

प्रदाहनाशी खाद्य पदार्थ: सूर्य की ऊर्जा में विकसित प्राकृतिक पौधे से बने खाद्य पदार्थ

ताकतवर सूर्य की ऊर्जा के तहत पौधों पर उगने वाले प्राकृतिक खाद्य पदार्थ महत्वपूर्ण सूक्ष्म पोषक तत्वों-विटामिन, खनिज, एंटीऑक्सीडेंट और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर होते हैं। ये सभी तत्व शरीर को रोग पैदा करने वाली प्रदाह प्रक्रिया से बचाते हैं। शरीर की कोशिकाएं ऊर्जा बनाने के लिए ग्लूकोज और ऑक्सीजन का उपयोग करती हैं। इस ऊर्जा बनाने की प्रक्रिया में विटामिन और खनिजों की आवश्यकता होती है। ऊर्जा बनाने का चक्र कोशिकाओं के अंदर ऑक्सीजन मुक्त कणों और कार्बन डाइऑक्साइड जैसे अपशिष्ट उत्पादनों को बनाता है। कार्बन डाइऑक्साइड फेफड़ों के माध्यम से बाहर निकलता है। एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोकेमिकल्स कोशिकाओं में शेष अपशिष्ट की देखभाल करते हैं। खाद्य पदार्थों में सफाई करनेवाले एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोन्यूट्रिएंट्स के बिना विषाक्त अपशिष्ट से शरीर की कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती है। एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोकेमिकल्स केवल उगाए गए खाद्य पदार्थों में मौजूद होते हैं। पशु के मीट, दूध और फैक्ट्री से बने कृत्रिम खाद्य पदार्थों में ये जीवनदायी तत्व नहीं होते हैं। आधुनिक शहर के निवासी उपरोक्त कई बीमारियों की महामारी से पीड़ित हैं क्योंकि वे इन आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी वाले ज्यादातर कारखाने निर्मित खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहे हैं।

आम एंटीऑक्सिडेंट में शामिल हैं - विटामिन ए, सी और ई, बीटा कैरोटीन (पीले और नारंगी सब्जियों और फलों में मौजूद), लाइकोपीन (टमाटर, तरबूज, पपीता और अंगूर में मौजूद), सेलेनियम और जस्ता (फलियां, साबुत अनाज, बीज और नट्स में मौजूद), ल्यूटिन (अंगूर, पालक, संतरा और विभिन्न प्रकार के स्ववैश में मौजूद)।

प्रदाहनाशी खाद्य सूची में शामिल हैं:

- ताजा सब्जियां, विशेष रूप से उच्च ANDI (कुल पोषण घनत्व सूचकांक) के वाली हरी सब्जियां - पालक, केल (गोभी), सरसों का साग, मेथी के पत्ते, [भिंडी](#) और सभी रंगीन सब्जियां।
- फल, मुख्य रूप से मौसमी उष्णकटिबंधीय फल और जामुन- [भंडार घर](#) में रखे और उच्च तापमान पर और दबाव प्रेशर (कुकर) में पकाने से फलों और सब्जियों का पोषण मूल्य कम हो जाता है। स्टार्च वाली आलू और अन्य जड़ वाली सब्जियों को पकाने प्रेशर (कुकर) में न डालें। प्रेशर कुकिंग स्टार्च रूट सब्जियों को आसानी से अवशोषित करने वाली शर्करा वाला या उच्च ग्लाइसेमिक बनाता है। भोजन का ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) का मतलब है कि रक्त शर्करा के स्तर को कितनी तेजी

से और कितना बढ़ाता है (नोट: ग्लाइसेमिक इंडेक्स विवरण के लिए वेबसाइट पर व्यावहारिक पोषण के अनुभाग की जांच करें)।

- ठंडा संपीड़ित खाना पकाने के तेल - नारियल, तिल, सरसों (30-40 ग्राम या 6-8 चम्मच / दिन) और घी (10-15 ग्राम या 2-3 चम्मच / दिन तक)। मूंगफली के तेल का उपयोग कम मात्रा में किया जाना चाहिए क्योंकि इसमें प्रदाह बढ़ानेवाली ओमेगा 6 वसा की उच्च सामग्री होती है। कारखानों में व्यावसायिक रूप से बनाए गए परिष्कृत तेलों का सेवन कभी नहीं करना चाहिए।

- नट्स और बीज (एक मुट्ठी या 30 ग्राम / दिन) - ये प्रदाहनाशी ओमेगा 3 तेलों का एक समृद्ध स्रोत हैं, और इसमें शामिल हैं- बादाम, अखरोट (उच्चतम एंटीऑक्सिडेंट गतिविधि), ब्राजील नट्स (सेलेनियम का एक समृद्ध स्रोत), पिस्ता, चिया बीज, अलसी, तिल के बीज, और तरबूज के बीज। अलसी (फ्लैक्ससीड्स) और तिल के बीज की सख्त सतह उनको पचाने को मुश्किल बनाते हैं। इन बीजों को पीस कर एक महीने तक काँच के बर्तन में रेफरीजेटर में रख सकते हैं। एक मज़ेदार नट्स के स्वाद के साथ बीज मिश्रण को सूप, सलाद पर छिड़का जा सकता है या चपाती के आटे में मिलाया जा सकता है। बीज और नट्स को कच्चा खाएं, भूनें या गर्म न करें, जिससे आवश्यक तेलों और पोषक तत्वों का नुकसान होता है। ध्यान रखें कि बीज और नट्स कैलोरी से भरपूर होते हैं, इसलिए इन्हें अनुशंसित मात्रा में 30 ग्राम या एक दिन में मुट्ठी भर मात्रा में सेवन करें।

- सूखे मेवे - ब्राउन किशमिश (मुनक्का), खजूर और अंजीर। ध्यान रखें कि सूखे फल उच्च ग्लाइसेमिक मूल्य हैं और रक्त शर्करा बढ़ा देंगे। -1-2 टुकड़ों को परिरक्षकों को हटाने के लिए भिगोने के बाद पूरी तरह से धोने बाद छोटी मात्रा में इनका सेवन करें ।

- मसाले-सबसे अधिक एंटीऑक्सिडेंट गतिविधि लौंग, दालचीनी, हल्दी के बाद जीरा और मेथी (मेथी) के बीज में होती है। मेथी के बीज और दालचीनी में रक्त शर्करा को कम करने वाले तत्व होते हैं, इसलिए ये मधुमेह वाले लोगों के लिए अच्छे हैं। मेथी के बीज खाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि इन्हें रात भर भिगोने के बाद अंकुरित किया जाए। अंकुरण प्रक्रिया बीज और दाल के पोषण मूल्य को बढ़ाती है।

- अंकुरित दाल और बीज- अंकुरण प्रक्रिया में दाल का प्रोटीन तत्व बढ़ जाता है और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स को भी बढ़ाता है। आयुर्वेद में अंकुरित खाद्य पदार्थों को जीवन खाद्य पदार्थों का स्रोत - प्राण माना जाता है ।

अंकुरित बीज, दाल और अनाज नियमित रूप से खाएं



• चाय-हरी और काली चाय में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं। दुर्भाग्य से, भारत में ग्रीन टी का बाजार अनियमित है, और यह जानना मुश्किल है कि कौन से पदार्थ सुरक्षित हैं। दिलचस्प बात यह है कि मोटापे को ठीक करने के लिए कम-कैलोरी आहार के समाधान के रूप में लाखों कप ग्रीन टी को एक चमत्कारिक संगत के रूप में पिया जाता है। हालांकि, मोटापे की महामारी, हर गुजरते साल के साथ बढ़ रही है। काली चाय भी संदिग्ध बन जाती है क्योंकि यह ज्यादातर चीनी और दूध के साथ तैयार होती है और इसके पोषण लाभ को सीमित करती है। काली चाय बनाने का आदर्श तरीका यह है कि इसे उबले हुए पानी में डालें और थोड़ी देर बाद चाय की पत्तियों से मुक्त टैनिन एसिड को बेअसर करने के लिए अंत में थोड़ी मात्रा में दूध डालें। चाय की पत्तियों को उबालने से टैनिन एसिड की रिहाई से चाय अम्लीय हो जाती है।