

બાજરો ખાવાથી શરીરમાં થાય છે આ, જે 90% લોકોને ખબર નથી- એક વાર જરૂર જાણો

BY GOPI
AUGUST 9, 2019

એક સમય હતો જ્યારે લોકો ઘઉંની સાથે સાથે બીજા અનાજ જેવા કે જઉં, જુવાર, મકાઈ, બાજરો વગેરે ભેળવીને બનેલા લોટના રોટલા ખાતા હતા. જેને લીધે તેઓ સ્વાસ્થ્યમંદ અને ખુશહાલ જીવન જીવતા હતા, જ્યારે અત્યારના સમયમાં માત્ર ઘઉંના લોટની જ રોટલી ખાવામાં આવે છે. એવામાં લોકોને જરૂરી માત્રામાં પ્રોટીન અને અન્ય તત્વો નથી મળતા.

જો કે આ દરક ઘાન્યામાના અક બાજરાના સૌથી પૌષ્ટિક માનવામાં આવે છે. પણ આજના સમયમાં બાજરાના રોટલા ખુબ ભાગ્યે જ બનતી હશે. જો કે અમુક ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં આજે પણ બાજરાના રોટલા બનાવવામાં આવે છે. બાજરામાં કેલ્શિયમ, વિટામિન્સ, મેન્ગેનીઝ, ફોસ્ફરસ, આયરન, પ્રોટીન, ફાઈબર અને બીજા અનેક જરૂરી તત્વો મળી આવે છે, જે શરીર માટે ખુબ જ ફાયદેમંદ છે. આજે અમે તમને બાજરો ખાવાથી થતા એવા ફાયદા વિશે જણાવીશું, જેને જાણીને તમે પણ બાજરો ખાવાનું શરૂ કરી દેશો.





આ સિવાય અસ્થમા, કેન્સર, દમ, ગઠિયા, આર્થરાઇટિસ, લોહીની ખામીને દૂર કરવા, પ્રોટીન અને અમેનોએસિડના સ્તર વધારવા માટે બાજરાનું સેવન સ્વાસ્થ્ય માટે ખુબ મદદગાર સાબિત થાય છે.

Author: GujjuRocks Team

તમે આ લેખ [GujjuRocks](#) ના માધ્યમથી વાંચી રહ્યા છો. અમારો આ લેખ વાચવા બદલ આપનો આભાર. જો તમને આ લેખ ગમ્યો હોય તો વધુમાં વધુ લોકો સુધી પહોંચાડો, શેર કરો અને તમારા પ્રતિભાવો કોમેન્ટમાં જાગાવો

1. વધારે છે એનર્જી:

બાજરાના રોટલા સ્વાદમાં જેટલી જ સ્વાદિષ્ટ હોય છે, સ્વાસ્થ્ય માટે તેટલી જ ફાયદેમંદ પણ છે. ઘઉં અને ચોખાની તુલનામાં બાજરામાં અનેક ગણી એનર્જી હોય છે, બાજરાના રોટલા ધીની સાથે ખાવાથી તેનું ન્યુટ્રીશન અનેકગણું વધી જાય છે, તેના નિયમિત સેવનથી શરીર મજબૂત અને શક્તિશાળી બને છે.

2. ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે ફાયદેમંદ:

ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે બાજરો ખુબ જ ફાયદેમંદ રહે છે. બાજરાની ખીચડી કે રોટલા ખાવાથી મહિલાના શરીરમાં આયર્ન અને કેલ્શિયમની ખામી દૂર થઈ જાય છે. આ સિવાય ડિલિવરીના સમયે થતા દર્દથી પણ રાહત મળી શકે છે. આ સિવાય સ્તનપાન કરાવતી મહિલાઓને જો દૂધ નથી બની રહ્યું તો બાજરાનું સેવન દૂધની માત્રા વધારવામાં મદદ કરે છે.



3. મોટાપાને કરે છે દૂર:

જો તમે પણ તમારા વધતા જઈ રહેલા વજનને ઓછું કરવા માંગો છો તો બાજરાનું સેવન તમને ફાયદો આપી શકે છે.

બાજરામાં ટ્રિપ્ટોફન નામનું એમિનો એસિડ હોય છે જેનાથી પેટ ભરેલું ભરેલું લાગે છે અને લાંબા સમય સુધી ભૂખ નથી લાગતી જેને લીધે વજનને કંટ્રોલ કરવામાં મદદ મળી રહે છે.



4. હાડકાની મજબૂતી માટે:

બાજરો કેલ્શિયમનો ભરપૂર સ્ત્રોત
માનવામાં આવે છે. જે બાળકો અને
વૃદ્ધોમાં હાડકાને મજબૂતી આપે છે.
કેલ્શિયમની ખામીને લીધે
ઓસ્ટિયોપોરોસીસ નામનો રોગ થાય છે જે
બાજરાના સેવનથી દૂર થાય છે.



5. હૃદયની તંદુરસ્તી માટે:

બાજરો મેગ્નેશિયમ અને પોટેશિયમનો સારો સ્ત્રોત માનવામાં આવે છે જે કોલેસ્ટ્રોલના લેવલને ઓછું કરે છે અને હૃદયને તંદુરસ્ત રાખે છે. બાજરાનું સેવન હૃદયની બીમારીઓના જોખમને ઓછું કરે છે અને બ્લડ પ્રેશરને પણ નિયંત્રણમાં રાખે છે.

6. પાચનક્રિયા માટે મદદરૂપ:

બાજરમાં ફાઈબર ભરપૂર માત્રામાં મળી આવે છે જે પાચનક્રિયાને યોગ્ય બનાવે છે. જેને લીધે કબજિયાત, ગેસ, એસીડીટી વેગેરે જેવી બીમારીઓથી છુટકારો મળે છે.



7. ડાયાબીટીસ માટે ફાયદેમંદ:

નિયમિત રૂપે બાજરો ખાવો ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે ખુબ ફાયદેમંદ છે. બાજરો લોહીમાં શુગરની માત્રાને કંટ્રોલ રાખવામાં મદદ કરે છે માટે ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે બાજરો એક વરદાન સમાન છે.





8. મગજને રાખે છે શાંત:

બાજરો ખાવાથી અંદરથી શાંતિ મળે છે.
બાજરો ડિપ્રેશન, તણાવ, ઊંઘ ન આવવી
વગેરે જેવી સમસ્યાઓને દૂર કરે છે.
બાજરામાં મેન્ગેનિશ્યમ તત્વ મળી આવે છે
જે માથાનો દુખાવો અને માઈગ્રેનમાં રાહત
આપે છે.