

(Video intro.....)

जब हम indian superfoods के बारे में बात करते हैं तो हमारे दिमाग में ghee, coconut, turmeric और amla आता है, जो no doubt हमारे कुछ बेहतरीन superfoods हैं, लेकिन आज के video में मैं आपको कुछ ऐसे indian food items के बारे में बताने जा रहा हूँ जिन्हें आप वास्तव में नहीं जानते होंगे। Superfoods। आइए आज हमारे indian diets के unsung heroes को देखें।

By definition, एक superfood एक ऐसी चीज है जो हमें एक **1.exceptional nutritional profile** के कारण एक या दो नहीं बल्कि कई health benefits प्रदान करती है, लेकिन एक superfood की एक महत्वपूर्ण characteristic यह है कि यह कुछ ऐसा होना चाहिए जो **2.local** हो जहां हम रहते हैं,

**3.pocket friendly** होना चाहिए और एक **4.time tested** value होना चाहिए । इसलिए acc. to definition kiwi, avocado और kale जैसे food item उन जगहों पर superfood हो सकते हैं जहां उन्हें produce किया जाता है। वे india में locally produce नहीं होते हैं और इसलिए वे हमारे लिए super food होने जैसा धोखा नहीं देते हैं।

आज मैं आपको 5 भारतीय superfoods के बारे में बताने जा रहा हूं जिनके बारे में आप नहीं जानते होंगे। मुझे आश्चर्य नहीं होगा अगर ये कुछ वर्षों में अन्य देशों में superfood के रूप में दिखे। आइए मेरी list में नंबर 5 superfood से शुरू करते हैं “DRUMSTICK”. Drumstick tree हम भारतीयों के लिए बहुत लंबे समय से जाना जाता है। drumstick की long pods से हम सबसे ज्यादा परिचित हैं, जिसे करी और सांबर में

डालकर नरम होने तक पकाया जाता है। drumstick की pods और अंदर के seeds vitamin C और B vitamin के rich sources हैं। वास्तव में, इस बात के experimental evidence हैं कि खाना पकाने के बाद भी बीज अपने vitamins बनाए रखते हैं। drumstick के पेड़ की पत्तियाँ जिन्हें moringa के पत्तों के नाम से जाना जाता है, powerhouse of nutrients हैं। इन्हें किसी भी अन्य पत्तेदार सब्जी की तरह पकाया जाता है। south india के कुछ हिस्सों में, बच्चों और adults में कुपोषण से लड़ने के लिए पूरे भारत में कई feeding programs में morings के पत्तों का उपयोग किया जाता है। आयुर्वेद में, moringa के पत्तों, फूलों और जड़ों को अद्भुत healing properties के साथ therapeutics के रूप में उपयोग करने का उल्लेख है। moringa की पत्तियों से निकाला गया

powder पहले से ही west में एक rage बन रहा है और अब समय आ गया है कि हम भारतीय इस अद्भुत superfood को घर वापस लाएं जो हमारे लिए बहुत ही valuable है।

4. fourth superfood है साबूदाना या sago pearls। साबूदाना tapioca से बनाया जाता है और tapioca kasawa नामक पौधे की जड़ों से निकाला जाने वाला starch है। 3 चीजें हैं जो साबूदाना को superfood बनाती हैं। साबूदाने का starch कोई ऐसा वैसा starch नहीं है। साबूदाना केवल कोई starch नहीं है जिसे resistant starch कहा जाता है। अब resistant starch वास्तव में हमारी small intestine में पचता नहीं है। वे वास्तव में large intestine में पहुंचते हैं जहां वे ferment करते हैं और हमारे intestine में prebiotic के लिए भोजन के रूप में कार्य करते हैं। दूसरे शब्दों में,

साबूदाना में मौजूद starch हमारे शरीर के लिए एक prebiotic के रूप में कार्य करता है। साबूदाने में zinc होता है जो हमारे immune system की अच्छी functioning के लिए एक essential element है और अच्छे बालों के लिए भी यह आवश्यक है। साबूदाना एक high energy food है। इसलिए यदि आप ऐसे व्यक्ति हैं जो दिन में थकान या सुस्ती महसूस करते हैं, तो आपको अपने नाश्ते या दोपहर के भोजन में साबूदाना जरूर शामिल करना चाहिए। शायद यही कारण है कि indian fasts में साबूदाना खाया जाता है।

साबूदाना को खिचड़ी जैसे नमकीन नाश्ते में या साबूदाने की खीर जैसी savory breakfast में बनाया जा सकता है।

3. मेरी सूची में तीसरा indian sugar food है yams(रतालू)। yams basically एक tuber

है जो मिट्टी के नीचे उगता है। sweet potatoes के साथ yams में confuse न हों। ये एक ही चीज नहीं हैं। दुनिया भर में yams की 600 different varieties की report है। ancient times से indian diets में yams के उपयोग के evidence मिलते हैं। यदि आप इस superfood को regularly खाते हैं तो आपको digestion related problems कम होंगी। यह शरीर में metabolism को बढ़ाता है और इसलिए, यह वजन घटाने के लिए बहुत अच्छा है। Last but not the least, yams ने हमारे शरीर में एक अच्छे hormonal balance को बनाए रखने और बढ़ावा देने के लिए दिखाया है। yams इस समय काफी कम पाया गया है और यह केवल कुछ समय पहले की बात है जब लोग इस अद्भुत superfood के लाभों के लिए जागते हैं। मैं आपको diet में कम से कम एक बार अपने

diet में yams को शामिल करने की सलाह दूंगा। आप उन्हें boil कर सकते हैं, उन्हें stir fry कर सकते हैं या भून भी सकते हैं।

2. दूसरे नंबर पर सत्तू (roasted gram flour) है। सत्तू गरीब आदमी का protein कहे जाने के test of time पर खरा उतरा है। अब जनता के बीच popularity हासिल करने के लिए, सत्तू में लगभग 20% है और यह iron और calcium का भी एक अच्छा medium है। सत्तू में fibre की अच्छी quantity होती है और इसे digestive problems वाले लोगों के लिए recommend किया जाता है। यह एक high energy food भी है। सत्तू को अपने diet का part बनाने के दो लोकप्रिय तरीके हैं।

सत्तू जब पानी में मिला दिया जाता है तो यह एक excellent cooling drink बन जाता है जो लोगों को गर्मी के दौरों से बचाता है। सत्तू या सत्तू

परांठे से बने famous bihari lipits सर्दियों के best भोजन हैं जो शरीर को गर्म रखते हैं।

1. आज मेरी सूची में नंबर एक superfood mighty लेकिन humble JACKFRUIT है।

कटहल की origination भारत में हुई और यह उतना ही स्वदेशी है जितना कि हमारे देश में

yam. yams की तरह कटहल के उपयोग का एक लंबा history है। कटहल के flesh में

लगभग हर mineral और vitamin होता है जो हमारे शरीर के लिए आवश्यक है | सबसे

उल्लेखनीय vitamin C और vitamin A है। यह blood pressure वाले लोगों के लिए बहुत

अच्छा है। scientific studies ने कटहल में इतने सारे antioxidants की सूचना दी है और इसे

आसानी से सबसे अच्छे anti aging food items में से एक कहा जाता है कि आप कटहल

का raw form ले सकते हैं। अक्सर mock



meat के रूप में जाना जाता है जिसे आमतौर पर पकाया जाता है और करी या बिरयानी में बनाया जाता है, जबकि कटहल का पका हुआ रूप अधिक पीला और स्वाद में मीठा होता है और इसे वैसे ही खाया जाता है। कटहल के बीज अपने आप में छोटे चमत्कारी होते हैं। उनके पास protein और riboflavin होते हैं जो skin के अच्छे स्वास्थ्य के लिए recommended होते हैं। कमजोर हड्डियों वाले लोगों के लिए भी कटहल के बीजों की सिफारिश की जाती है क्योंकि यह bone mineral density के बनने और osteoporosis को रोकने में मदद करता है। कटहल के सूखे बीजों को कभी-कभी ऐसे ही खाया जाता है या करी बनाकर बनाया जाता है। मैं केवल इतना ही कह सकता हूँ कि कटहल को अपने आहार का more integral part अवश्य बनाएं। ये 5 superfood निश्चित रूप से आपके

लिए अच्छा लेकर आएंगे और आपको इन्हें अपनी  
diet का हिस्सा जरूर बनाना चाहिए।  
(Video ending.....)