के रूप में अपने आहार में शामिल कर सकते हैं या फिर इसे सलाद के रूप में भी (कच्चे पत्तों को) ले सकते हैं।

#### (ज) बीन्स (फलियाँ)

बीन्स को हम सभी अलग-अलग तरीके से पकाते हैं और इसका इस्तेमाल करके विभिन्न स्वास्थ्यवर्धक व्यंजन बनाते हैं। इसमें प्रोटीन, विटामिन बी, फॉस्फोरस और कॉपर होता है। भोजन को ऊर्जा में बदलने के लिए कॉपर और फॉस्फोरस जिम्मेदार हैं। यह ऊर्जा कोशिकाओं द्वारा उपयोग की जाती है और आगे शरीर में विभिन्न कार्यों को करने के लिए उपयोग की जाती है।

#### (ट) लौकी

यह सब्जी जिंक से भरपूर होती है। जिंक अमीनो एसिड का उपयोग करके हमें ऊर्जा प्रदान करता है। आप इस सब्जी को पका कर या कच्चे फलों का जूस निकाल कर पी सकते हैं। इसका रस हृदय की रक्षा करता है, जो धमनियों की रुकावट को कम करता है और मूत्रवर्द्धक होता है। लौकी के फल शारीरिक वजन कम करने में भी मदद करते हैं और साथ ही खराब पाचन को सही बनाए रखने के लिए भी अच्छी होती है।

#### (ठ) चुकंदर

हालांकि हममें से कुछ लोगों को चुकंदर स्वादिष्ट नहीं लगता, लेकिन आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि चुकंदर ऊर्जा और सहनशक्ति को बढ़ाने में सक्षम है। यह नाइट्रोटेस, रेशा और शर्करा से भरपूर होता है। चुकंदर में मौजूद नाइट्रोटेस, नाइट्रिक ऑक्साइड के उत्पादन को बढ़ाते हैं। यह नाइट्रिक ऑक्साइड शरीर में रक्त के प्रवाह में सुधार करता है और कोशिकाओं को ऑक्सीजन की आपूर्ति करने में मदद करता है। जो बदले में ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है। नाइट्रोटेस माइटोकॉन्ड्रिया की दक्षता में सुधार करते हैं, जिन्हें कोशिकाओं के “पावर हाउस” के रूप में जाना जाता है। जिसका अर्थ है कि वे यौगिक हैं, जो कोशिका और शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं।

#### निष्कर्ष

इस प्रकार उर्ध्युक्त वर्णित फलों और सब्जियों को अपने प्रतिदिन के आहार में शामिल करके हम अपने शारीरिक इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाए रखकर, शरीर को विभिन्न वायरसों एवं बीमारियों से संक्रमण के खतरे को बहुत कम करके स्वस्थ बनाये रख सकते हैं।

♦♦