

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Thursday, 10 September 2026

सर्दियों में घी क्यों है जरूरी ? जाने लाभ

Publisher

Published on 05 Jan 2026



सर्दियों का मौसम शरीर के लिए कुछ अतिरिक्त देखभाल की मांग करता है। इस समय **घी (Ghee)** का सेवन स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी माना जाता है। आयुर्वेद और आधुनिक पोषण विज्ञान दोनों ही घी को **शारीरिक मजबूती, रोग प्रतिरोधक क्षमता और ऊर्जा का स्रोत** मानते हैं।

1. शरीर को गर्म रखता है

सर्दियों में ठंड के कारण शरीर कमजोर और सुस्त महसूस करने लगता है। घी **ऊर्जा और गर्माहट प्रदान करता है**, जिससे शरीर अंदर से गर्म रहता है। यह विशेष रूप से **बच्चों और बुजुर्गों** के लिए लाभकारी है।

2. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है

घी में पाए जाने वाले **विटामिन A, D, E और K** शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं। यह सर्दियों में **सर्दी-खांसी और जुकाम से बचाव** में सहायक होता है।

3. दिमाग और याददाश्त के लिए फायदेमंद

घी का नियमित सेवन **दिमाग की कार्यक्षमता और याददाश्त** को बढ़ाता है। इसमें मौजूद **ओमेगा-3 फैटी एसिड** न्यूरोलॉजिकल विकास और मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं।

4. पाचन और भूख में सुधार

सर्दियों में भोजन का पाचन धीमा हो सकता है। घी **आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से अग्नि (पाचन शक्ति)** को मजबूत करता है। यह भोजन को पचाने में मदद करता है और भूख बढ़ाता है।

5. हृदय और रक्त संचार के लिए लाभकारी

सही मात्रा में सेवन किया गया घी **कोलेस्ट्रॉल के संतुलन में मदद** करता है और रक्त संचार को बेहतर बनाता है। यह हृदय और जोड़ों की सेहत के लिए भी उपयोगी है।

6. त्वचा और बालों के लिए पोषण

घी त्वचा और बालों के लिए प्राकृतिक मॉइस्चराइज़र है। सर्दियों में त्वचा की रूखापन और बालों की कमजोरी को रोकने में घी लाभकारी होता है। इसे **साबुत या हल्के गर्म दूध में मिलाकर सेवन** करने से और भी फायदे मिलते हैं।

कैसे ले घी ?

- दिन में 1-2 चम्मच **साबुत दूध या दाल के साथ**।
- **साबुत रोटियों या पराठों** में हल्का घी लगाकर खाएं।
- अधिक मात्रा से बचें क्योंकि घी कैलोरी में उच्च होता है।

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.