

હે

લ્ધી રહેવા માટે ડોક્ટરથી માંડી હેલ્થ એક્સપર્ટ સુધી બધાં જ પોષક તત્વોથી ભરપૂર ફૂડ્સ ખાવાની સલાહ આપે છે. આ પૌષ્ટિક ફૂડ્સમાં ગ્રાયફૂડ્સ અને સીડ્સ પણ સામેલ છે. આજકાલ ગ્રાયફૂડ્સ સાથે સીડ્સ ખાવાનું ચલણ વધી ગયું છે. સીડ્સ જોવામાં ભલે નાનાં લાગે પરંતુ એમાં ફાઇબર, હેલ્થી ફેટ્સ, પ્રોટીન અને મિનરલ્સ સારી માત્રામાં હોય છે.

તમને બ્લોટિંગ, કબજિયાત, ડાયજેશનની સમસ્યા હોય તો તમે ફાઇબરથી ભરપૂર સીડ્સને ડાયટમાં સામેલ કરી શકો છો. સીડ્સ રોજ ખાવાથી માત્ર ગટ હેલ્થ જ નહિ પરંતુ ઓવરઓલ હેલ્થ પણ સારી રહે છે.

આમ તો સીડ્સ ગમે ત્યારે ખાઈ શકાય છે પરંતુ જો તેને યોગ્ય સમયે ખાવામાં આવે તો એ પેટને લાંબો સમય ભરાયેલું રાખે છે. ડાયજેશન સારું રાખે છે અને શરીરને જરૂરી પોષણ આપે છે. તો સીડ્સ ખાવાનો યોગ્ય સમય કયો? જો તમે પણ આ સવાલનો જવાબ શોધી રહ્યાં છો તો આવો જાણીએ.....

ચિયા સીડ્સ

ચિયા સીડ્સમાં સોલ્યુબલ ફાઇબર ભરપૂર હોય છે અને પાણીમાં પલાળતાં જેલ જેવાં થઈ જાય છે. એ ખાવાથી ગટમાં હેલ્થીમાં હેલ્થી બેક્ટેરિયા વધે છે અને કબજિયાતની સમસ્યા દૂર થાય છે. ચિયા સીડ્સ કદી પણ સૂકાં ન ખાવાં. ખાતાં પહેલાં એને 20-30 મિનિટ પલાળી રાખો. રાત્રે જ પલાળો એ બહેતર છે.

ચિયા સીડ્સમાં હાઈડ્રોફિલિક ગુણ હોય છે. એ પાણી શોષી 10-12 ગણા ફૂલી શકે છે. જો તેને પલાળ્યા વિના ખાવામાં આવે તો એ પેટમાં જઈ ફૂલી શકે છે જેનાથી કબજિયાત ગેસ કે પેટદર્દ જેવી પાચનસંબંધી સમસ્યા થઈ શકે છે.

ચિયા સીડ્સ ખાવાનો સૌથી સારો સમય સવારે નાસ્તા સાથે અથવા એક્સરસાઈઝના 60-90 મિનિટ પહેલાં છે. પલાળેલાં ચિયા સીડ્સ ધીરે ધીરે એનર્જી આપે છે. 1-2 ટેબલસ્પૂન ચિયા સીડ્સ પાણી કે



સીડ્સ ખાવાં જ જોઈએ પણ યોગ્ય સમયે

કોળાનાં બીમાં મોજૂદ ઓમેગા-3, ઓમેગા-3 ફેટી એસિડ, ઝિંક જેવાં પોષક તત્વો હાર્ટહેલ્થ માટે ઘણાં ફાયદાકારક છે. એ ખાવાનો સૌથી સારો સમય બપોર અથવા સાંજનો સમય છે. કોળાનાં બી એક્સરસાઈઝ બાદ પણ ખાઈ શકાય. 1-2 ટેબલ સ્પૂન કોળાનાં બી શેકીને અને મીઠા વગર ખાઈ શકાય છે.

સૂરજમુખીનાં બી

સૂરજમુખીનાં બીમાં રહેલાં વિટામિન E અને હેલ્થી ફેટ્સ શરીરની રીકવરીમાં મદદ કરે છે અને સતત એનર્જી જાળવી રાખે છે.

આ બી ખાવાનો સૌથી સારો સમય બપોરે લંચ સાથે કે એક્સરસાઈઝ બાદ છે. સાંજે 4 થી 6 વચ્ચે મીની મીલ તરીકે લેવાં પણ પર્ફેક્ટ છે. 1-2 ટેબલસ્પૂન સૂરજમુખીનાં શેકેલાં, મીઠા વિનાનાં બી ખાઈ શકાય.

મિક્સ કરી ઓટમીલ, બદામના દૂધ કે દહીંમાં નાખી ખાઈ શકાય.

તુકમરિયા લંચના 1/2 કલાક પહેલાં ખાવાથી એસિડિટી ઓછી થાય છે. પાચન સુધરે છે. એ ખાવાથી શરીરને ઠંડક મળે છે, વજન ઘટાડવામાં પણ મદદ કરે છે. પાણી, શરબત, ફાલુદા, સ્મુધીમાં આ સીડ્સ નાખી શકાય. ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે પણ તુકમરિયાં ફાયદાકારક છે.

કોળાનાં બી

પમ્પકિન સીડ્સ એટલે કે કોળાનાં બિયાંમાં મેગ્નેશિયમ હોય છે. એનાથી સ્ટ્રેસ ઘટે છે અને સારી ઊંઘ આવે છે.



દૂધમાં 15-30 મિનિટ પલાળો. એને સ્મુધી, ઓટ્સ, દહીં કે લસીમાં મિક્સ કરી શકાય.

સવારે ખાવાથી દિવસભર એનર્જી મળે છે. વજન ઘટાડવા ઇચ્છનાર એને ખાલી પેટે પાણીમાં પલાળી ખાઈ શકે છે કારણ કે એ ભૂખ કન્ટ્રોલ કરવામાં મદદ કરે છે. રાત્રે ચિયા સીડ્સ ન ખાવાં જોઈએ કારણ કે એનાથી પાચનતંત્ર પર દબાવ પડી શકે અને ઊંઘ પર પણ અસર થાય છે.

અળસીનાં બી

અળસી- ફ્લેક્સ સીડ્સમાં ઓમેગા-3 અને ફાઇબર ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. એનું નિયમિત

નાસ્તા કે બપોરે જમવા સાથે અળસીનાં બીજ ખાવા સલાહભર્યું છે. એમાં રહેલાં ફાઇબર પેટને લાંબો સમય ભરાયેલું હોવાનો અહેસાસ કરાવે છે. 1-2 ટેબલસ્પૂન અળસી વાટી દલિયા, દાળ, શાક, સલાડ કે સ્મુધીમાં નાખી શકાય.

તુકમરિયાં

તુકમરિયાં જેને તુલસીનાં બીજ-સબ્જા સીડ્સ પણ કહેવામાં આવે છે. એ ચિયા સીડ્સ જેવા દેખાય છે પરંતુ એનાથી વધુ ટેસ્ટી હોય છે. એ જલ્દી ફૂલી જાય છે. એમાં સોલ્યુબલ ફાઇબર હોય છે જે ડાયજેશન સારું રાખે છે. એને ચિયા સીડ્સ સાથે

