

સ

વારે ઊઠીએ ત્યારે હાથમાં ગરમ ગરમ ચા કે કોફી કોઈ આપે તો તો આપણો દિવસ સુધરી જાય. આપણામાંથી ઘણાંને સવારે ચા કે કોફી પીવાની તો આદત હશે જ. જો એ ના મળે તો આપણો દિવસ શરૂ ના થાય એટલી હદ સુધી આપણને તેની આદત હોય છે. ચા કે કોફી પીવી સારી છે કે ખરાબ તે મુદ્દા પર ચર્ચા ઘણા સમયથી ચાલતી આવી છે પરંતુ આ વખતે આપણે આપણી આદત વિશે વાત કરવાના નથી. આ વખતે વાત કરવી છે કોફી વિશે.

કોફી માટે કહેવામાં આવ્યું છે કે તે કેફીનયુક્ત પીણું છે એટલે તેનું વધુ પડતું સેવન કરવું ના જોઈએ પરંતુ આપણે તેની પરવા કરતાં નથી. વળી સવારે ઊઠીને, એનર્જી લાવવા માટે, આપણા રોજિંદા પ્રોબ્લેમનો સામનો કરવા માટે, તાજગીભર્યો અનુભવ કરવા માટે કોફી તો જરૂરી છે જ! આપણામાંથી ઘણાં એવા હશે જેમને કોફી પીવાનું પસંદ તો છે પણ તે પીવાથી એસીડિટી થઈ જાય છે, ઘણાંને કબજિયાત થઈ જાય છે પરંતુ જ્યારે તમને જાણવા મળે કે તમારી કોફી તમે હેલ્થી બનાવી શકો છો, તમે કોઈ પણ જાતની ફિક્કર કર્યા વગર તેની મજા લઈ શકો છો, તો કેવું લાગશે તમને? હા, આ વખતે તમારી મનપસંદ કોફીને હેલ્થી કેવી રીતે બનાવી શકાય તેના વિશે જાણીએ.

AIIMSના ગેસ્ટ્રોએન્ટેરોલોજીસ્ટ ડૉ સૌરભ સેઠીના જણાવ્યા પ્રમાણે, કોફીને અમુક રીતે બનાવવામાં આવે તો તે શ્રેષ્ઠ એન્ટીઇન્ફ્લેમેટરી બની શકે છે. તેના માટે આપણે કોફી બનાવવાની આ રેસિપિને અનુસરીએ.

બ્લેક કોફી બનાવો

સૌ પ્રથમ કપમાં કોફી સાથે ગરમ પાણી ઉમેરી બ્લેક કોફી બનાવો. સર્વે પ્રમાણે, એક કપ બ્લેક કોફીમાં ૨૨૦-૫૫૦ ગ્રામ જેટલાં એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ હોય છે. એટલી જ કોફીના કપમાં ૧૫ થી ૩૨૫ મિલિગ્રામ કલોરોજેનીક એસિડ હોય છે, જે



પોલીફેનોલીક એન્ટીઓક્સિડન્ટ કહેવાય છે. તે બ્લડ શુગર નિયંત્રિત કરવામાં મદદરૂપ થાય છે, હૃદયરોગમાં અને કેન્સર સામે એન્ટીઇન્ફ્લેમેટરી એજન્ટ તરીકે કામ કરે છે. તેમાં ફેરુલીક એસિડ પણ હોય છે જે એન્ટીઇન્ફ્લેમેટરી તરીકે, એન્ટીએલર્જીક, એન્ટીબેક્ટેરિયલ અને એન્ટીવાયરલ તરીકે કાર્ય કરે છે.

આલ્મન્ડ કે સોયા મિલ્ક ઉમેરો

બીજું સ્ટેપ છે તમારી બ્લેક કોફીમાં આલ્મન્ડ કે સોયા મિલ્ક ઉમેરો. આ બંને મિલ્ક પોષક તત્વોથી ભરપૂર હોય છે. સોયા મિલ્ક હાર્ટ, કીડની અને લીવરની તંદુરસ્તી જાળવવામાં મદદરૂપ થાય છે જ્યારે આલ્મન્ડ મિલ્ક હાર્ટ હેલ્થી મોનોસેચ્યુરેટેડ ફેટથી ભરપૂર હોય છે જે LDL કોલેસ્ટ્રોલને નીચે લાવવામાં અને ગુડ કોલેસ્ટ્રોલને જાળવી રાખવામાં



ચાલો
બનાવીએ

ગટ-ફ્રેન્ડલી કોફી

ચપટી તજ પાઉડર ઉમેરવાથી કોફીમાં અરોમેટીક ફ્લેવર પણ આવે છે. તજમાં રહેલા ગુણો કાર્ડિઓવાસ્ક્યુલર ડીસીઝમાં ઉપયોગી હોય છે. આ ઉપરાંત તે એન્ટી ડાયબિટિક અને એન્ટી ઇન્ફ્લેમેટરી ગુણો પણ ધરાવે છે.

કોકો પાઉડર

આ રેસિપિનું સરપ્રાઈઝિંગ ઇન્ગ્રીડીયન્ટ છે કોકો પાઉડર. મોટાભાગે કોકો પાઉડર ચોકલેટ ડેઝર્ટ બનાવવામાં વપરાય છે પણ તે પોષક તત્વોનો ભંડાર છે. તેમાં પોલીફેનોલ્સ હોય છે જે HDL એટલે કે ગુડ કોલેસ્ટ્રોલ વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે. પોલીફેનોલ્સ ગુડ ગટ બેક્ટેરિયાને પોષે છે અને બ્રેન હેલ્થ માટે પણ શ્રેષ્ઠ હોય છે.

MCT ઓઈલ

MCT ઓઈલ એક સપ્લિમેન્ટ છે જે મીડિયમ ચેન ટ્રાઈગ્લિસરાઈડ નામની એક પ્રકારની ફેટથી બને છે. MCT તેલ સામાન્ય રીતે નારિયેળ કે પામ કર્નેલ તેલમાંથી બનાવવામાં આવે છે. બંનેમાં MCT હોય છે. એક ટી-સ્પૂન જેટલું MCT ઓઈલ આ રેસિપિનું સૌથી સરપ્રાઈઝિંગ ઇન્ગ્રીડીયન્ટ છે. તે ઊર્જા પ્રદાન કરે છે, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ કરે છે અને ફાયદાકારક બેક્ટેરિયાને ખીલવવામાં મદદ કરે છે. MCT તેલ ટ્રાઈગ્લિસરાઈડ તેલ છે જે આંતરડામાં કોફીનું પાચન સરળ બનાવે છે.

ઘણાં લોકો માને છે કે સ્વસ્થ આહાર સ્વાદિષ્ટ હોતો નથી. જો તમે હેલ્થી ફૂડ ખાવા માંગતાં હો તો સ્વાદમાં તમારે સમાધાન કરવું જ પડે પરંતુ જ્યારે તમે ખરેખર હેલ્થી ફૂડની દુનિયામાં ઊતરો ત્યારે તમને ખ્યાલ આવશે કે ખોરાક સ્વાદિષ્ટ અને સ્વસ્થ બંને હોઈ શકે છે, બિલકુલ આ રેસિપિની જેમ. તો હવે તમે તમારી મનપસંદ કોફીની મજા નિરાંતે લઈ શકો છો અને એટલું જ નહિ, કોફી થકી સ્વાસ્થ્યની જાળવણી પણ કરી શકો છો.

મદદરૂપ થાય છે.

થોડો તજ પાઉડર ઉમેરો

શરદી, કફમાં તજ પાઉડરનો ઉપયોગ અકસીર ઈલાજ છે. તજમાં બ્લડ શુગરનું સંતુલન જાળવવાના અને ઇન્ફ્લેમેશન ઓછું કરવાના ગુણ હોય છે.

