

स्ट्रॉबेरी खाने के फायदे

अनुपम सिंह एवं मोहम्मद अबु नैय्यर

^{1&2} कृषि विज्ञान विभाग, इंटीग्रल विश्वविद्यालय, लखनऊ, उत्तर प्रदेश

लगभग दिल जैसी बनावट वाले स्ट्रॉबेरी फल को सबसे आकर्षक फल कहा जाना गलत नहीं होगा। चटक लाल रंग का दिखने वाला यह फल जितना स्वादिष्ट होता है, उतना ही सेहतमंद भी है। इसका रसदार खट्टा-मीठा स्वाद लोगों को बेहद भाता है। साथ ही इसकी खुशबू भी इसे दूसरे फलों से अलग बनाती है। स्टाइलक्रेज के इस लेख में हम आपको स्ट्रॉबेरी खाने के फायदे और इसके खाने की विभिन्न तरीकों के बारे में बताएंगे। चलिए, अब जान लेते हैं स्ट्रॉबेरी के फायदे क्या-क्या हैं और यह कैसे हमें सेहतमंद बनाए रखने में मदद कर सकते हैं-

स्ट्रॉबेरी के फायदे

स्ट्रॉबेरी में एंटीऑक्सीडेंट गुण और पॉलीफेनोल कंपाउंड होते हैं, जो आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं। इसमें मौजूद विटामिन-सी आपकी त्वचा और बालों का भी ख्याल रखने में सहायक हैं। आइए विस्तार से जानते हैं स्ट्रॉबेरी के फायदे-

1. वजन कम करने में सहायक

स्ट्रॉबेरी लो कैलोरी फल है, जिसका सेवन आप वजन घटाने के लिए भी कर सकते हैं। एक कप स्ट्रॉबेरी में महज 50 कैलोरी होती है। साथ ही फाइबर से भरपूर स्ट्रॉबेरी को खाने के बाद काफी देर तक आपका पेट भरा

रहता है। हानिकारक स्नैक से बचते हुए आप स्ट्रॉबेरी को अपने आहार में शामिल कर अपने वजन को कम कर सकते हैं।

2. कैंसर से बचाने में सहायक

कैंसर जैसी घातक बीमारी के लिए स्ट्रॉबेरी एक रामबाण इलाज हो सकती है। एक शोध के अनुसार, स्ट्रॉबेरी में कैंसर प्रिवेंटिव और कैंसर थेराप्यूटिक गुण मौजूद होते हैं, जो कैंसर के बचाव और इसके उपचार में प्रभावी असर दिखा सकते हैं। साथ ही स्ट्रॉबेरी में मौजूद केमो प्रिवेंटिव गुण कैंसर सेल के प्रसार को रोकने का काम कर सकते हैं। शोध में यह भी पाया गया कि स्ट्रॉबेरी ब्रेस्ट कैंसर लिए भी लाभकारी सिद्ध हो सकती है।

3. हृदय स्वास्थ्य

स्ट्रॉबेरी में एंटीऑक्सीडेंट गुण और पॉलीफेनॉल्स कंपाउंड प्रचुर मात्रा में होते हैं। स्ट्रॉबेरी आपको हृदय संबंधी समस्याओं से बचा सकता है और आपके हृदय को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। इसी वजह से हृदय स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए सप्ताह में तीन बार स्ट्रॉबेरी खाने की सलाह दी जाती है। वहीं, स्ट्रॉबेरी को हृदय के लिए सबसे ज्यादा स्वस्थ फल माना गया है और इसे हार्ट हेल्दी फलों की श्रेणी में रखा गया है।

4. दांत स्वास्थ्य

अगर आप दांतों को नुकसान पहुंचाए बिना सफेद बनाना चाहते हैं, तो आप स्ट्रॉबेरी का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह फल दांतों को प्राकृतिक तरीके से सफेद करने का काम कर सकता है। विटामिन-सी से भरपूर स्ट्रॉबेरी आपके दांतों का पीलापन दूर कर ऐसे एंजाइमों को बनने से रोकता है, जो दांतों में बैक्टीरिया पैदा कर प्लाक और दांत टूटने की वजह बनते हैं।

5. हड्डी स्वास्थ्य

हड्डी को मजबूत बनाए रखने के लिए स्ट्रॉबेरी काफी फायदेमंद साबित हो सकती है। दरअसल, स्ट्रॉबेरी को बेरी के अंतर्गत माना जाता है और बढ़ती उम्र की वजह से कमजोर होती हड्डियों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में बेरी को सहायक माना गया है। इसके अलावा, स्ट्रॉबेरी में मौजूद मैग्नीशियम हड्डियों को मजबूत बनाता है।

6. सूजी आंखों के इलाज में सहायक

स्ट्रॉबेरी खाने के फायदे आंखों के लिए भी देखे जा सकते हैं। स्ट्रॉबेरी में एक खास एसिड अल्फा हाइड्रॉक्सी पाया जाता है, जो त्वचा को मुलायम बनाने का काम करता है, जिसका सकारात्मक असर सूजी आंखों पर भी दिख सकता है। हालांकि, अल्फा हाइड्रॉक्सी एसिड सूजी आंखों के लिए कितना कारगर होगा, इस पर सटीक वैज्ञानिक प्रमाण उपलब्ध नहीं है। फिर भी सूजी आंखों के

लिए स्ट्रॉबेरी को इस प्रकार इस्तेमाल कर सकते हैं।

कैसे करें इस्तेमाल :

- सबसे पहले एक स्ट्रॉबेरी को थोड़ी देर के लिए फ्रिज में ठंडा होने के लिए रख दें।
- फिर इसे मोटे-मोटे टुकड़ों में काट लें।
- अब आपको ठंडी स्ट्रॉबेरी के टुकड़े को दोनों आंखों पर 10 मिनट के लिए लगाना है।
- जब तक आराम न मिले आप इस उपाय को रोजाना दो बार करें।

7. रक्तचाप

स्ट्रॉबेरी के फायदे में रक्तचाप को नियंत्रित रखना भी शामिल है। दरअसल, स्ट्रॉबेरी में पोटैशियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो रक्तचाप को नियंत्रित कर स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में मदद करता। इसके अलावा, स्ट्रॉबेरी में मौजूद घुलनशील फाइबर खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है जिससे ब्लड प्रेशर नियंत्रित रखने में मदद मिलती है।

8. मस्तिष्क स्वास्थ्य

स्ट्रॉबेरी के सेवन से आप अपने मस्तिष्क को भी स्वस्थ बनाए रख सकते हैं। एक अध्ययन के मुताबिक, स्ट्रॉबेरी में मौजूद फ्लेवोनोइड्स (Flavonoids) उम्र के साथ कमजोर होती याददाश्त को रोकने में सहायक हो सकते हैं (। इसके अलावा, स्ट्रॉबेरी में मौजूद प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण आपके दिमाग को तनाव



मुक्त रखते हैं। साथ ही मस्तिष्क से संबंधित रोगों से लड़ने में भी मदद करते हैं।

9. इम्यूनिटी बढ़ाने में सहायक

अगर आप स्वादिष्ट फल खाकर अपनी इम्यूनिटी बढ़ाना चाहते हैं, तो स्ट्रॉबेरी आपकी मदद कर सकता है। इसमें मौजूद विटामिन-सी आपके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार करता है। आपको जानकर हैरानी होगी की एक कप स्ट्रॉबेरी में संतरे से भी ज्यादा विटामिन-सी पाया जाता है।

10. पुरुषों के लिए लाभदायक

स्ट्रॉबेरी खाने के फायदे यकीनन अनेक हैं। इसे पुरुषों के लिए खासकर लाभकारी माना जाता है। स्ट्रॉबेरी में अफ्रोडीसीएक (Aphrodisiac) तत्व पाया जाता है, जो कामोत्तेजना बढ़ाने में सहायक माना गया है। इसके अलावा स्ट्रॉबेरी का सेवन नपुंसकता में भी लाभदायक माना गया है। हालांकि, इसको लेकर अतिरिक्त शोध की आवश्यकता है।

11. प्रेग्नेंसी में सहायक

गर्भावस्था के दौरान विटामिन व कैल्शियम की अतिरिक्त मात्रा की जरूरत महिलाओं को होती है। खासकर, फोलेट (विटामिन-बी का एक प्रकार) मात्रा लेना बेहद जरूरी होता है, जिससे स्ट्रॉबेरी भरपूर है। फोलेट प्रेग्नेंसी में सहायक माना जाता है। यह बर्थ डिफेक्ट से जैसी समस्या को कम करने का काम कर सकता है। बर्थ डिफेक्ट में पोषक तत्वों की कमी से बच्चे का विकास न

होना, वजन कम होना, कुपोषण और शिशु से संबंधित अन्य परेशानी शामिल हैं। प्रसव पूर्व कितना विटामिन आहार में शामिल करना चाहिए, इसको लेकर डॉक्टर की राय जरूर लें।

12. कब्ज के इलाज में सहायक

स्ट्रॉबेरी फल के फायदे में कब्ज से राहत दिलाना भी शामिल है। स्ट्रॉबेरी फाइबर से समृद्ध होता है, इसलिए यह कब्ज के इलाज में मदद कर सकता है। फल में मौजूद फाइबर पाचन संबंधी परेशानी को भी दूर करने में सहायक है।

13. दृष्टि स्वास्थ्य

स्ट्रॉबेरी आपकी आंखों की रोशनी बनाए रखने में मददगार साबित हो सकती है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुण मोतियाबिंद और अन्य नेत्र रोगों से आपको बचाने में सहायक साबित हो सकते हैं। एक अध्ययन के मुताबिक, स्ट्रॉबेरी में मौजूद फ्लेवोनोइड कंपाउंड (क्वेरसेटिन) की मात्रा आहार में बढ़ाने से आप मोतियाबिंद को रोकने के साथ ही दृष्टि स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं।

14. कोलेस्ट्रॉल

स्ट्रॉबेरी में पेक्टिन होता है, जो एक प्रकार का घुलनशील फाइबर है। यह शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है। इसलिए, स्ट्रॉबेरी को आहार में शामिल कर आप कोलेस्ट्रॉल से संबंधित हृदय रोगों से भी बच सकते हैं।

15. ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित

स्ट्रॉबेरी में ग्लाइसेमिक इंडेक्स काफी कम होता है, इसलिए यह ब्लड शुगर के लेवल को नियंत्रित रखने में मदद कर सकता है। डायबिटीज-2 के मरीजों के लिए भी स्ट्रॉबेरी को फायदेमंद माना गया है। ध्यान रहे कि साबुत स्ट्रॉबेरी का ही सेवन करें, क्योंकि जहां साबुत स्ट्रॉबेरी फायदा दे सकती है, वहीं इसका जूस नुकसान भी पहुंचा सकता है।

16. सूजन कम करने में सहायक

आप स्ट्रॉबेरी का सेवन कर गठिया से राहत पा सकते हैं। इसमें मौजूद पॉलीफेनोल्स (Polyphenols) और पोषक तत्व घुटने में होने वाली सूजन और दर्द दोनों को कम कर सकते हैं। इसके अलावा, विटामिन-सी की कमी से मसूड़े में होने वाली सूजन को कम करने में भी स्ट्रॉबेरी सहायक साबित हो सकता है।

17. त्वचा स्वास्थ्य

त्वचा के लिए स्ट्रॉबेरी के फायदे अनेक हैं। इसमें कई पॉलीफेनोल्स (Polyphenols) होते हैं, जो कारगर एंटीऑक्सीडेंट और एंटी इंफ्लेमेटरी की तरह काम करते हैं। इसमें एंथोकायनिन (anthocyanins) नामक एक महत्वपूर्ण तत्व पाया जाता है। इसी तत्व के वजह से स्ट्रॉबेरी का रंग लाल और चमकदार होता है। यह त्वचा के लिए भी लाभकारी होता है। यह तत्व त्वचा को सूर्य की हानिकारक किरणों से बचाने का काम करता

है। यही वजह है कि स्ट्रॉबेरी के अर्क का कई कॉस्मेटिक्स में इस्तेमाल किया जाता है।

18. एंटी एजिंग

स्ट्रॉबेरी फल के फायदे में एंटी एजिंग भी शामिल है। स्ट्रॉबेरी उम्र के साथ घटती चेहरे की चमक और कसावट बनाए रखने में मदद करता है। इसमें मौजूद विटामिन-सी आपके चेहरे की रंगत को निखारता है और त्वचा की नमी को बनाए रखने में मदद करता है। स्ट्रॉबेरी फ्री रेडिकल्स की वजह से चेहरे के नुकसान को कम करने का काम करता है। स्ट्रॉबेरी को खाने के साथ ही इसका पेस्ट बनाकर आप चेहरे पर लगा सकते हैं।

19. बालों को झड़ने से बचाता है

- बालों के लिए स्ट्रॉबेरी एक वरदान भी साबित हो सकती है। दरअसल, बालों को स्वस्थ बनाए रखने और इन्हें झड़ने से बचाने के लिए अपनी डाइट पर ध्यान देना काफी जरूरी है। आहार में विटामिन-सी की मात्रा कम होने से भी बाल झड़ने और टूटने लगते हैं। ऐसे में स्ट्रॉबेरी के सेवन से आप बालों को झड़ने से रोक सकते हैं। बालों को स्वस्थ रखने के लिए आप स्ट्रॉबेरी पेस्ट को जैतून या नारियल के तेल और थोड़े शहद के साथ मिलाकर हेयर मास्क बना सकती हैं। इससे बालों का झड़ना कम होने के साथ ही बालों में नेचुरल चमक आएगी।