

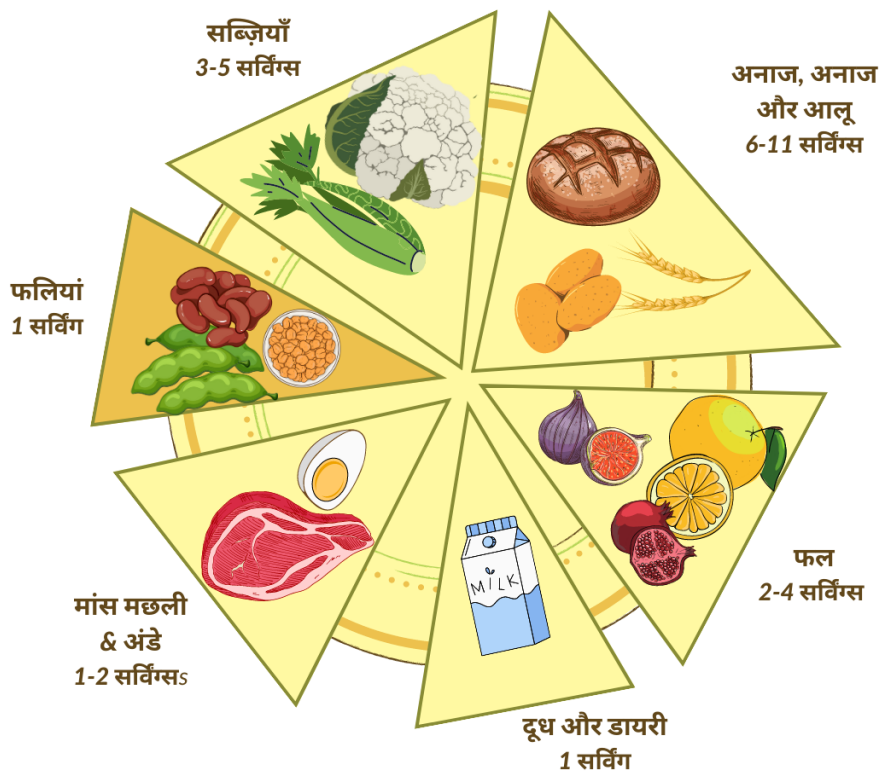
स्वस्थ बीन्स पोषण मूल्य और लाभ



बीन्स, मटर, दाल और छोले जैसी दालें एक स्वादिष्ट, प्राकृतिक रूप से पौष्टिक भोजन हैं। इस वजह से, अधिकांश राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय आहार दिशानिर्देश अधिक दालें खाने की सलाह देते हैं। सुझाई गई मात्रा प्रति दिन 25 ग्राम सूखी/80 ग्राम पकी हुई दालों के कम से कम एक हिस्से के बीच भिन्न होती हैं - जैसा कि पुर्तगाल में - यूएस में प्रति सप्ताह 3 कप (720 एमएल) तक।

आयोग द्वारा ग्रहीय स्वास्थ्य आहार, जो पर्यावरणीय स्थिरता के मामले में मनुष्यों के स्वास्थ्य के साथ-साथ हमारे ग्रह के स्वास्थ्य के लिए एक इष्टतम आहार का गठन करता है, प्रतिदिन 75 ग्राम (सूखा वजन) दालों की सिफारिश करता है।

यह वास्तव में ब्लू जोन में लोगों द्वारा प्रतिदिन खाए जाने वाले फलियों की मात्रा को फिट करता है। ब्लू जोन दुनिया भर में पांच क्षेत्र हैं, जिन्हें वैज्ञानिकों ने इसके निवासियों की असाधारण लंबी उम्र और स्वास्थ्य के लिए पहचाना है।



दालों को इतना स्वस्थ क्या बनाता है?

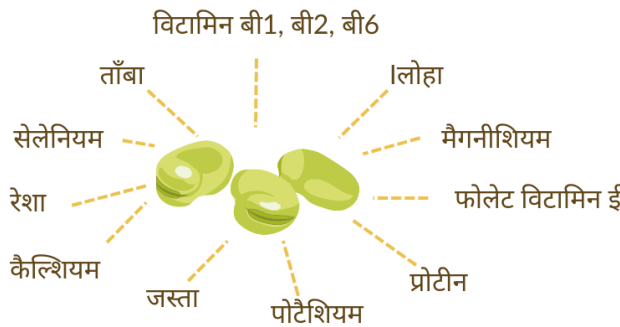
दालें ज्यादातर अपने मूल्यवान पौधे-आधारित प्रोटीन के लिए जानी जाती हैं, लेकिन वे फाइबर, जटिल कार्बोहाइड्रेट के साथ-साथ विटामिन और खनिजों में भी उच्च होती हैं। तेजी से, शोध हमारे स्वास्थ्य और यहां तक कि बीमारियों की रोकथाम पर दालों के पोषण मूल्य के व्यापक प्रभावों को प्रकट कर रहे हैं। बीन्स, मटर और मसूर जैसी दालों में भी फैट कम होता है।

पौधे आधारित प्रोटीन

दालों में 21 से 25% के बीच, लुपिन और सोयाबीन में सूखे वजन से 40% तक प्रोटीन होता है, जो वनस्पति प्रोटीन के अन्य स्रोतों की तुलना में बहुत अधिक है।

दालों का नियमित सेवन पशु प्रोटीन स्रोतों की तुलना में कम लागत पर प्रोटीन का अच्छा स्रोत प्रदान करता है, और इसे जलवायु के अनुकूल मांस विकल्प के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।

दालों को अनाज के साथ खाने से (जैसा कि कई पारंपरिक व्यंजनों में होता है, जैसे चावल के साथ दाल, मकई के साथ बीन्स आदि) प्रोटीन की अमीनो एसिड सामग्री एक दूसरे की बहुत अच्छी तरह से पूरक होती है।



काम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स

दालों में अधिकांश कैलोरी स्टार्च, प्रतिरोधी स्टार्च (आंत में लाभकारी बैक्टीरिया द्वारा पचाए गए), और गैर-स्टार्च पॉलीसेकेराइड (फायदेमंद आंत बैक्टीरिया द्वारा भी पचाए गए) के रूप में कार्बोहाइड्रेट से आते हैं।

जटिल कार्बोहाइड्रेट से भरपूर और फाइबर से भरपूर होने के कारण दालों का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। यह उन्हें इंसुलिन प्रतिरोध, मधुमेह और हाइपरलिपिडिमिया के प्रबंधन के लिए एक आदर्श भोजन बनाता है।

दालों में ओलिगोसेकेराइड नामक जटिल शर्करा होती है, जो गैर-पचने योग्य, किण्वित फाइबर होते हैं। वे बृहदान्त्र में लाभकारी बैक्टीरिया द्वारा टूट जाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप गैस उत्पादन और पेट फूलना हो सकता है। दालों के नियमित सेवन से आंतों को लाभ होगा और पाचन संबंधी समस्याएं दूर हो जाएंगी।

लाभकारी आहार फाइबर

दालें घुलनशील और अघुलनशील दोनों तरह के फाइबर से भरपूर होती हैं।

घुलनशील फाइबर पाचन तंत्र के अंदर आहार कोलेस्ट्रॉल को फुसाता है। कोलेस्ट्रॉल तब अवशोषित होने के बजाय उत्सर्जित होता है, जो एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के रक्त स्तर को कम करने में मदद करता है, खासकर अगर एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर उच्च था। एलडीएल कम घनत्व वाला लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल है, जिसे "खराब" कोलेस्ट्रॉल भी कहा जाता है।

दालें पर्याप्त मात्रा में अघुलनशील फाइबर भी प्रदान करती हैं, जो मल में पानी को आकर्षित करने में मदद करती हैं। यह कब्ज, पेट के कैंसर और अन्य पाचन स्वास्थ्य स्थितियों से निपटने में मदद कर सकता है।

दूसरा भोजन प्रभाव: दूसरा भोजन प्रभाव पहली बार 1982 में टोरंटो विश्वविद्यालय के निम्न-ग्लाइसेमिक इंडेक्स आहार के विकासकर्ता डॉ. डेविड जे. जेनकिंस द्वारा घोषित अवधारणा है। डॉ. जेनकिंस ने दूसरे भोजन के प्रभाव को परिभाषित किया क्योंकि दूसरा भोजन खाने के बाद रक्त शर्करा के स्तर पर पहले भोजन का प्रभाव पड़ता है। जिन खाद्य पदार्थों में फाइबर युक्त फलियां होती हैं, वे रक्त शर्करा के स्तर को अपेक्षाकृत स्थिर रखते हैं और इसलिए दूसरे भोजन के बाद होने वाले रक्त शर्करा के स्तर में वृद्धि से बचा जाता है। यह प्रभाव फाइबर में चिपचिपे पदार्थों का परिणाम है जो शर्करा के पाचन और अवशोषण को धीमा कर देता है। इसलिए जिन आहारों में फाइबर युक्त दालें होती हैं वे अगले भोजन के रक्त शर्करा नियंत्रण में सुधार करते हैं और कम फाइबर वाले आहारों की तुलना में इंसुलिन रिलीज को बेहतर ढंग से नियंत्रित करते हैं।

विरोधी पोषक तत्वों

अतीत में, फाइटेट्स में उच्च खाद्य पदार्थ - जैसे फलियां - अक्सर आहार खनिजों और विटामिनों की जैवउपलब्धता को कम करने के लिए माना जाता था। नए अध्ययनों से पता चलता है कि यह सह-कहा जाता है "एंटी-पोषक तत्व" प्रभाव केवल तभी प्रकट हो सकता है जब बड़ी मात्रा में फाइटेट्स को पोषक तत्वों की कमी वाले आहार के साथ सेवन किया जाता है। इसके अलावा, शोधकर्ताओं ने पता लगाया है कि फाइटेट वास्तव में ऑस्टियोपोरोसिस और कैंसर के जोखिम से बचा सकते हैं। फिर

भी, फाइटेस की मात्रा को कम करने के लिए फलियों को अच्छी तरह से भिगोना और पकाना महत्वपूर्ण है। ("[Cooking pulses from dry seeds](#)")

स्वास्थ्य अवलोकन



दालों के सेवन से कई तरह के स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं

अनुसंधान से पता चलता है कि एक नियमित - बेहतर दैनिक - दालों का सेवन कई तरह के स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है, जोखिम को कम करने के साथ-साथ कई पुरानी बीमारियों के प्रबंधन में सहायता करता है।

लेकिन कृपया ध्यान दें: यदि आप किसी गंभीर बीमारी से पीड़ित हैं, तो सलाह के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें। यह भी ध्यान दें: अगर आपको गाउट, आर्थ्रोसिस, हिस्टामाइन असहिष्णुता है - तो दाल खाने से बचें - क्योंकि दालों को तथाकथित हिस्टामाइन मुक्तिदाता कहा जाता है और शरीर के अपने हिस्टामिन - या गुर्दे की समस्याओं की रिहाई को बढ़ावा देता है।

मधुमेह

दुनिया भर में मधुमेह अधिक आम होता जा रहा है क्योंकि अधिक वजन और मोटापे की महामारी जारी है। विभिन्न प्रकार की फलियां खाना न केवल रोकथाम बल्कि मधुमेह के प्रबंधन में भी मूल्यवान हो सकता है। दालों में कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है, जिसका अर्थ है कि रक्त शर्करा के स्तर में वृद्धि कम हो जाती है। यह दालों को इंसुलिन प्रतिरोध और मधुमेह के प्रबंधन के लिए एक आदर्श भोजन बनाता है।

दिल दिमाग

दालें दिल के स्वास्थ्य को बढ़ावा देती हैं क्योंकि उनमें क्या होता है (फाइबर और पोटेशियम) और साथ ही उनमें क्या नहीं होता है (संतृप्त वसा, ट्रांस वसा, कोलेस्ट्रॉल या सोडियम नहीं)। ट्राइग्लिसराइड्स और कोलेस्ट्रॉल के ऊंचे रक्त स्तर, विशेष रूप से एलडीएल कोलेस्ट्रॉल, हृदय रोग के जोखिम के लिए महत्वपूर्ण योगदान कारक हैं। कोरोनरी हृदय रोग के रोगियों में फलियों के सेवन से सीरम लिपिड प्रोफाइल में सुधार दिखाया गया है, और शोध से पता चलता है कि एक स्वस्थ आहार, जिसमें दालें शामिल हैं, हृदय रोग के जोखिम को कम कर सकता है।

कैंसर

शोध से पता चला है कि एक स्वस्थ आहार, जिसमें दालें शामिल हैं, कुछ प्रकार के कैंसर के जोखिम को कम कर सकता है। दालें एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोकेमिकल्स के प्राकृतिक स्रोत हैं; ये यौगिक शरीर में कैंसर के जोखिम को कम करने के साथ-साथ अन्य पुरानी बीमारियों के लिए काम करते हैं।

चूंकि दालें फाइबर से भरपूर होती हैं, इसलिए यह अनुमान लगाया जा सकता है कि बीन्स खाने से कोलन और रेक्टल कैंसर होने का खतरा कम हो सकता है। अनुसंधान के आंकड़े बताते हैं कि दालों के सेवन से पेट कम हो सकता है और प्रोस्टेट कैंसर को "सीमित, लेकिन विचारोत्तेजक" माना जाता था। शोध पैनल ने यह भी माना कि डेटा सुझाव देता है कि फोलेट (स्वाभाविक रूप से होने वाली या दृढ़) में समृद्ध खाद्य पदार्थ कोलन और रेक्टल कैंसर में कमी का कारण बन सकते हैं, लेकिन यह सीमित था।

वजन घटना

एक मेटा-स्टडी से पता चला है कि एक दिन में तीन चौथाई कप दाल खाने से वजन कम हो सकता है। दालें खाने से बढ़ते वजन को रोकने में भी मदद मिलती है जो अक्सर उम्र के साथ होता है। अन्य अवलोकन संबंधी आंकड़ों में पाया गया कि जिन लोगों ने दाल खाने की सूचना दी थी, उनके मोटे होने की संभावना उन लोगों की तुलना में 22% कम थी, जो उनका सेवन नहीं करते थे। इसके कारण हैं: 1. दालों का ग्लाइसेमिक इंडेक्स वैल्यू कम होता है, जिससे लोगों को भरा हुआ महसूस होता है और अधिक खाने की संभावना कम होती है। 2. दालों में प्रोटीन गैस्ट्रिक हार्मोन को उत्तेजित करता है जो परिपूर्णता की भावना पैदा करता है। 3. दालों में मौजूद फाइबर चबाने का समय बढ़ाता है और गैस्ट्रिक खाली करने में देरी करता है, भोजन का सेवन कम करता है।

निम्नलिखित शोध विषयों में, प्रारंभिक अध्ययन प्रमाण दिखाते हैं, लेकिन सत्यापन के लिए अधिक अध्ययन की आवश्यकता है:

लंबी उम्र

एक व्यक्ति के आहार को बीमारी की संवेदनशीलता और अस्तित्व को प्रभावित करने के लिए दिखाया गया है। वृद्ध वयस्कों के आहार पैटर्न की तुलना करना यह पता लगाने का एक तरीका है कि क्या कोई सामान्य भाजक है जो दीर्घायु को बढ़ावा देता है। 70 वर्ष और उससे अधिक उम्र के वयस्कों के भोजन सेवन के पैटर्न को देखते हुए एक क्रॉस-सांस्कृतिक अध्ययन में, दीर्घायु का एकमात्र महत्वपूर्ण सुसंगत संकेतक दालों का सेवन था। प्रति दिन 20 ग्राम फलियां खाने से मृत्यु दर में 7-8% की कमी आई (जोखिम अनुपात के आधार पर)। सबसे ज्यादा असर काले चने में पाया गया। फली का रंग जितना गहरा और अधिक तीव्र होता है, द्वितीयक पोषण के योगिकों की मात्रा उतनी ही अधिक होती है।

अवसाद

हालांकि अवसाद और अन्य मनोदशा संबंधी विकार जटिल स्थितियां हैं जिन्हें अक्सर व्यापक उपचार की आवश्यकता होती है, सबूत बताते हैं कि भोजन के विकल्प लक्षणों में मदद कर सकते हैं। इस विषय पर एक अध्ययन में, स्पेन के शोधकर्ताओं ने अवसाद के लक्षणों वाले और बिना लक्षणों वाले लोगों की खाने की आदतों को देखा। जिन व्यक्तियों को अवसाद नहीं था, उनके दालों के नियमित उपभोक्ता होने की संभावना अधिक थी। दालें अमीनो एसिड ट्रिप्टोफैन और खनिज मैग्नीशियम से भरपूर होती हैं, ये दोनों ही मूड और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार से जुड़े हैं।

पार्किंसंस रोग

फाबा बीन्स के बीज, फली और पत्तियों में निहित लेक्टिन लेवोडोपा (एल-डोपा) का उपयोग पार्किंसंस रोग के उपचार में तैयारी के लिए किया जाता है। इसमें प्रोडोपामिनिर्जिक और न्यूरोप्रोटेक्टिव प्रभाव होते हैं और इसे डोपामाइन के स्तर (जैसे पार्किंसंस रोग में) के स्तर में कमी की विशेषता वाले न्यूरोलॉजिकल विकृति के उपचार और / या रोकथाम के लिए उपयोगी माना जाता है।



ग्लोबल बीन प्रोजेक्ट हमारे किचन, बगीचों और खेतों में फलियों के उपयोग और खेती को बढ़ावा देने और विस्तार करने के लिए एक यूरोपीय नेटवर्क है।



अधिक जानकारी, लेखक और संदर्भ ऑनलाइन देखें:

info@globalbean.eu
www.globalbean.eu

Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of
the German Bundestag