

पोषक तत्वों से भरपूर अलसी अतिगुणकारी

मयंक मेंहरा^{1*}, आशीष कुमार त्रिपाठी² एवं सुखलाल वास्केल³

^{1,2&3}कृषि विज्ञान केन्द्र, सागर-2, बिजौरा (देवरी), जवाहरलाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय, जबलपुर

पत्राचारकर्ता : mmayankvkao@gmail.com

परिचय

अलसी को हम फ्लैक्स सीड्स (flax seeds) भी कहते हैं। अलसी एक ऐसा खाद्य पदार्थ है, जिसका सेवन जिस रूप में किया जाए, फायदेमंद ही होता है। अलसी के बीज और पाउडर में कई ऐसे औषधीय गुण मौजूद होते हैं, जो कई बीमारियों से शरीर को निजात दिलाते हैं। इसके अलावा अलसी का पौधा कई जड़ी-बूटी बनाने में काम आता है। अलसी में कई ऐसे पोषक तत्व होते हैं, जो मानव शरीर के लिए स्वास्थ्यवर्धक हैं। अलसी ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन बी 1, प्रोटीन, फाइबर, मैग्नीशियम, मैंगनीज, फॉस्फोरस, सेलेनियम एवं आयरन इत्यादि का एक बढ़िया स्रोत है। भरपूर मात्रा में ओमेगा-3 फैटी एसिड मौजूद होने से अलसी हमारे शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है और हमारे शरीर को कई बीमारियों से बचाता है। अलसी में मौजूद फायदेमंद गुणों के लिए इसे सालों से एक औषधि के रूप में प्रयोग किया जा रहा है। अलसी कई बीमारियों के इलाज में चमत्कार साबित हुई है। खाली पेट अलसी खाने से पेट साफ होता है और पाचन क्रिया मजबूत होती है।

अलसी के लड्डू बनने की विधि

सामग्री

- आधा किलो अलसी भूनी हुई
- आधा किलो गेहूँ का आटा
- दो कप गुड़ टुकड़ों में
- आधा किलो घी
- 100 ग्राम काजू
- 100 ग्राम बादाम
- 100 ग्राम खाने वाला गोंद
- छोटी इलायची थोड़ी
- सबसे पहले भूनी हुई अलसी को मिक्सी में डालकर अच्छी तरह से पीस लें। इस बात का ध्यान रखें कि इसे

आपको दो बार मिक्सी में चलाना पड़ सकता है, क्योंकि यह एक बार में नहीं पीसती। इसके बाद इसे एक बड़े कटोरे में निकाल कर रख लें। इसके बाद कढ़ाही में थोड़ा घी डालकर आटा को अच्छी तरह से भून लें।

- हल्का भूरा होने के बाद इसे निकाल लें। इसके बाद घी में गोंद, मक्खन, काजू, बादाम, पिस्ता सभी को एक-एक करके भून लें। इसके बाद इन्हें किसी भारी चीज से इन सबको कूट लें। जिससे यह सब दरदरी हो जाए।



- अब एक बड़ी कढ़ाही में पानी और गुड़ डालकर चाशनी बनाये। इसे तब तक पकाते रहे जब तक कि एक तार की चाशनी न बन जाये। एक तार की चाशनी को जानने के लिए थोड़ा सा चम्मच में इस चाशनी को लें। इसके बाद इसे थोड़ा ठंडा कर ले, जिससे कि आपके हाथ न जलें। इसके बाद इसे दो उंगुलियों के बीच लेकर दोनों उंगुलियों को एक-दूसरे से दूर करें।
- जब इसमें एक ही तार बने तो समझ लीजिए कि चाशनी तैयार है। इसके बाद इसमें भूना हुआ आटा, अलसी, सभी मेंवे और गोंद डालकर अच्छी तरह से मिलाये। जिससे कि गुड़ पूरे में अच्छी तरह से मिल जाये।

हाथों में थोड़ा सा पानी डालकर इसको लेकर लड्डू बनाकर एक प्लेट में रख दें। आपके अलसी के लड्डू बनकर तैयार है। इसे आप एक महीने तक रख सकते हैं। सुबह-सुबह इन्हे खाने से आपको ताजगी के साथ-साथ स्फूर्ति भी आ जाएगी।

अलसी के लड्डू के फायदे

- अलसी का लड्डू आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद है, क्योंकि अलसी के छोटे-छोटे बीजों में आपकी सेहत के बड़े-बड़े राज छुपे हुए हैं।
- अलसी में मौजूद घुलनशील फाइबर प्राकृतिक रूप से आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर रक्त के प्रवाह को बेहतर बनाता है, जिससे हार्ट अटैक का खतरा ना के बराबर हो जाता है।
- अलसी आपके शरीर के भीतर मौजूद अतिरिक्त फैट को कम करती है, जिससे शरीर का वजन नियंत्रित होता है।
- अलसी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स और फाइटोकैमिकल्स बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम करते हैं, जिससे चेहरे पर असमय झुर्रियाँ नहीं पड़ती है और त्वचा लंबे समय तक स्वस्थ व जवां नजर आती है।

- अलसी में अल्फा लाइनोइक एसिड पाया जाता है, जो ऑर्थराइटिस, अस्थमा, डायबिटीज और कैंसर से लड़ने में मदद करता है।
- सीमित मात्रा में अलसी का सेवन खून में शुगर के स्तर को नियंत्रित करता है, जिससे शरीर के आंतरिक भाग स्वस्थ रहते हैं और बेहतर तरीके से काम करते हैं।
- मछली में ओमेगा-3 भरपूर मात्रा में पाया जाता है लेकिन जो लोग शाकाहारी हैं उनके लिए अलसी ओमेगा-3 पाने का बेहतर विकल्प है।
- अलसी में मौजूद लाइगन नामक तत्व आंतों में सक्रिय होकर ऐसे तत्व का निर्माण करता है, जो फीमेल हार्मोन्स के संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है।

निष्कर्ष

अगर आप सर्दियों में नियमित रूप से अलसी या फिर अलसी के लड्डू का सेवन करेंगे तो आप खुद को कई बीमारियों से बचाकर रख सकते हैं और अगर आप स्वस्थ रहते हैं। तो इससे आपको डॉक्टर के पास जाने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी।

