

बीजों से मिलने वाले पोषण तत्त्व एवं स्वास्थ्य लाभ

अंजली यादव

शोध छात्रा, खाद्य एवं पोषण विभाग

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद केंद्रीय कृषि विश्वविद्यालय पुसा,

समस्तीपुर, बिहार



फल, सब्जी, नट्स, तिलहन आदि ही नहीं, बल्कि उसमें उपस्थित बीज भी हमारी सेहत के लिए अत्याधिक महत्वपूर्ण होते हैं। बीजों में विभिन्न तरह के पोषक तत्त्व पाए जाते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य को दुरुस्त करने में मददगार साबित होते हैं। अपने आहार में कुछ खास तरह के बीजों को जरूर शामिल करें। अतः हम अपने आहार में तरह-तरह के बीजों को महत्व नहीं देते हैं और उनको निकाल के फेक देते हैं, परन्तु ये बीज विटामिन, मिनरल, प्रोटीन, एंटीऑक्सीडेंट व अन्य विभिन्न पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। ज्यादा से ज्यादा कोशिश करें की बीजों को बिना पकाये ही अपने आहार में शामिल करें जिससे अत्याधिक मात्रा में पोषक तत्त्व प्राप्त हो आपके शरीर में इन बीजों को आप रोजाना सलाद, स्मूदी, नमकीन, हलवा आदि के जरिये अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

सूरजमुखी का बीज (सनफलावर सीड्स):

अगर किसी भी व्यक्ति को विटामिन ई की कमी है तो वह सूरजमुखी के बीजों को अपने आहार में नियमित रूप से शामिल करे क्योंकि इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन ई पाया जाता है, यह बालों व त्वचा के लिए भी फायदेमंद होता है। सूरजमुखी के बीज फालेट एवं विटामिन बी का अच्छा स्रोत माने जाते हैं। इस बीज में पाए जाने वाले अन्य पोषक तत्व कैंसर जैसी भयंकर बीमारी से बचा सकते हैं घ मफिन व कुकीज बनाते समय इनका इस्तेमाल करें जो की न केवल देखने में आकर्षित करेगा बल्कि बेहतर स्वाद व पोषण भी प्रदान करेगा। सूरजमुखी के बीज में अत्याधिक नमक का इस्तेमाल न करें क्योंकि यह नमक के साथ मिलकर सोडियम की मात्रा को और बढ़ा देता है, जो सेहत के लिए नुकसानदेह साबित होता है।



कहू का बीज (पम्पकिन सीड्स):

कहू का बीज विटामिन बी का अच्छा स्रोत हैं, अन्यथा इसमें जिंक, आयरन, मैग्नीशियम, एमिनो एसिड्स भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इस बीज का नियमित रूप से सेवन करने से एंगजायटी में काबू पाया जा सकता है, अतः इसमें उपस्थित फ़ैटी एसिड नसों में खून प्रवाह को दुरुस्त रखने में बहुत उपयोगी साबित होता है। कहू के बीज का इस्तेमाल विभिन्न तरीके से कर सकते हैं जैसे इसे कच्चा भी खा सकते हैं और हल्का सा सूखा भून कर नमकीन की जगह चाय के साथ खा सकते हैं, तिल के लड्डू की तरह कहू के बीज का भी लड्डू बना सकते हैं गुड के साथ मिलाकर। यह सूप में गार्निशिंग का भी अच्छा काम करते हैं। इसका तेल सब्जी व दाल बनाने में उपयोग कर सकते हैं।



अलसी का बीज (फ्लेक्स सीड्स)

अलसी एक प्रकार का तिलहन है और इसके बीज हलके भूरे रंग के होते हैं, इनमें ओमेगा 3 फ़ैटी एसिड्स भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो की हृदय रोग व आँखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। वजन कम करने के लिए अलसी के बीज को काफी असरदार माना जाता है क्योंकि यह फाइबर से भरपूर भरे होते हैं। यह कोलेस्ट्रॉल कम करने में अत्याधिक मददगार साबित होते हैं, जिससे की ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक सम्बंधित बीमारियों के होने का खतरा कम हो जाता है। इसके सेवन से भूख कम लगती है और डाइट पर नियन्त्रण रखना आसान होता है हमेशा अलसी के बीज का पाउडर बना कर ही सेवन करें, तभी यह सही तरीके से हजम होगा। इसे सूप में मिला सकते हैं, कुकीज का हिस्सा बना सकते हैं या फिर चटनी के रूप में अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।



गेहूँ के बीज (व्हीट सीड्स)

गेहूँ के बीज में पाये जाने वाले पोषक तत्व कुछ इस प्रकार है। प्रोटीन (ग्लूटेन), आयरन, विटामिन बी भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं, अन्यथा इसमें मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है। गेहूँ के बीज सुखा कर भून के चाय या कॉफी के साथ खाएँ इससे पेट साफ रहता है। आप इस बीज को शेक, स्मूदी आदि में शामिल करके के अपने आहार का हिस्सा बना सकते हैं। इसे अंकुरित करके भी खाया जा सकता है जिससे इसकी पोषक मात्रा कई गुना बढ़ जाती है (विटामिन बी, सी)।

