

समाचार वाणी

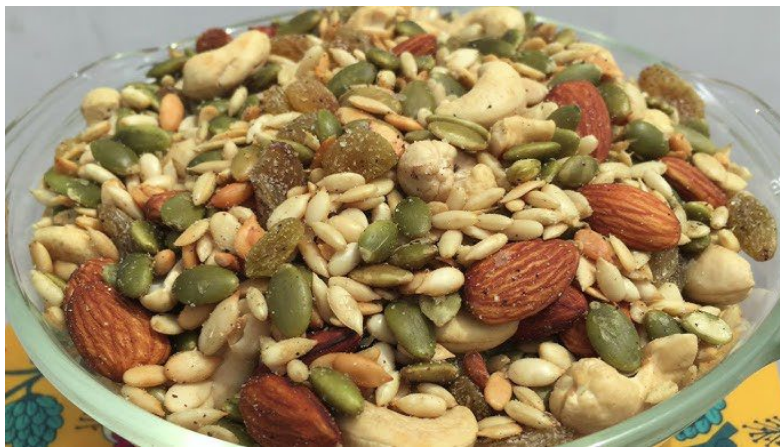
खबर जो करें असर !

नाशिक | Thursday, 24 September 2026

अमेरिकन डॉक्टर ने बताए 5 हेल्दी सीड्स : सेहत और मेटल हेल्थ के लिए बेहद फायदेमंद

Publisher

Published on 27 Sep 2025



छोटे से दिखने वाले बीज अक्सर हमारी डाइट में नजरअंदाज कर दिए जाते हैं, लेकिन स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि ये बीज शरीर के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। अमेरिकन डॉक्टरों ने हाल ही में **5 ऐसे हेल्दी बीजों** के बारे में बताया है जिन्हें डाइट में शामिल करने से न सिर्फ शरीर स्वस्थ रहता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार आता है।

1. चिया सीड्स (Chia Seeds)

चिया सीड्स छोटे होते हैं लेकिन उनके स्वास्थ्य लाभ बहुत बड़े हैं। ये **ओमेगा-3 फैटी एसिड**, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं।

- **हार्ट हेल्थ** : चिया बीज रक्त में कोलेस्ट्रॉल लेवल को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।
- **डाइजेशन** : फाइबर की मात्रा पाचन क्रिया को सुचारु बनाती है।
- **मेटल हेल्थ** : ओमेगा-3 दिमाग की कार्यक्षमता और मानसिक शांति में मदद करता है। इन्हें आप स्मूदी, दही या ओट्स में मिलाकर आसानी से खा सकते हैं।

2. कद्दू के बीज (Pumpkin Seeds)

कद्दू के बीज प्रोटीन, मैग्नीशियम और जिंक से भरपूर होते हैं।

- **हड्डियां मजबूत करें** : मैग्नीशियम हड्डियों की मजबूती बढ़ाने में मदद करता है।
- **इम्यूनिटी** : जिंक शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
- **हार्ट हेल्थ** : इनमें मौजूद स्वस्थ फैट्स दिल को स्वस्थ रखते हैं।

इन्हें हल्का भूनकर नाश्ते में या सलाद के साथ लिया जा सकता है।

3. सनफ्लावर सीड्स (Sunflower Seeds)

सनफ्लावर बीज विटामिन ई का बेहतरीन स्रोत हैं।

- **एंटीऑक्सीडेंट** : शरीर में फ्री रेडिकल्स को कम करते हैं।
- **स्नायु और मांसपेशियां** : प्रोटीन और मिनरल्स मांसपेशियों को मजबूत रखते हैं।
- **मेटल हेल्थ** : न्यूरोट्रांसमीटर को सपोर्ट कर तनाव कम करते हैं।
इन्हें आप सीधे स्नैक के रूप में या स्मूदी में डालकर खा सकते हैं।

4. अलसी के बीज (Flax Seeds)

अलसी के बीज भी ओमेगा-3 फैटी एसिड और फाइबर से भरपूर होते हैं।

- **दिल की सुरक्षा** : कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित कर हृदय रोग से बचाते हैं।
- **पाचन सुधार** : फाइबर से कब्ज जैसी समस्याएं दूर होती हैं।
- **वेट मैनेजमेंट** : पेट लंबे समय तक भरा रहता है।
अलसी के बीज को आप दही, सलाद या ओट्स में मिलाकर खा सकते हैं।

5. तिल के बीज (Sesame Seeds)

तिल के बीज कैल्शियम, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं।

- **हड्डियों के लिए** : कैल्शियम हड्डियों और दांतों को मजबूत करता है।
- **हार्ट हेल्थ** : तिल का तेल और बीज हृदय को स्वस्थ रखते हैं।
- **स्किन और बाल** : एंटीऑक्सीडेंट्स से त्वचा और बाल स्वस्थ रहते हैं।
तिल के बीज को आप हल्के भूनकर खाने या मिठाई में इस्तेमाल कर सकते हैं।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना

अमेरिकन डॉक्टरों का कहना है कि इन 5 बीजों को डाइट में शामिल करने से **हार्ट हेल्थ, हड्डियों की मजबूती, पाचन और मानसिक स्वास्थ्य** सभी में सुधार होता है। वे सलाह देते हैं कि इन बीजों का सेवन नियमित रूप से, लेकिन संतुलित मात्रा में करना चाहिए।

टिप्स और सुझाव

1. बीजों को **भूनकर या स्मूदी में मिलाकर** खाएं।
2. हर दिन **1-2 चम्मच** बीज पर्याप्त होते हैं।
3. बीजों को **ओवरकुक न करें**, क्योंकि इससे उनके पोषक तत्व कम हो सकते हैं।
4. अगर किसी को **एलर्जी** है तो पहले डॉक्टर से सलाह लें।

छोटे और साधारण दिखने वाले ये बीज आपके स्वास्थ्य में बड़ा बदलाव ला सकते हैं। चिया, कद्दू, सनफ्लावर, अलसी और तिल के बीज **दिल, हड्डियों, पाचन और मानसिक स्वास्थ्य** के लिए अत्यंत लाभकारी हैं। इन्हें अपनी डाइट में शामिल कर आप

बीमारियों से बचाव और सेहत में सुधार सुनिश्चित कर सकते हैं ।

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Publisher, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsoever.