

**DAHI** यानी दही भारतीय रसोई का एक ऐसा हिस्सा है, जो स्वाद और सेहत दोनों का संतुलन बनाए रखता है। सदियों से हमारे घरों में दही का उपयोग भोजन के साथ, छाँच के रूप में और कई पारंपरिक व्यंजनों में किया जाता रहा है सादा दिखने वाला यह **DAHI** असल में शरीर के लिए बहुत ही उपयोगी पोषक तत्वों से भरपूर होता है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में भी दही अपनी अहमियत बनाए हुए है।

दही दूध से बना एक प्राकृतिक खाद्य पदार्थ है। दूध में अच्छे बैकटीरिया की मदद से जमाया गया **DAHI** पाचन तंत्र को मजबूत करने के लिए जाना जाता है। घर में जमाया गया ताज़ा दही न केवल शुद्ध होता है बल्कि इसका स्वाद भी बाजार के दही से कहीं बेहतर होता है। यहीं वजह है कि भारतीय परिवार आज भी घर का दही पसंद करते हैं।

भारतीय जीवनशैली में दही का खास स्थान है। गांव से लेकर शहर तक, हर घर में दही का उपयोग अलग अलग तरीकों से किया जाता है। गर्मी में छाँच के रूप में भोजन के साथ या सादा **DAHI** – हर रूप में यह शरीर को संतुलन में रखने का काम करता है।

#### **DAHI** कब खाना चाहिए

दही खाने का सही समय दिन का होता है। दोपहर के खाने के साथ **DAHI** खाना सबसे ज्यादा फायदेमंद माना जाता है, क्योंकि उस समय शरीर का पाचन तंत्र सबसे सक्रिय रहता है। गर्मियों में सुबह दही खाना भी अच्छा रहता है, क्योंकि यह शरीर को ठंडक देता है। हालांकि रात में दही खाने से कुछ लोगों को सर्दी खांसी या गैस की समस्या हो सकती है इसलिए रात के समय **DAHI** से परहेज करना बेहतर होता है।

#### **DAHI** क्यों खाना चाहिए

दही खाने की सबसे बड़ी वजह इसका पाचन पर सकारात्मक असर है। **DAHI** पेट में मौजूद अच्छे बैकटीरिया को बढ़ाता है, जिससे खाना आसानी से पचता है। जिन लोगों को गैस अपच या कब्ज की समस्या रहती है, उनके लिए दही एक प्राकृतिक समाधान की तरह काम करता है इसके अलावा, दही शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत करता है। दही को हमेशा ताज़ा और सादा रूप में खाना सबसे बेहतर होता है। **DAHI** में थोड़ा सा भुना हुआ जीरा, काला नमक या सादा नमक मिलाकर खाने से इसका स्वाद और फायदा दोनों बढ़ जाते हैं फलों के साथ दही खाने से यह और भी पौष्टिक बन जाता है। ध्यान रखें कि दही को बहुत गर्म खाने के साथ न मिलाएं, क्योंकि इससे इसके गुण कम हो सकते हैं।

#### **DAHI** खाने के फायदे / नुकसान

**DAHI** शरीर को कई तरह से लाभ पहुंचाता है। यह पाचन तंत्र को सुधारता है और पेट को साफ रखने में मदद करता है। नियमित रूप से दही खाने से इम्युनिटी मजबूत होती है, जिससे शरीर बीमारियों से लड़ने में सक्षम बनता है। दही वजन नियंत्रित रखने में भी सहायक होता है। **DAHI** पेट को लंबे समय तक भरा हुआ महसूस करता है, जिससे बार-बार खाने की आदत कम होती है। इसके अलावा, दही त्वचा और बालों के लिए भी बहुत फायदेमंद माना जाता है। दही खाने से त्वचा में निखार आता है और बालों को मजबूती मिलती है।

हालांकि दही बहुत फायदेमंद है, लेकिन इसका अधिक सेवन नुकसानदायक भी हो सकता है। ज्यादा **DAHI** खाने से कुछ लोगों को सर्दी-जुकाम या बलगम की समस्या हो सकती है। खट्टा या बासी दही खाने से पेट खराब हो सकता है। जिन लोगों को दूध से एलर्जी या लैक्टोज इनटॉलरेंस की समस्या होती है, उन्हें दही सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए।

#### घर पर दही बनाने के टिप्प :

सबसे पहले हमें ताजा दूध लेना है आप गाय का या भैंस का भी दूध ले। सकते हैं दूध कोमे अच्छी तरह से उबाल लेना है दूध हलका गुणगुणा होने देना है ध्यान दे की दुर जादा गरम ना हो क्यूंकि इससे दही नहीं बनती।

एक छोटा चमचा ताजी दही लेणी है इस दही को गुनगुने दूध में डाले और चम्मच से हलके हाथ से अच्छे से मिला लेना है। दूध को ढक्कर किसी गरम पर जगह पर रख दें अभि छे से आठ घंटे के लिए बिना हिलाई छोड़ दे कुछ घंटे बाद जब हम ढक्कन को हटा कर चेक कर लेंगे अगर दही जम गयी होंगी तो हमसे फ्रिज मे रख देना है।

सबसे इम्पॉर्ट बात अगर घर पर दही बनाना है तो हमेशा ताजी नहीं इस्तमाल करें और जब हम दूध को गरम करें तो जादा गरम या जागा थंडा ना हो।

### निष्कर्ष

घर पर DAHI बनाना बेहद आसान है और इसमें किसी तरह का केमिकल या मिलावट नहीं होती। रोज़ घर की जमी दही खाने से सेहत भी अच्छी रहती है और स्वाद भी बना रहता है। एक बार सही तरीके से दही जम गई, तो आप रोज़ खुद ही ताज़ा DAHI बना सकते हैं।