

HEALTH भास्कर

ईट दिस फूड

डाइट में चटनी शामिल करने से कंट्रोल रहेगी डायबिटीज, बीपी

डॉ. अंजली फाटक, सीनियर डायटीशियन, जयपुर

वेलेंटाइन डे पर अगर पार्टी या गेट टू गेदर के खाने में चटनी को शामिल किया जाए तो यह ना सिर्फ स्वाद बढ़ाएगी बल्कि हैल्दी रखने में मददगार बनेगी। इस डे पर सात दिन तक अलग-अलग तरह की चटनी को फूड में शामिल करने का रेज्यूलेशन लें ताकि उम्र भर हैल्दी और फिट रहें।

- **धनिये की चटनी** : इसमें विटामिन-सी और प्रोटीन ज्यादा मात्रा में पाया जाता है। इसमें विटामिन-के भी मौजूद होता है। यह इंसुलिन स्राव को प्रेरित करते हुए ब्लड शुगर का लेवल घटाता है। इससे डायबिटीज नियंत्रित रहती है। साथ ही यह बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल को घटाता है।
- **आंवले की चटनी**: आंवले में विटामिन-सी भरपूर मात्रा में होने से यह शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इससे शरीर पर दाग-धब्बे, मुंहासे और झुर्रियां नहीं पड़ती हैं।
- **करी पत्ते की चटनी**: करी का पत्ता आयरन और फॉलिक एसिड का बहुत अच्छा स्रोत होता है। फॉलिक एसिड शरीर में आयरन को अवशोषित करने में भी मदद करता है। इसकी चटनी खाने से शरीर में खून की कमी और हाई बीपी नहीं होगा।
- **टमाटर की चटनी**: टमाटर में विटामिन-सी,



- लाइकोपीन, विटामिन, पोटैशियम, ग्लूटाथिओन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। साथ ही इसमें कोलेस्ट्रॉल को कम करने वाले तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। वजन घटाने के लिए यह चटनी खाना फायदेमंद है।
- **प्याज और लहसुन की चटनी**: लहसुन एक प्राकृतिक एंटीबायोटिक, एंटी-इंफ्लामेटरी, एंटी-फंगल और एंटी बैक्टीरियल हर्ब की तरह है। इसके अलावा यह ब्लड कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करता है। इससे डायबिटीज भी कंट्रोल होती है।
- **पुदीना की चटनी**: पुदीने की चटनी हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी होती है। यह हमारी पाचन क्रिया को बढ़ाती है। यह इंफ्लामेशन को घटाते हुए पेट को रिलीफ देती है। यह भूख बढ़ाने का काम करती है और कई बीमारियों जैसे मिचली, कब्ज और उल्टी आदि को ठीक करने का काम करती है।