हिन्दुस्तान

लखनऊ LIVE

सोमवार , 15 जनवरी 2018

www.livehindustan.com

विज्ञान भी देता है मान्यता

तिल में मौजूद प्रोटीन-कैल्शियम रखता है फिट

लखनऊ | प्रमुख संवाददाता

बदलते मौसम में तिल व गुड़ का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है। तिल में एंटीऑक्सीडेंट की अधिकता व गुण में फ्रक्टोस की मौजूदगी पेट व शरीर को स्वस्थ रखने में मददगार होती है। इसीलिए बदलते मौसम में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए संक्रांति पर तिल व गुड़ के व्यजनों का सेवन परम्परा में शामिल है।

यह जानकारी वैदिक विज्ञान केन्द्र के प्रभारी व स्कूल आफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक डा. भरत राज सिंह ने दी। उन्होंने बताया कि मकर संक्रांति पर सूर्य उत्तरायण होता है। इस दिन से गर्मी की शुरुआत होती है। मकर संक्रांति से एक ऋतु से दूसरे ऋत में प्रवेश होता है।

इसमें शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पोषक तत्वों की जरूरत होती है। तिल में तेल की पर्याप्त मात्रा रहती है। साथ ही इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, बी कॉम्पलेक्स, कार्बोहाइट्रेड आदि तत्व पाये जाते हैं।

तिल में सेसमीन एंटीऑक्सीडेंट्स की अधिकता कई बीमारियों के इलाज में मददगार होती है। उधर गुड़ की तासीर गर्म होती है। इसमें मौजूद फ्रक्टोस पेट की सफाई करने के साथ पाचन क्रिया को दुरुस्त करते हैं। साथ ही शरीर को तत्काल ऊर्जा मिलनी शुरू हो जाती है। तिल व गुड़ को मिलाकर खाने से उसके गुणों में और भी वृद्धि हो जाती है।

तिल के लड्डू से ब्लड प्रेशर पर होता है नियंत्रण

ठंड के मौसम में पेट के रोग व एसिडिटी की समस्या बढ़ जाती है। तिल का लड्डू उदर विकार के साथ रक्त की भी सफाई करता है। ब्लड-प्रेशर को नियंत्रित करता है। हर दिन सुबह तिल का सेवन व रात में भोजन के बाद गुनगुने पानी के साथ तिल के लड्डू खाने से पेट की समस्या का स्थाई समाधान संभव है।

डॉ. भरत राज सिंह

संक्रांति और सेहत

सीडीआरआई के वरिष्ठ वैज्ञानिक प्रदीप श्रीवास्तव कहते हैं कि सर्दियों में दिन छोटे होते हैं और रातें लम्बी। यानी हम उजाले में कम और अंधेरे में ज्यादा रहते हैं। धूप भी कम मिलती है। जिससे स्वाभाविक तौर पर अलसाहट सी आ जाती है। काम करने का मन नहीं होता। जबकि गर्मियों में धूप मिलती है, हम कम सोते हैं और ज्यादा जागते हैं। उजाले में रहते हैं। नतीजा हमारा मन खिला खिला रहता है।

नदी में स्नान का महत्व

सूर्य की स्थिति बदलने की वजह से इस दिन नदियों में वाष्पीयकरण सबसे ज्यादा होता है। नहाने से शरीर को प्राकृतिक स्टीम मिलती है जिससे त्वचा की अच्छे से सफाई हो जाती है।