

## काजू खाने के फायदे, नुकसान और सही तरीका | Cashew Benefits in Hindi

काजू (Cashew) न केवल स्वाद में बेहतरीन होता है, बल्कि यह पोषक तत्वों से भरपूर एक ड्राई फ्रूट है। भारत में इसे मिठाइयों, सैक्स और त्योहारों में बड़े चाव से इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आगर काजू को सही मात्रा में और सही तरीके से खाया जाए तो यह आपके शरीर के लिए कई तरह से फायदेमंद हो सकता है? आइए जानते हैं — काजू के फायदे, नुकसान और खाने का सही तरीका।

### काजू खाने के अद्भुत फायदे

#### 1. Cashews दिल को रखे स्वस्थ (Heart Health)

काजू में मौजूद हेल्दी फैट्स, जैसे मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसैचुरेटेड फैट्स, कोलेस्ट्रॉल को नियन्त्रित रखने में मदद करते हैं। यह ब्लड प्रेशर को भी संतुलित रखता है और हृदय रोगों का खतरा कम करता है।

#### 2. मजबूत हड्डियों के लिए फायदेमंद

काजू में कैल्शियम, फॉस्फोरस और मैग्नीशियम पाया जाता है जो हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाते हैं।

बढ़ती उम्र में हड्डियों की कमजोरी से बचने के लिए नियमित रूप से थोड़ी मात्रा में काजू खाना उपयोगी है।

#### 3. त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद

काजू में मौजूद कॉपर (Copper) हमारी त्वचा की रंगत सुधारता है और बालों को चमकदार बनाता है।

इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट त्वचा को झुर्रियों और समय से पहले बूढ़ेपन से बचाते हैं।

#### 4. वजन बढ़ाने में मददगार

जो लोग दुबले-पतले हैं और वजन बढ़ाना चाहते हैं, उनके लिए काजू एक अच्छा विकल्प है। इसमें मौजूद हेल्दी फैट्स और कैलोरी शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ाते हैं।

#### 5. डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद

काजू का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है, जिससे यह ब्लड शुगर लेवल को अचानक बढ़ने नहीं देता।

हालांकि, इसे सीमित मात्रा में ही लेना चाहिए।

#### 6. दिमाग को तेज बनाए

काजू में मौजूद जिंक और मैग्नीशियम मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं।

यह याददाश्त और एकाग्रता (concentration) बढ़ाने में मदद करते हैं।

#### 7. रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) बढ़ाए

काजू में पाए जाने वाले विटामिन E और एंटीऑक्सीडेंट हमारे शरीर को बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं।

काजू में पाए जाने वाले पोषक तत्व

काजू में कई जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं जो हमारे शरीर के लिए बेहद उपयोगी हैं।

100 ग्राम काजू में लगभग:

कैलोरी: 550-600

प्रोटीन: 18 ग्राम

वसा (फैट): 44 ग्राम

कार्बोहाइड्रेट: 30 ग्राम

फाइबर: 3.5 ग्राम

आयरन, मैग्नीशियम, जिंक, फॉस्फोरस और कॉपर भी अच्छी मात्रा में मौजूद होते हैं।

ये सभी तत्व हमारे शरीर की ऊर्जा, हड्डियों की मजबूती और हार्ट हेल्थ के लिए बेहद फायदेमंद हैं।

Cashews काजू खाने का सही समय और तरीका

सुबह खाली पेट 4-5 काजू खाना सबसे अच्छा माना जाता है।

चाहें तो इन्हें रातभर भिगोकर भी खा सकते हैं, इससे ये और अधिक डाइजेस्टेबल हो जाते हैं।

काजू को दूध या केले के साथ लेना वजन बढ़ाने के लिए अच्छा माना जाता है।

अधिक मात्रा (10-15 से ज्यादा रोज़ाना) खाने से बचें।

काजू करी (Kaju Curry)

□ समय: 15 मिनट

सामग्री:

काजू -  $\frac{1}{2}$  कप

टमाटर प्याज़ पेस्ट - 1 कप

क्रीम या मलाई - 2 चम्मच

मसाले - हल्दी, मिर्च, धनिया पाउडर, नमक

धी या तेल

विधि:

काजू को हल्का सुनहरा होने तक धी में भून लें।  
पैन में तेल डालकर टमाटर-प्याज़ पेस्ट और मसाले डालें।  
जब मसाला छूटने लगे, तब थोड़ा पानी और काजू डालें।  
आखिर में क्रीम डालकर 2 मिनट तक पकाएँ।

### मसाला काजू

यह एक चटपटा और कुरकुरा सैक है, जिसे घर पर आसानी से बना सकते हैं।  
सामग्री: काजू, नमक, काला नमक, गरम मसाला, काली मिर्च और चाट मसाला।  
बनाने की विधि: काजू को धी या तेल में हल्का भून लें। गरम-गरम काजू पर सारे मसाले डालकर अच्छी तरह मिला लें ताकि मसाला चिपक जाए।

### काजू कतली

यह एक पारंपरिक भारतीय मिठाई है, जिसे काजू के पाउडर और चीनी की चाशनी से बनाया जाता है।  
सामग्री: काजू, चीनी, पानी और धी।  
बनाने की विधि: काजू को पीसकर पाउडर बना लें। चीनी और पानी से चाशनी तैयार करें। फिर इसमें काजू पाउडर डालकर आटे जैसा गूँथ लें और बेलकर बर्फी के आकार में काट लें।

### काजू खाने के नुकसान (Side Effects)

हालांकि काजू के बहुत फायदे हैं, लेकिन जरूरत से ज्यादा खाने पर यह नुकसान भी कर सकता है:

वजन बढ़ना — इसमें कैलोरी और फैट ज्यादा होता है, इसलिए अधिक मात्रा में खाने से वजन तेजी से बढ़ सकता है।

एलर्जी की संभावना — कुछ लोगों को काजू से एलर्जी हो सकती है।

किडनी स्टोन का खतरा — इसमें मौजूद ऑक्सलेट्स (Oxalates) की अधिकता से कुछ लोगों को गुरुदं पथरी की समस्या हो सकती है।

ब्लोटिंग और गैस — अधिक काजू खाने से पेट फूलना या गैस की समस्या हो सकती है।

दिन में कितने काजू खाने चाहिए?

डायट एक्सपर्ट्स के अनुसार, 5-6 काजू रोजाना खाना पर्याप्त होता है।

अगर आप वजन बढ़ाना चाहते हैं, तो 8-10 काजू तक ले सकते हैं, लेकिन नियमित एक्सरसाइज भी करें।

#### निष्कर्ष (Conclusion)

काजू स्वादिष्ट होने के साथ-साथ सेहत का खजाना भी है।

यह दिल, दिमाग, त्वचा और हड्डियों के लिए फायदेमंद है।

बस ध्यान रखें कि इसे सीमित मात्रा में ही खाएं, क्योंकि अति हर चीज की बुरी होती है।

तो अगली बार जब आप काजू खाएं, तो समझिए आप अपनी सेहत के लिए एक स्वादिष्ट निवेश कर रहे हैं!