

सेहत

जागरूक टाइम्स

सिरोही, रविवार, 13 अप्रैल, 2025

केला एक प्राचीन अनेक एनर्जी बूस्टर और पोषक तत्वों का भंडार है केला

अगर आप सुपरफूड के शॉकीन हैं तो देखा गया कि खिलाड़ी एनर्जी के लिए ब्रेक्फास्ट में अक्सर केले खाते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि केला सबसे अन्तर्जली बूस्टर में से एक है, यह तुरंत ऊर्जा देता है। स्वाद में मीठा और सेहत के लिए फायदेमंद फल बच्चों से लेकर बुजुओं तक सबकी पसंद है। ब्रेक्फास्ट 10 हजार साल पहले दरिया-पूर्वी एशिया के जंगलों में सबसे पहली बार केला उगाया गया था। शुआती में केलों का आकार छोटा था, लेकिन समय के साथ इसकी खेती होने लागी और इसका रूप बदला चला गया। अब यह दुनिया में सबसे ज्यादा खाया जाने वाले फलों में से एक है।

खास बात ये है कि केला मौसमी फल नहीं है, यह पूरे साल उगता है। केला खाने से डाइजेस्टन बेहतर होता है, यह दिल को सेहत के लिए फायदेमंद है और बजन कंट्रोल में रखने में भी मदद करता है। इसके अलावा यह ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने और हृदयों को मजबूत बनाए और रखने में भी मददगार है।

केला न्यूट्रिशन से भरपूर सुपरफूड

केला एक लो कैलोरी और हाई न्यूट्रिशन वाला फल है। यह पोटेशियम और फाइबर से भरपूर होता है। अगर किसी को बहुत थकान रहती है या ब्लड प्रेशर लो रखता है तो केला फायदेमंद साबित होता है। आर मांसपेशियों में कमजोरी मध्यम हो रही है तो रोज एक केला खाना चाहिए।

केले में होते हैं जल्दी विटामिन और मिनरल्स

केला एक कम्प्लीट एनर्जी फूड है। इसमें मौजूद विटामिन्स और मिनरल्स इसे सुपरफूड बनाते हैं। खासकर पोटेशियम, विटामिन बी 6 और विटामिन सी की भरपूर मात्रा इसे शरीर के लिए बेहतर फल बनाती है। केले में मौजूद मिनरल्स ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने, हृदयों को मजबूत बनाने और एनर्जी बूस्ट करने में मदद करते हैं।

केला खाने से सेहत को कई फायदे

केला दुनिया के सबसे बेहतरीन नेचुरल एनर्जी फूड्स में से एक है। यह फाइबर, पोटेशियम और विटामिन बी 6 और विटामिन सी की भरपूर मात्रा इसे शरीर के लिए बेहतर फल बनाती है। केले में मौजूद नेचुरल शुगर भी एनर्जी ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में शामिल करना सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है।

सवाल : वया रोज केला खाना सही है?

जवाब : हां, रोज केला खाना सेहत के लिए फायदेमंद है। यह इंस्टेंट एनर्जी देता है और पाचन शुगर की दुरुस्त रखता है। खालीक, बहुत ज्यादा केला खाने से ब्लड प्रेशर लेवल बढ़ सकता है, खासकर डायबिटिक लोगों को इसे सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए।

सवाल : वया केला खाने से वजन बढ़ता है?

जवाब : हां, अगर बहुत ज्यादा केला खाना जारी रखता है यद्योंक इसमें नेचुरल शुगर और कैलोरी होती हैं। अगर इसे संतुलित मात्रा में खाना जारी रखता है वेट मैनेजमेंट कर सकता है, यद्योंक इसमें फाइबर भरपूर मात्रा होती है, जिससे शुगर और कैलोरी में रखती है।

सवाल : वया केले से ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है?

जवाब : हां, केले में पोटेशियम भरपूर मात्रा में होता है, जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करते में मदद करता है। यह शरीर में साइटम की मात्रा को बैलेस करके हाई ब्लड प्रेशर का खतरा कम करता है।

सवाल : वया खाली पेट केला खाना सुरक्षित है?

जवाब : हां, केला खाना साक्षात् होता है। यह परिस्थिती को कम करने में मदद करता है और पेट को ठंडक पहुंचाता है। जिन्हें डायबिटिज या पेट में गैस की समस्या है, उन्हें खाली पेट केला खाने से खाना चाहिए।

सवाल : वया रात में केला खाना ठीक है?

जवाब : नहीं, केले से अमानौत पोर्कर्ड नहीं होता है, लेकिन आर्टर्योंक अंतुरास, इसे रात में खाने से कफ बढ़ सकता है और लीव प्रभावित हो सकती है। इसलिए बेहतर है कि इसे दिन में ही खाना जारी।

सवाल : वया केला खाने से हॉड्डिंग मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में कैलिखायम और मैनेशियम होता है, जो हॉड्डिंग के लिए मजबूत बनाने के लिए जुरुमाल करता है। यह इस मामले में बेहद फायदेमंद होता है।

सवाल : केला खाने से इम्यूनिटी मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में विटामिन सी और एसीयुसिकेट होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं। यह शरीर को कूंकमंग और शीमरियों से बचाने में मदद करता है। इससे स्किन शी हेल्दी और ग्लोइंग बनती है।

सवाल : केला खाने से इम्यूनिटी मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में कैलिखायम साड़ी और मैनेशियम होती है, जो शरीर में सेंसिटिम के प्राचाव को संतुलित करता है। इससे हाई ब्लड प्रेशर करता है। केले में मौजूद नेचुरल शुगर तुरंत एनर्जी देती है और इसे ब्रेकफास्ट में शामिल करना सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है।

सवाल : केला खाने से हॉड्डिंग मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में कैलिखायम और मैनेशियम होता है, जो हॉड्डिंग के लिए जुरुमाल करता है। यह इस मामले में बेहद फायदेमंद होता है।

सवाल : केला खाने से इम्यूनिटी मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में विटामिन सी और एसीयुसिकेट होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं। यह शरीर को कूंकमंग और शीमरियों से बचाने में मदद करता है। इससे स्किन शी हेल्दी और ग्लोइंग बनती है।

सवाल : केला खाने से हॉड्डिंग मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में कैलिखायम साड़ी और मैनेशियम होती है, जो हॉड्डिंग के लिए जुरुमाल करता है। यह इस मामले में बेहद फायदेमंद होता है।

सवाल : केला खाने से हॉड्डिंग मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में कैलिखायम साड़ी और मैनेशियम होती है, जो हॉड्डिंग के लिए जुरुमाल करता है। यह इस मामले में बेहद फायदेमंद होता है।

सवाल : केला खाने से हॉड्डिंग मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में कैलिखायम साड़ी और मैनेशियम होती है, जो हॉड्डिंग के लिए जुरुमाल करता है। यह इस मामले में बेहद फायदेमंद होता है।

सवाल : केला खाने से हॉड्डिंग मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में कैलिखायम साड़ी और मैनेशियम होती है, जो हॉड्डिंग के लिए जुरुमाल करता है। यह इस मामले में बेहद फायदेमंद होता है।

सवाल : केला खाने से हॉड्डिंग मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में कैलिखायम साड़ी और मैनेशियम होती है, जो हॉड्डिंग के लिए जुरुमाल करता है। यह इस मामले में बेहद फायदेमंद होता है।

सवाल : केला खाने से हॉड्डिंग मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में कैलिखायम साड़ी और मैनेशियम होती है, जो हॉड्डिंग के लिए जुरुमाल करता है। यह इस मामले में बेहद फायदेमंद होता है।

सवाल : केला खाने से हॉड्डिंग मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में कैलिखायम साड़ी और मैनेशियम होती है, जो हॉड्डिंग के लिए जुरुमाल करता है। यह इस मामले में बेहद फायदेमंद होता है।

सवाल : केला खाने से हॉड्डिंग मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में कैलिखायम साड़ी और मैनेशियम होती है, जो हॉड्डिंग के लिए जुरुमाल करता है। यह इस मामले में बेहद फायदेमंद होता है।

सवाल : केला खाने से हॉड्डिंग मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में कैलिखायम साड़ी और मैनेशियम होती है, जो हॉड्डिंग के लिए जुरुमाल करता है। यह इस मामले में बेहद फायदेमंद होता है।

सवाल : केला खाने से हॉड्डिंग मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में कैलिखायम साड़ी और मैनेशियम होती है, जो हॉड्डिंग के लिए जुरुमाल करता है। यह इस मामले में बेहद फायदेमंद होता है।

सवाल : केला खाने से हॉड्डिंग मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में कैलिखायम साड़ी और मैनेशियम होती है, जो हॉड्डिंग के लिए जुरुमाल करता है। यह इस मामले में बेहद फायदेमंद होता है।

सवाल : केला खाने से हॉड्डिंग मजबूत होती है?

जवाब : हां, केले में कैलिखायम साड़ी और मैनेशियम होती है, जो हॉ

