

વનસ્પતિનાં બી ખાઓ અને તંદુરસ્ત બનો

ફિટનેસ - મુકુંદ મહેતા

-બગીચામાં કે ખેતરમાં વાવેલા વનસ્પતિના બીમાંથી થોડા વખતમાં કેટલો મોટો છોડ કે વૃક્ષ બને છે. બી શક્તિનો ભંડાર છે. આરોગ્ય મેળવવા માટેનાં તત્ત્વોનો ખજાનો છે

તમે કોઈ દિવસ વિચાર કર્યો છે કે બગીચામાં કે ખેતરમાં વાવેલા વનસ્પતિના બીમાંથી થોડા વખતમાં કેટલો મોટો છોડ કે વૃક્ષ બને છે. બી શક્તિનો ભંડાર છે. આરોગ્ય મેળવવા માટેનાં તત્ત્વોનો ખજાનો છે. જે બી આપણે ખાઈ શકીએ અને આપણને અખૂટ શક્તિ અને અદ્ભૂત આરોગ્ય મળે તેવાં પસંદ કરેલાં બીની આજે વાત કરીશું. આ પછી જણાવેલાં બધાં જ બીમાંથી પ્રોટીન મળે છે. ખાસ પ્રકારની શરીરને ખૂબ જરૂરી ચરબી મળે છે. શરીરને જરૂરી અને પેટ સાફ રાખવા માટે અગત્યના ફાઈબર મળે છે. શ્રેષ્ઠ એન્ટીઓક્સિડન્ટ વિટામિન ઈ મળે છે. શરીરને બિલકુલ નુકસાન ના કરે તેવી જાતની ચરબી મોનો અનસેચ્યુરેટેડ ફેટી એસીડ (મુફા) મળે છે. દરેક પ્રકારના વિટામિન અને મિનરલ મળે છે. આ બધું જ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે છે એટલે બી વધારે લો તો પણ કેલરી વધવાની ચિંતા રહેતી નથી.

પહેલાં તમે ખોરાકમાં લઈ શકો તેવાં શ્રેષ્ઠ બીની વાત.

અળસી : નાનાં, બ્રાઉન કલરનાં સુંવાળાં અળસીનાં બી બજારમાં બધે જ મળે છે. નાનાં છે પણ જબરાં છે. અનાજ ના ગણાય પણ તેમાં અનાજના બધા ગુણો છે કારણ કે તેમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ છે પણ ઓછા પ્રમાણમાં, ખૂબ રેસા છે. થોડુંક પ્રોટીન છે પણ એના જે અદ્ભૂત ગુણો છે તે લગભગ બધા જ બી-કોમ્પ્લેક્ષ વિટામીન છે. તેમાં મેગ્નેશ્યમ અને મેંગેનીઝ છે. આ તો ઠીક પણ અળસીના બીમાં 'ઓમેગા' 3 ફેટી એસીડ છે. તમને ખબર ના હોય તો જણાવું કે બધા જ રોગોનું મૂળ કારણ શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારનો ચેપ ગણાય છે. આ રોગો (હાર્ટ એટેક-આર્થાઈટીસ, ડાયાબીટીસ અને અમુક પ્રકારના કેન્સર)નો રામબાણ ઉપાય એટલે ઓમેગા-3 ફેટીએસીડ, જે અળસીમાં મળે છે. ઓમેગા-3 ફેટીએસીડ અળસી સિવાય અખરોટ અને માછલીમાંથી મળે. વેજીટેરીઅન લોકો અખરોટ મોંઘા છે માટે ખાય નહીં. માછલીનો તો વિચાર જ ના આવે એટલે અળસી સસ્તો સારો અને

વ્યવહારુ ઉપાય છે. જેથી ભયાનક રોગો સામે તમને રક્ષણ મળે. રેસાને કારણે પેટ સાફ રહે. અળસીમાં ફાયટો કેમીકલ્સ છે. તેમાં લીઝનેન નામનો પદાર્થ છે, જે ફીમેલ હોર્મોન બેલેન્સ કરે છે, જેનાથી મોનોપોઝના પ્રોબ્લેમ અને પ્રામેન્ટ-ટ્રુઅલ ટેન્શન થતા નથી.

ખસખસ : ભાંગનાં બી કહો કે ખસખસ જો વધારે પ્રમાણમાં લેવાય તો નશો ચડે તે ખસખસને કદાચ તમે સૌથી શ્રેષ્ઠ બીનું પ્રમાણપત્ર આપી શકો. ખસખસમાં શરીરને જરૂરી ૧૦ એસેન્શીઅલ એમીનો એસીડ છે. ખસખસમાં ઓમેગા-૬-ફેટીએસીડ અને ઓમેગા-૩ ફેટીએસીડ અનુક્રમે ૨૭ ગ્રામ અને ૯ ગ્રામ છે એટલે કે ૩:૧નો આદર્શ રેશીઓ છે. આ ઉપરાંત તેમાં ગામાલીનો લેનીક અને સ્ટેરીડોનીક એસીડ છે. બીજા કોઈ પણ જાતના બીયા કરતાં વધારે પ્રોટીન ૧૦૦ ગ્રામમાં ૩૦ ગ્રામ અને ૪૦ ગ્રામ જેટલા રેસા (ફાઇબર છે જે બીજા કોઈપણ અનાજ કે બી કરતાં વધારે છે. શરીરના કોઈ પણ ચેપ સામે રક્ષણ આપનાર 'ફાયટોસ્ટરોલ' છે જેને લીધે હાર્ટએટેક અને કેન્સર સામે રક્ષણ મળે છે એટલું જ નહીં પણ ચેપને કારણે થતા આલ્ઝામેર ડીસીસ એટલે કે યાદ શક્તિ જતી રહેવાનો રોગ તથા પાર્કિન્સન્સ ડીસીઝ (કંપવા) જેવા રોગ પણ થશે નહીં. તમે ખસખસથી ભભરાવેલાં લાડુ અને ચૂરમું ખાધુ હશે. તમે હવે ખસખસને થોડા કીમ કે માખણમાં લસોટીને ખાઈ શકો ખસખસને ઘીમાં સહેજ તાપ આપી થોડું હલાવી શાકની ગ્રેવીમાં નાખી શકો. તે દૂધમાં મિક્ષ કરીને લઈ શકો. ખસખસનું પ્રમાણ જાળવી કોઈ પણ ખોરાકને સ્વાદિષ્ટ બનાવી શકો.

સૂર્યમુખીનાં બી : ખાવામાં સરસ સ્વાદ અને સુગંધવાળા સૂર્યમુખીનાં બી ખાવાથી તમારી ભૂખ તરત જતી રહેશે. વજન ઓછું કરવા માટે શ્રેષ્ઠ સૂર્યમુખીનાં બીનું ઉપરનું પડ તમે બીને મોમાં મુકી ફક્ત જીભથી જ કાઢી શકશો. તેમાં ૬૧ ટકા વિટામીન ઇ છે જે શ્રેષ્ઠ એન્ટીઓક્સીડન્ટ છે. ૩૫ ગ્રામ જેટલા સૂર્યમુખીનાં બીમાં ૧૦ ગ્રામ પ્રોટીન છે. ૧૨ ગ્રામ જેટલી પોલી અનસેચ્યુરેટેડ ફેટ (પુફા) છે, જે મુખ્યત્વે ઓમેગા-૬ ફેટી એસીડ છે. સૂર્યમુખીનાં બીમાં ૩૪ ટકા મેંગેનીઝ, ૨૯ ટકા મેગ્નેશ્યમ, ૨૬ ટકા સેલેનીઅમ, ૨૩ ટકા ફોસ્ફરસ અને ૧૯ ટકા ફોલેટ છે. વિટામીન ઇને લીધે હાર્ટએટેક સામે, સ્ટ્રોક (મગજનો એટેક) સામે રક્ષણ મળે છે. તેમાં રહેલા ફાયટો સ્ટરોલને કારણે તે કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઓછું કરે છે. તેમાં રહેલું મેગ્નેશ્યમ તમારા બી.પી.ને કાબુમાં રાખે છે. તમને માઇગ્રેન સામે અને દમ માટે ફાયદો કરે છે. મેગ્નેશ્યમ શરીરમાં રહેલા કેલ્શ્યમના પ્રમાણને સમતોલ રાખે છે. જેથી જ્ઞાનતંતુ અને સ્નાયુની શક્તિ જળવાય છે. તમારાં હાડકાં મજબૂત બનાવવા કેલ્શ્યમ સાથે મેગ્નેશ્યમની જરૂર પડે છે. તેમાં રહેલું સેલેનીઅમ તમારા શરીરમાં કેન્સર સામે અદ્ભૂત રક્ષણ

આપે છે. કારણ તે પણ સારો એન્ટી ઓક્સીડન્ટ છે. સૂર્યમુખીનાં બી એમ ને એમ ખાઓ કે તેનું ધૂટીને માખણ બનાવો અને ખાઓ.

ચીઆ (સબ્મ)નાં બી : દેખાવમાં એકદમ ઝીણા એવા ચીઆ અથવા સબ્મ બી પાણી કે દૂધમાં નાખો તો ફૂલી જાય છે. ફાલુદા બનાવવા માટે ચીઆ બી વપરાય છે. મીન્ટ (ફૂટીના)ના જેવા છોડના બી છે. હજારો વર્ષથી મેક્સીકો અને દક્ષિણ અમેરિકામાં ખોરાક તરીકે વપરાય છે. આ બીમાં પણ ઓમેગા-૩ ફેટી એસીડ છે. જેનું પ્રમાણ ૩૦ ગ્રામમાં ૫ ગ્રામ જેટલું છે. ઓમેગા-૬ ફેટી એસીડનું પ્રમાણ ૨ ગ્રામ જેટલું છે. ચીઆ સીડ લેવાના કેટલા બધા ફાયદા છે! ૧. વજન ઓછું કરવા માટે અસરકારક છે કારણ તમે ખાઓ એટલે તરત ફૂલે છે પેટ ભરાઈ ગયું એવું લાગે છે. ૨. તમારા શરીરના બ્લડ સુગરને બેલેન્સ કરવાનું કામ કરે છે કારણ કે તેમાં સોલ્યુઅસ અને ઇનસોલ્યુઅસ બન્ને પ્રકારના ફાઈબર છે. ૩. આંતરડામાં આંટી પડવી અટકાવે છે કારણ એનું એ જ કે તેમાં સોલ્યુઅસ અને ઇનસોલ્યુઅસ ફાઈબર છે જ. તેમાં ઓમેગા-૩ ફેટીએસીડ છે. વેજીટેરીઅન માટે ફીશ (માછલી) ખાવી અશક્ય છે. કારણ તેમાં પણ ઓમેગા-૩ ફેટી એસીડ છે. ચીઆ સીડ્ઝ વેજીટેરીઅન માટે સારો વિકલ્પ છે તેમાં શ્રેષ્ઠ એન્ટી ઓક્સીડન્ટ છે જેથી શરીરનું દૂષિત પદાર્થોથી રક્ષણ કરે છે અને કેન્સર, હાર્ટએટેક, બી.પી. સ્ટ્રોક સામે રક્ષણ આપે છે.

તલ : રંગે કાળા અથવા પીળાશ પડતા સફેદ તલ ભારત અને આફ્રિકામાં ૨૦૦૦ બી.સી.થી જાણીતા છે. મીઠો, ખારો, તૂરો સ્વાદ સૌને ભાવે, વારેવારે ખાવાનું મન થાય. મકરસંક્રાંતી વખતે તલની ચીકી, તલપાપડી ખાવાનો રિવાજ વર્ષોથી ચાલ્યો આવે છે. કિડની, લીવર, અને સ્પ્લીનને તંદુરસ્ત રાખવા તલનો ઉપયોગ થાય છે. પાચન ક્રિયામાં મદદ કરે છે. જ્ઞાનતંતુને સક્રિય રાખે છે. લોહીના પરિભ્રમણમાં મદદ કરે છે. ૧૦૦ ગ્રામ તલમાં ૧૫ મી.ગ્રામ આયર્ન અને ૮ મી.ગ્રામ ઝીંક મળે છે. તેમાં ૭ ગ્રામ જેટલું પ્રોટીન અને ૮ ગ્રામ જેટલું ઓમેગા-૬ ફેટીએસીડ મળે છે. ફાયલીક એસીડ જે તલમાં રહેલો પદાર્થ છે, તેનાથી શરીરને કેન્સર સામે રક્ષણ મળે છે. તલમાં સીસ્મોલીન નામનો પદાર્થ છે જે કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરવામાં મદદ કરે છે. ૫૦ મી.લી. દૂધ કરતાં ૫૦ ગ્રામ તલમાં કેલ્શ્યમનું પ્રમાણ વધારે છે. નાનાં બાળકોના પેટમાં કૃમિ તલના ઉપયોગથી નાશ પામે છે. તલના તેલની માલીશ કરવાથી ચામડી તંદુરસ્ત રહે છે. તલના તેલનો ઉપયોગ (આયુર્વેદના મત પ્રમાણે) ડાયાબીટીસમાં ફાયદો કરે છે. તલને વાટીને પેસ્ટ બને તેને 'તાહીની' કહે છે જેનો ઉપયોગ 'હમસ' નામની વાનગી બનાવવામાં વપરાય છે. ૧૦૦ ગ્રામ તલમાં ૩૫ મી.ગ્રામ સેલેનીઅમ છે (જે શ્રેષ્ઠ એન્ટી ઓક્સીડન્ટ છે) અને ૪૭૦ મી.ગ્રામ જેટલું પોટાશ્યમ છે.

કોળાનાં બી : મૂળ મેક્સીકોમાં ખૂબ પ્રમાણમાં ઉગાડવામાં આવતાં કોળાં હવે ભારત, આફ્રિકા, અમેરિકામાં પણ ઉગાડવામાં આવે છે. મેક્સીકોમાં “પેપીટાસ” તરીકે ઓળખાતા કોળાના બી કેલરીની દ્રષ્ટિએ ભારે કહેવાય કારણ તેના ૩૫ ગ્રામમાં ૧૫ ગ્રામ જેટલી ચરબી છે. ૧૨ ગ્રામ જેટલું પ્રોટીન છે તેમાં ૮ મી. ગ્રામ જેટલું મેગ્નેશ્યમ અને ૧૨ મી.ગ્રામ આયર્ન છે. કોળાનાં બીનું આયર્ન લોહી સુધારે છે. તેમાં રહેલા કરક્યુલીટીન નામનો એમીનો એસીડ જે કોળાના બીમાં છે તેનાથી બાળકોના પેટમાં રહેલા કૃમિનો નાશ થાય છે. તેમાં રહેલા કેરેટોનોઇડઝ પ્રોસ્ટેટના કેન્સર સામે રક્ષણ આપે છે. તેમાં ઝીંક અને ઓમેગા-૩ ફેટી એસીડ છે જેનાથી તમારા શરીરમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને તેને લીધે શરીરમાં બેક્ટેરીઆ વાયરસ ફન્ગસથી થનારા ચેપી રોગો સામે રક્ષણ મળે છે. કોળાનાં બીમાં કિડનીસ્ટોન થતા અટકાવવાનો ગુણ છે. કોળાના બીમાં રહેલ એલ-ટ્રાયપોફેન નામનો પદાર્થ ડીપ્રેશનમાં રાહત આપે છે. કોળાનાં બી નિયમિત લેવાથી બીજાઇન પ્રોસ્ટેટીક હાઇપર ટ્રોફી (બી.પી.એચ.)માં થનારા બ્લેડર અને યુરેથ્રાના લક્ષણો-વારેવારે બાથરૂમ જવું પડેમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. સાંધાના વામાં અને ઓસ્ટીઓ પોટોસીસમાં ફાયદો કરે છે. કોળાનાં બીના તેલની માલિશથી ચામડી સુંવાળી થાય છે. સુકવેલા કોળાના બીનો ભૂકો તમે રોજની ખોરાકની વાનગીમાં અથવા મુખવાસ તરીકે ઉપયોગ કરી શકાય છે.

કલોનજી અથવા નીગેલાનાં બી : ડુંગળીના બી જેટલી જ સાઇઝ, રંગ અને આકાર જેવા કલોનજીનાં બી ડુંગળીના બી કરતાં ફક્ત સુગંધમાં જુદા પડે છે. ફક્ત દેખાવને કારણે કલોનજીના બી ડુંગળીના બી જેવા લાગે છે. પંજાબી લોકો ‘નાન (ભક્ષાની રોટી) બનાવે છે તેમાં કલોનજીના બીનો ઉપયોગ સ્વાદ અને સુગંધ વધારવા માટે કરે છે. આ ઉપરાંત કોઇપણ ‘કરી’ કે ‘ગ્રેવી’માં પણ નાખે છે. તેને શેકીને પછી તેનો ઉપયોગ થાય છે. કાળા તલ જેવા દેખાવના કલોનજી અથવા નીગેલાના બીમાં અનેક ગુણો છે. ૧. માથાનો દુઃખાવો. ૨. વાળ ઓછા થઈ ગયા હોય તો વધારવા. ૩ ઉંઘ લાવવા ૪. કાનનો દુઃખાવો ૫. ચક્કર આવવાં ૬. ખોડો ૭. કોડ (વીટીલીગો) ૮. દાંતનો દુઃખાવો ૯. ખીલ ૧૦. ચામડીના રોગો ૧૧. કોઢ, ૧૨. વા, ૧૩. ડાયાબીટીસ ૧૪. બી.પી. ૧૫. કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરવા માટે અને તે રીતે હાર્ટએટેક સામે રક્ષણ આપે, ૧૬ કિડની સ્ટોન માટે ૧૭ લીવરનો સોજો ૧૮ પિત્તાશયની પથરી ૧૯. સ્પ્લીનના રોગો ૨૦. ફેફસાના રોગો ૨૧ લોહીના પરિભ્રમણ અને નળીઓના રોગો ૨૨ કોલીક (ઓચંિતો પેટનો દુઃખાવો) ૨૩ ઝાડા થઈ જવા ૨૪ ગેસ એમ માનોને કે શરીરના કોઇ પણ રોગ માટે આ બીનો ઉપયોગ કરો. તેમાં રહેલું કેરોટીન લીવરથી વિટામીન એમાં પરિવર્તન પામે છે. વિટામિન એ શ્રેષ્ઠ એન્ટી ઓક્સીડન્ટ છે. ઘણા રોગો

માટે અકસીર છે કલોનજીના બીમાં ફોસ્ફેટ, આયર્ન છે. એન્ટીબાયોટીક જેવી અસર કલોનજીના બીની છે. જેથી બેક્ટેરીઆ વાયરસનો ચેપ નથી થતો. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.’

તરબૂચનાં બી : તરબૂચનાં બીનું બહારનું પડ કાઢીને ઉપયોગ થાય છે. ૧૦૦ ગ્રામ બીમાં ૬૦૦ કેલરી છે કારણ તેમાં ચરબી છે. તેમાં ‘લાયસીન’ નામનું એસેન્શીઅલ પ્રોટીન છે. તરબૂચના બીમાં ‘થાયાસીન,’ નાયસીન અને ફોલેટ (વિટામિન બી કોમ્પ્લેક્ષ) છે તેમજ મેગ્નેશ્યમ, મેંગેનીઝ, ફોસ્ફરસ, ઝીંક, આયર્ન, પોટાશ્યમ અને કોપર નામના ક્ષાર (મિનરલ્સ) છે. તેમાં ફાઇબર પણ છે. તરબૂચનાં બી તરબૂચ ખાધા પછી ફેંકી દેવાને બદલે કાઢી, સૂકવી અને પછી શેકીને ઉપયોગ કરવાથી ઘણા ફાયદા છે. તરબૂચના બીમાં ૧. આર્જીનીન, લાયસીન જેવા શરીરને ખૂબ જરૂરી (એસેન્શીઅલ) એમીનો એસીડ છે. તેમાં ટ્રાયમોફેન છે. ગ્લુટામીક એસીડ છે. આ બધાને લીધે શરીરમાં કેલ્શ્યમ એબસોર્બશન સારું થાય છે. કનેક્ટીવ ટીસ્યુ અને કોલેજન બને છે. આને કારણે મોટાબોલીઝમ સુધરે છે. હાર્ટ એટેકનો ડર રહેતો નથી. ૨. તેમાં મેગ્નેશ્યમ છે જેને કારણે બી.પી. કાબુમાં રહે છે. ડાયાબીટીસ કાબુમાં રહે છે. ૩. તેમાં રહેલા બી કોમ્પ્લેક્ષ વિટામિન નર્વસ સીસ્ટમને ખૂબ મદદ કરે છે. યાદશક્તિ વધારે છે. ૪. તરબૂચનાં બીનું તેલ કલહરી તેલ અથવા ઉટાંગા તેલ તરીકે ઓળખાય છે. જેનાથી ચામડી સુંવાળી ચળકતી થાય છે. બેબી ઓઈલમાં આ તરબૂચના બીનું તેલ વપરાય છે. શેકેલા તરબૂચના બી બજારમાં મળે છે તેનો ઉપયોગ મુખવાસ તરીકે કરવો જોઈએ. કાળા રંગનાં બી ગુણમાં સારાં ગણાય છે.

બી વિષેની ખાસ વાતો

૧. આદિમાનવ ખોરાક માટે પશુપક્ષીના માંસ ખાતો હતો. પછી ફળ-ફૂલ અને મૂળનો કુદરતી ફોર્મમાં ખોરાકમાં ઉપયોગ કરતો થયો ત્યાર પછી અનાજ અને શાકભાજી ખાવા માંડ્યા. છેલ્લે વારો આવ્યો બીયાંનો. હવે બી આપણે ખોરાકમાં વાપરીએ છે મરીમસાલામાં વાપરીએ છીએ. બીમાં કેટલા બધા ગુણો છે તે આગળ જણાવેલ. ૮ પ્રકારના અગત્યના બીમાં તમે જાણી લીધું.
૨. યાદ સખો ગમે તેટલા ગુણો હોય પણ બીનો ઉપયોગ તમે રોજના ખોરાક તરીકે ના કરશો.
૩. બીના ગુણો જળવાઈ રહે અને છતાં તમને લેવામાં નુકશાન ના થાય માટે બજારમાં તૈયાર મળતી વસ્તુઓ ભલે સ્વાદમાં સારી લાગે પણ તેને ખૂબ ઊંચા ઉષ્ણતામાને શેકેલી હોય માટે તેના પોષક તત્ત્વો નાશ પામ્યા હોય માટે બને ત્યાં સુધી ઘેર જ પ્રોસેસ કરેલા બી લેશો.
૪. સીડઝ ઓઇલ (બીના તેલ)નો ઉપયોગ જ્યાં જરૂર લાગે ત્યાં કરશો.

૫. કોળાનાં બી સ્વાદમાં સારાં લાગે, અળસીમાં ઘણા ગુણો છે. સનફલાવર (સૂર્યમુખી) અને હેમ્પ (ખસખસ) ઓમેગા ૬ અને ઓમેગા-૩ માટે લેવા જ જોઈએ. પણ રોજ નહીં. બધાં જ બીનો એક સાથે ઉપયોગ કરવાને બદલે સોમવારે કોળાના બી, મંગળવારે તલ, બુધવારે સૂર્યમુખી, ગુરુવારે ચીઆ, શુક્રવારે ફલેક્ષ, શનિવારે હેમ્સ, રવિવારે તરબૂચ અને બધા જ વારે કલોનજીના બીનો ઉપયોગ કરશો

<http://suratiundhiyu.wordpress.com/>