

गर्मियों में सेहत का खजाना तरबूज

राकेश कुमार धाकड़* और राजू लाल धाकड़*



गर्मियों में अधिकतर लोग तरबूज खाना पसंद करते हैं। यह रसीला फल मानव शरीर को हाइड्रेट रखने में काफी कारगर है। गर्मियों में होने वाली समस्याएं जैसे- पेट दर्द, डिहाइड्रेशन इत्यादि को कम करने में भी यह मददगार है। तरबूज स्वास्थ्य के लिए काफी सेहतमंद होता है। इसको खाने से मोटापा, कमजोर इम्यूनिटी इत्यादि समस्याएं दूर हो सकती हैं। गर्मियों में तरबूज खाने से भूख भी कम लगती है, जिससे शरीर का वजन

कम हो सकता है। इसके अलावा भी तरबूज के कई फायदे हैं।

गर्मियों में तरबूज खाने से पाचन से जुड़ी परेशानियां कम होने की संभावना होती है। यह भोजन को पचाने में उपयोगी है। दरअसल, यह फाइबर से भरपूर होता है, जो पाचन तंत्र को मजबूत करने में मदद करता है। गर्मियों में तरबूज खाने से डायरिया और गैस जैसी परेशानी होने की आशंका कम हो जाती है। ऐसे में आप इसे अपने भोजन में नियमित रूप से शामिल कर सकते हैं।

वजन करे कम

तरबूज को रोजाना खाने से शरीर का वजन तेजी से घट सकता है। तरबूज में फाइबर और पानी की मात्रा भरपूर होती है। ऐसे में अगर आप इसका नाश्ते या स्नैक्स के रूप में उपयोग करते हैं, तो यह आपके पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रखता है। इसके अलावा इसमें कैलोरी की मात्रा भी काफी कम होती है। तरबूज के इन्हीं गुणों की वजह से इसको नियमित रूप से खाने पर शरीर का वजन कम हो सकता है।

शरीर को रखे हाइड्रेट

तरबूज में भरपूर रूप से पानी होता है। इसको खाने से शरीर में पानी की कमी दूर

होती है। इसके साथ ही यह डिहाइड्रेशन की परेशानी जैसे- कमर दर्द, चक्कर आना, मुंह सूखना, ब्लड प्रेशर की परेशानियों को दूर

ब्लड प्रेशर का नियंत्रण

तरबूज में साइट्रालाइन नामक अमीनो अम्ल पाया जाता है, जो ब्लड प्रेशर के रोगियों के लिए फायदेमंद होता है। ऐसे में अगर ब्लड प्रेशर से जुड़ी कोई परेशानी है, तो तरबूज का उपयोग करना चाहिए।

करने में प्रभावी हो सकता है।

मांसपेशियों को करे मजबूत

तरबूज खाने से मांसपेशियों को मजबूत किया जा सकता है। इसमें इलेक्ट्रोलाइट्स और अमीनो अम्ल साइट्रालाइन भरपूर रूप से मौजूद हैं जो मांसपेशियों में होने वाले दर्द को कम करने में लाभकारी हैं।

अस्थमा का करे इलाज

तरबूज में लाइकोपीन होता है। यह एक प्रभावी एंटीऑक्सीडेंट होता है, जो अस्थमा रोगियों के लिए फायदेमंद हो सकता है। इसके अलावा इसमें विटामिन-ए की पर्याप्त मात्रा होती है, जो अस्थमा के साथ अन्य प्रकार के रोगियों के लिए फायदेमंद है।

इम्यूनिटी करे बूस्ट

तरबूज में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है, जो इम्यूनिटी बूस्ट करने में कारगर है। इसके साथ ही यह फाइबर से भरपूर होता है, जो पाचन की क्रिया और आंतों में पनपने वाले बैक्टीरिया को नष्ट करने में मदद करता है। इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। यह विटामिन-ए और सी तथा एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, जो वजन घटाने में काफी असरदार है।

*सस्य विज्ञान विभाग, करियर पॉइंट यूनिवर्सिटी आलनिया, कोटा (राजस्थान)