

સ્પ્રાઉટ્સ

ન્યુટ્રીઅન્ટ્સ પાવર હાઉસ

તમે જો હેલ્થી ડાયટ ફોલો કરતાં હો તો ડાયટમાં સ્પ્રાઉટ્સ થોડાક જ લેતાં હશો. આ નાના અંકુરિત બીજમાં વિટામિન અને મિનરલ્સ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. એમાં પ્રોટીન, ફાઇબર, ફોલેટ અને મેગ્નેશિયમ જેવાં ન્યુટ્રીઅન્ટ્સ પણ સારી માત્રામાં હોય છે પરંતુ પ્રોટીન અને ફાઇબરની માત્રા વધુ હોવાથી એ પચવામાં ભારે પણ હોય

વિટામિન અને મિનરલ્સ જેવાં ઘણાં પ્રકારનાં પોષક તત્ત્વો મળે છે.

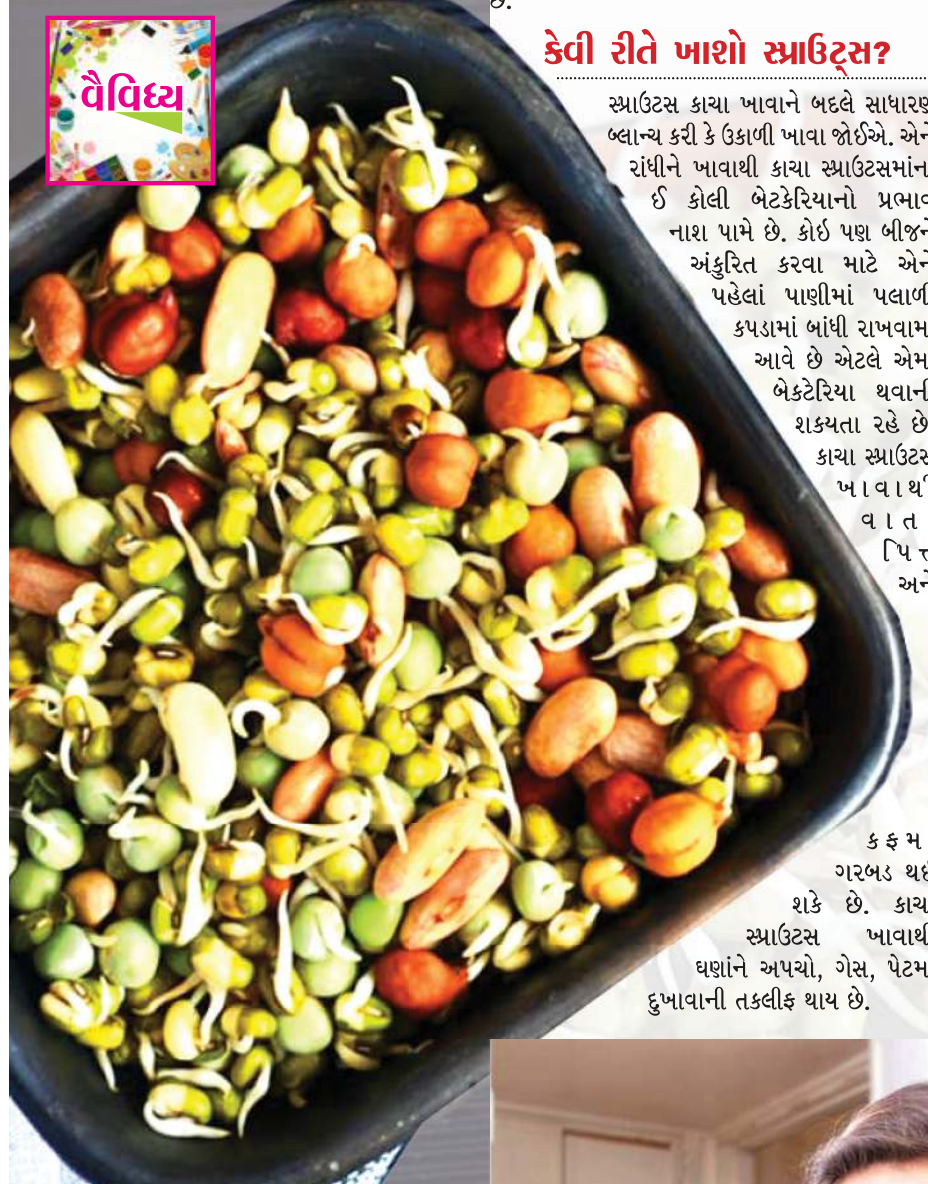
* 100 ગ્રામ સ્પ્રાઉટેડ ચણામાંથી 21 ગ્રામ પ્રોટીન, 62 ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ, 12 ગ્રામ ફાઇબર, 12 ગ્રામ ઝિન્ક અને 12 ગ્રામ મેગ્નેશિયમ મળે છે.

* એક કપ અંકુરિત દાળમાં 82 કેલરી, 17 ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ, 7 ગ્રામ પ્રોટીન અને 0.5 ગ્રામ ફેટ હોય છે.

એ ખાધા બાદ તરત ચા ન પીઓ. મીઠું નાખેલા પાણીમાં 5-10 મિનિટ સ્પ્રાઉટ્સ બાફી તેમાં કાંદા-ટામેટાં નાખી ખાઈ શકાય. તમે સ્પ્રાઉટ્સ બ્લાન્ચ કરી સલાડમાં નાખી ખાઈ શકો.

જો પ્રોટીન ઇનટેક માટે સ્પ્રાઉટ્સ ખાતાં હો તો દરરોજ એક જ સ્પ્રાઉટ ન ખાવ. તમે જે કંઈ પણ અંકુરિત અનાજ લેતાં હો એમાં ફેરફાર કરો.

સ્પ્રાઉટ્સ ક્યારે ખાશો? સ્પ્રાઉટ ગમે ત્યારે ખાઈ શકાય છે પરંતુ કેટલાક ખાસ સમયે એ ખાવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.



કેવી રીતે ખાશો સ્પ્રાઉટ્સ?

સ્પ્રાઉટ્સ કાચા ખાવાને બદલે સાધારણ બ્લાન્ચ કરી કે ઉકાળી ખાવા જોઈએ. એને રાંધીને ખાવાથી કાચા સ્પ્રાઉટ્સમાંના ઈ કોલી બેટકેરિયાનો પ્રભાવ નાશ પામે છે. કોઈ પણ બીજને અંકુરિત કરવા માટે એને પહેલાં પાણીમાં પલાળી કપડામાં બાંધી રાખવામાં આવે છે એટલે એમાં બેક્ટેરિયા થવાની શક્યતા રહે છે. કાચા સ્પ્રાઉટ્સ ખાવાથી વાત, પિત્ત અને

કફમાં ગરબડ થઈ શકે છે. કાચા સ્પ્રાઉટ્સ ખાવાથી ઘણાંને અપચો, ગેસ, પેટમાં દુખાવાની તકલીફ થાય છે.

છે એટલે જો તમે એને માત્ર પ્રોટીન ઇનટેક માટે દરરોજ ખાતાં હો તો શક્ય છે કે તમને અપચો, ગેસ, બ્લોટિંગ અને પેટમાં દુખાવાની તકલીફ થઈ શકે. સ્પ્રાઉટ્સ ખાવાની યોગ્ય રીત કઈ છે, દરરોજ ખાવા હોય તો કેટલી માત્રામાં ખાવા, સ્પ્રાઉટ્સના ફાયદા શું છે? આવો જાણીએ...

કેટલા સ્પ્રાઉટ્સ ખાશો?

- * વયસ્ક દરરોજ 1 કપ, બાળકો 1/4 કે 1/2 કપ સ્પ્રાઉટ્સ ખાઈ શકે.
- * 60 વર્ષથી વધુ ઉંમરની વ્યક્તિ 1 કપ સ્પ્રાઉટ્સ ખાઈ શકે.
- * કમજોર ઇમ્યુનિટીવાળા લોકો અને પ્રેગન્ટ મહિલાઓએ સ્પ્રાઉટ ખાવા ન જોઈએ.

1 કપ સ્પ્રાઉટ્સમાંથી મળતાં પોષક તત્ત્વો

સ્પ્રાઉટ્સમાંથી પ્રોટીન, ફાઇબર,

બ્રેકફાસ્ટ

બ્રેકફાસ્ટમાં સવારે સ્પ્રાઉટ્સ ખાવાથી દિવસની શરૂઆત સ્ફૂર્તિથી થાય છે. એમાં પ્રોટીન, ફાઇબર અને એન્ટી ઓક્સિડન્ટ હોય છે જે પાચનતંત્રને સક્રિય રાખે છે અને આખો દિવસ ઊર્જા જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે.

બપોરે જમતાં પહેલાં

જમતાં પહેલાં સ્પ્રાઉટ્સ ખાવા સારા છે કારણ કે એ લાઈટ અને પચવામાં સરળ છે.

નાસ્તામાં

સાંજના સમયે સ્પ્રાઉટ્સ નાસ્તા તરીકે ખાઈ શકાય. એ ભૂખ શાંત કરે છે અને વજન ઘટાડવાની કોશિશ કરનાર માટે સારો વિકલ્પ છે.

એક્સરસાઈઝ પછી

વર્કઆઉટ બાદ સ્પ્રાઉટ્સનું સેવન તમારા શરીરને પુનઃ ઊર્જા આપવામાં મદદ કરે છે. એમાં પ્રોટીનની માત્રા વધુ હોય છે જે માંસપેશીની રીકવરી માટે જરૂરી છે.

ફાયદા

રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો

અંકુરિત અનાજમાં વિટામિન C અને એન્ટી ઓક્સિડન્ટનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. આથી તે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે. આ વિટામિન શ્વેત રક્તકણોના ઉત્પાદનને ઉત્તેજિત કરે છે જે શરીરનું ઇન્ફેક્શન અને રોગો સામે રક્ષણ કરે છે.

પાચનમાં સુધારો

સ્પ્રાઉટ્સમાં મોજૂદ ફાઇબર પાચનતંત્ર સુધારવામાં મદદ કરે છે. એ કબજિયાત અને અપચો જેવી તકલીફમાં રાહત આપે છે. સ્પ્રાઉટ્સમાં એવાં એન્ઝાઈમ્સ હોય છે જે જટિલ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ અને પ્રોટીન તોડવામાં મદદ કરે છે. જેનાથી પોષક તત્ત્વો સારી રીતે એબ્સોર્બ થાય છે.

બ્લડ-શુગર નિયંત્રણ

સ્પ્રાઉટ્સનું સેવન બ્લડશુગર નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. એ ડાયાબિટિસના દર્દીઓ માટે

ફાયદાકારક છે. સ્પ્રાઉટ્સનો ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ ઓછો હોય છે આથી જેઓ બ્લડ-શુગર લેવલ નિયંત્રિત કરવા ઇચ્છે છે તેમને માટે સારો વિકલ્પ છે. સ્પ્રાઉટ્સમાં મોજૂદ પ્રોટીન અને ફાઇબર ગ્લુકોઝ શોષણને ધીમું કરવામાં મદદ કરે છે આથી બ્લડશુગર લેવલને વધતાં અટકાવી શકાય છે.

હૃદયની સ્વસ્થતા

સ્પ્રાઉટ્સમાં એન્ટી ઓક્સિડન્ટ્સ, ફાઇબર અને ઓમેગા-2 ફેટી એસિડ હોય છે જે હૃદયને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે. એ કોલેસ્ટ્રોલ લેવલ કાબૂમાં રાખવામાં અને બ્લડપ્રેશર ઓછું કરવામાં સહાય કરે છે. સ્પ્રાઉટ્સમાં કોલેસ્ટ્રોલ અને સોડિયમની માત્રા ઓછી હોવાથી હૃદય માટે સારા છે. એમાં પોટેશિયમ પણ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે જે બ્લડપ્રેશર જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે. આ ઉપરાંત અંકુરિત અનાજમાં મોજૂદ એન્ટી ઓક્સિડન્ટ્સ હૃદય અને વાસ્ક્યુલર સિસ્ટમને ઓક્સિડેટીવ સ્ટ્રેસથી બચાવે છે અને હૃદયસંબંધી બીમારીઓનું જોખમ ઘટાડે છે.

વેટ મેનેજમેન્ટ

આહારમાં અંકુરિત અનાજ સામેલ કરવાથી વજન જાળવવાના પ્રયત્નોમાં સહાય મળે છે. તેમાં કેલરી ઓછી અને ફાઇબર વધુ હોવાથી પેટ લાંબો સમય ભરાયેલું રહે છે અને વારંવાર ખાવાની ઇચ્છા થતી નથી. આ ઉપરાંત સ્પ્રાઉટ્સમાં એન્ઝાઈમ્સ હોય છે જે ફેટ મેટાબોલિઝમને સુધારી વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

ત્વચા અને વાળ માટે લાભકારક

સ્પ્રાઉટ્સમાં મોજૂદ વિટામિન A, C અને એન્ટી ઓક્સિડન્ટ્સ ત્વચાને ચમકદાર અને વાળને મજબૂત બનાવે છે. એ ત્વચાનો વાન સુધારે છે અને વાળનો ગ્રોથ વધારે છે. વિટામિન C કોલેજનના ઉત્પાદનમાં મદદ કરે છે જેનાથી ત્વચાની લવચિકતા વધે છે જ્યારે એન્ટી ઓક્સિડન્ટ્સ ફ્રી રેડિકલ્સ સામે રક્ષણ કરી પ્રીમેચ્યોર એજિંગ અટકાવે છે.

બહેતર દષ્ટિ

સ્પ્રાઉટ્સમાં મોજૂદ વિટામિન A દષ્ટિ જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે અને ઉંમર સંબંધી મેક્યુલર ડિજનરેશન અને મોતિયાથી બચાવી શકે છે.

હાડકાંની સ્વસ્થતા

અંકુરિત અનાજ વિટામિન Kનો સારો સ્ત્રોત છે જે હાડકાંના સ્વાસ્થ્ય અને બોન ડેન્સિટીમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. નિયમિત રીતે સ્પ્રાઉટ્સ ખાવાથી ઓસ્ટિયોપોરોસિસ અટકાવવા અને હાડકાં મજબૂત અને હેલ્થી રાખવામાં મદદ મળી શકે છે.

