



## कमजोर इम्यूनिटी वाले डाइट में शामिल करें 5 चीजें, FSSAI की सलाह

26 जुलाई 2020



कोरोना वायरस से लड़ने के लिए बाँड़ी के इम्यून सिस्टम का दुरुस्त होना बहुत जरूरी है. FSSAI (फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड ऑथोरिटी ऑफ इंडिया) का दावा है कि विटामिन-सी से भरपूर चीजें इम्यूनिटी लेवल को बढ़ा सकती हैं. इसलिए विटामिन-सी से लैस कोई भी एक चीज आपको रोजाना अपनी डाइट में जरूर शामिल करनी चाहिए.



**आंवला-** 'कंटेम्पेरी क्लिनिकल ट्रायल्स कॉम्यूनिकेशन' में प्रकाशित एक रिपोर्ट बताती है कि आंवला खून की तरलता को बेहतर बनाने और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस के बायोमार्कर को कम करने में मदद कर सकता है. आंवला विटामिन-सी का अच्छा स्रोत है. साथ में इसमें शरीर के लिए जरूरी प्रोटीन, आयरन और फाइबर भी होता है. इस रोजाना खाने से आपका इम्यून सिस्टम भी स्ट्रॉन्ग होगा.



**संतरा-** संतरे में कई तरह के पोषक तत्व होते हैं. इसकी बड़ी खूबी यह है कि इसमें कैलोरीज काफी कम होती है. किसी भी प्रकार का सैच्युरेटेड फैट या कोलेस्ट्रॉल संतरे में नहीं होता है. इसके विपरीत इसे खाने से डायटरी फायबर मिलता है, जो हानिकारक तत्वों को शरीर से बाहर निकलता है. संतरा डाइजेस्टिव सिस्टम के लिए टॉनिक की तरह काम करता है और इम्यूनिटी को भी बेहतर करता है.



पपीता- पपीते की तरह संतरा भी कम कैलरी और फाइबर का अच्छा स्रोत है. पपीता भी शरीर को डिटॉक्सीफाई करने के बाद पाचन क्रिया को बेहतर करता है. इससे कई डाइजेस्टिव डिऑर्डर से राहत पाई जा सकती है. इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए यह फल काफी अच्छा है.



नींबू- वजन घटाने से लेकर हृदय रोग जैसी गंभीर समस्याओं से राहत पाने के लिए नींबू संजीवनी की तरह काम करता है. इसमें पाए जाने वाला सिट्रिक एसिड पथरी के इलाज में भी काफी गुणकारी है. यह बाँडी में यूरिन वॉल्यूम और पीएच लेवल को बढ़ाने का काम करता है. इम्यूनिटी लेवल बढ़ाने के लिए इसे डाइट में शामिल करना बहुत जरूरी है.



**अमरूद-** फाइबर और पोटेशियम से भरपूर अमरूद भी शरीर के लिए काफी अच्छा है. कई स्टडीज में दावा किया जा चुका है कि इससे ना सिर्फ ब्लड में शुगर लेवल कंट्रोल होता है, बल्कि ये आपको हृदय रोगों से भी दूर रखता है. अमरूद विटामिन-के और विटामिन-ए का अच्छा स्रोत है.



**ऑरेंज**

**और**

**ग्रेपफ्रूट**

ऑरेंज और ग्रेपफ्रूट का जूस सिस्टम को बूस्ट करने के लिए बहुत कारगर माना जाता है. विटामिन सी से भरपूर होने के कारण यह जूस त्वचा में निखार भी लाता है.