

Chia seeds in hindi - आजकल हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने वालों के बीच Chia Seeds का नाम बहुत मशहूर हो चुका है। चिया सीड्स किसी सुपरफूड से कम नहीं हैं। वजन घटाने से लेकर डाइजेस्टिव सिस्टम को मजबूत करने जैसे फ़ायदों के कारण, पिछले कुछ सालों से भारत में यह तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। यह छोटे-छोटे काले और सफ़ेद बीज सिर्फ़ एक सुपरफूड ही नहीं, बल्कि सेहत के लिए खज़ाना हैं। आइए जानते हैं कि आखिर ये बीज इतने खास क्यों हैं।

Chia Seeds क्या हैं?

चिया सीड्स *Salvia hispanica* पौधे के बीज हैं, जो पुदीना परिवार से संबंधित है। इनका इस्तेमाल प्राचीन माया और एज़टेक सभ्यता के लोग ताक़त और ऊर्जा पाने के लिए करते थे।

Chia Seeds के हेल्थ बेनिफिट्स

फाइबर से भरपूर है आंकड़ों के अनुसार, 100 ग्राम चिया सीड्स में लगभग 34.4 ग्राम फाइबर होता है। ये फाइबर खराब कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड के लेवल को कम करते हैं और आपके दिल को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

पाचन को मजबूत बनाते हैं

वज़न घटाने में मददगार है दरअसल चिया सीड्स में मौजूद फाइबर की अधिक मात्रा पेट को देर तक भर हुआ रखती है जिससे आपको भूख कम लगती है और आप बार-बार कुछ भी खाने से बच जाते हैं। इस तरह चिया सीड्स के नियमित उपयोग से वजन घटाना आसान हो जाता है।

ओमेगा-3 फैटी एसिड्स से भरपूर है

दिल को स्वस्थ रखते हैं। चिया सीड्स में अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (ALA) और क्वेरसेटिन (Quercetin) नामक एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जो दिल के रोगों से बचाने में अहम भूमिका निभाते हैं। ये दिल की कार्यक्षमता भी बढ़ाते हैं और दिल को लंबे समय तक स्वस्थ रखते हैं।

कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद करते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट्स का अच्छा स्रोत है। चिया सीड्स में टोकोफेरॉल, फाइटोस्टेरॉल, कैरोटेनॉयड और पॉलीफेनोलिक जैसे एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। ये एंटीऑक्सीडेंट शरीर को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और कैंसर, अल्जाइमर या डायबिटीज जैसे रोगों से बचाने में मदद करते हैं।

इम्यूनिटी बढ़ाते हैं

शरीर को प्री रेडिकल्स से बचाते हैं

प्रोटीन से भरपूर है USFDA के अनुसार, 100 ग्राम चिया सीड्स में लगभग 16.5 ग्राम प्रोटीन पाया जाता है.

मसल्स बनाने में मदद करते हैं

वेजिटेरियन और वीगन लोगों के लिए बेहतरीन है

हड्डियों के लिए फायदेमंद है

कैल्शियम, मैग्नीशियम और

फॉस्फोरस से भरपूर है

हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाते हैं

Chia Seeds खाने के तरीके

पानी या दूध में भिगोकर – रातभर भिगोकर सुबह स्मूदी या दूध के साथ

पुडिंग – दूध/प्लांट बेस्ड मिल्क और शहद के साथ हेल्दी पुडिंग

स्मूदी/जूस – स्मूदी, जूस या शेक में मिलाकर ले सकते हैं या सूप में भी इस्तमाल कर सकते हैं जैसे घर पर फ्रूट स्मूदी या फ्रूट शेक बना रहे हैं तो उसमें लगभग आधा चम्मच चिया सीड्स डालें और फिर इसका सेवन करें

सलाद और ओट्स – सलाद, ओट्स या योगर्ट पर टॉपिंग के रूप में खा सकते हैं जैसे की अपनी पसंद की हरी सब्जियां, फल या पत्तियों से तैयार हेल्दी सलाद बनाएं और इसमें ऊपर से आधा या एक चम्मच चिया सीड्स डालकर खाएं.

ध्यान देने योग्य बातें

चिया सीड्स फाइबर में बहुत हाई होते हैं, इसलिए शुरुआत में कम मात्रा (1-2 चम्मच) से लें।

जिन लोगों को एलर्जी या पाचन संबंधी समस्या है, वे डॉक्टर की सलाह से ही लें।

आमतौर पर सीमित मात्रा में चिया सीड्स खाने से कोई नुकसान नहीं होता है, लेकिन कुछ लोग बहुत जल्दी तेजी से वजन घटाने के लालच में जरूरत से ज्यादा मात्रा में चिया सीड्स खाने लगते हैं. ऐसा करने सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है और इसमें मौजूद फाइबर की अधिक मात्रा पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचा सकती है.

चिया के बीज उन लोगों को नहीं खाने चाहिए जिन्हें बीजों से एलर्जी है, या जिन्हें पाचन संबंधी गंभीर समस्याएं जैसे IBS (इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम), गैस या दस्त की शिकायत है, क्योंकि यह समस्याएँ बढ़ा सकते हैं. जो लोग ब्लड प्रेशर या खून पतला करने वाली दवाएं ले रहे हैं, उन्हें भी चिया सीड्स से बचना चाहिए, क्योंकि यह दवाओं के प्रभाव को बढ़ा सकते हैं और रक्तस्राव का खतरा बढ़ा सकते हैं. इसके अलावा, गुर्दे की पथरी वाले लोगों को चिया सीड्स का सेवन नहीं करना चाहिए.

तो, अब इंतज़ार क्यों करना? इन छोटे लेकिन शक्तिशाली बीजों को अपनी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाकर अपनी सेहत को एक नई दिशा दें।