

શું દાળિયા સાથે જ વજન ઘટાડે છે ? એકવાર અજમાવી તો જુઓ.....

દાળિયા(Oatmeal) એક સુપાર્ય ખાદ્ય પદાર્થ છે જે ઘઉં અન્ય અનાજને મોટા-મોટા પીસીને બનાવવામાં આવે છે. તેમાં ભરપૂર માત્રામાં પોષક તત્વો હોય છે જે સ્વાસ્થને ટકાવી રાખે છે , શરીરના કોલેસ્ટ્રોલ લેવલને ઓછું કરે છે. હાર્ટના કાર્યોમાં સુધારો લાવે છે અને બોડીના મેટાબોલિઝમને ફિટ રાખે છે. સૌથી મોટી વાત કે દાળિયા ખાવાથી વધેલું વજન ઓછું થાય છે.

આજકાલ માર્કેટમાં દાળિયાના પેકેટ આવે છે જેને ઘરે આસાનીથી બનાવી શકાય છે. જાહેરાતોમાં તેને બતાવવામાં આવે છે કે તેનું નિયમિત સેવન કરવાથી વજન ઓછું થાય છે. પરંતુ વાસ્તવમાં શું તે સત્ય છે કે આ એ જ પેકેટ છે , દાળિયા ખાવાથી બોડીમાં ફેટ નથી વધતા અને શરીર ફિટ રહે છે. અહીં અમે કેટલીક બાબતો બતાવવા જઈ રહ્યા છીએ જેમાં દાળિયા ખાવાથી વજન ઓછું થાય છે તેની પુષ્ટિ કરે છે....

આગળ વાંચો ઓટમિલના ખાસ ગુણો અને તેનાથી કેવી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકાય....

હાઈ ફાઈબર યુક્ત અનાજ:- દાળિયામાં ઘુલનશીલ અને અઘુલનશીલ ફાઈબર હોય છે. બોડીમાં ઉચ્ચ માત્રામાં ફાયબર હોવાથી કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું થાય છે અને બ્લડ સુગર વધે છે. સાથ જ દાળિયાના સેવનથી પેટ ભરાઈ જાય છે અને લાંબા સમય સુધી ભૂખ નથી લાગતી. જો તમે દરેક સમયે કંઈકને કંઈક ખાવાની આદત ધરાવતા હોવ તો દાળિયાનું સેવન ચોક્કસ કરો. તેની હાઈ ફાઈબર ડાયટ તમને હેલ્દી બનાવશે અને તમારા દિલને તંદુરસ્તને બનાવે છે.

હાઈ એનર્જી યુક્ત અનાજ:- દાળિયા શરીરને સૌથી વધુ એનર્જી પ્રદાન કરે છે. તે બોડીને બુસ્ટ કરે છે. જો તમે દરરોજ એક કટોરી દાળિયાનું સેવન કરો તો આખો દિવસ બોડીમાં એનર્જી બની રહે છે. શરીરમાં હાઈ એનર્જી રહેવાથી મેટાબોલિક્કમ સિસ્ટમ પણ સારી રહે છે. આને લીધે જ સવારના સમયે દાળિયાનું સેવન કરવા ઉપર ભાર આપવામાં આવે છે.

બનાવવું પણ ખૂબ જ આસાન છે:- દાળિયા એક પ્રકારનું આખું અનાજ જ છે જે શરીરને તંદુરસ્ત બનાવે છે. દાળિયાનો સૌથી મોટો ફાયદો એ છે કે તેને બનાવવું અને ખાવું બંને ખૂબ જ આસાન હોય છે. તેને દૂધ કે ફળોની સાથે બનાવી શકાય છે. તમે ઈચ્છો તો ગબ્યા દાળિયા પણ બનાવી શકો છો અને ઈચ્છો તો ચટપટા નમકીન દાળિયા પણ બનાવી શકો છો. દાળિયાને નાસ્તામાં લેવાથી સૌથી વધુ ફાયદો થતો હોય છે. તેને બનાવવાથી તેનામાં પોષક તત્વોમાં કોઈ જ પ્રકારની કમી નથી થતી. કુલ મળીને દાળિયાનું સેવન કરવાથી શરીર સ્વસ્થ રહે છે.

હાઈ એન્ટી-ઓક્સીડેન્ટ યુક્ત અનાજ:- દાળિયામાં ભરપૂરમ ત્રામાં એન્ટી ઓક્સીડેન્ટ હોય છે જે શરીરમાંથી ઝેરીલા તત્વોને બહાર કાઢી નાખે છે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાવે છે. તેના સેવનથી શરીરમાં બીનજરૂરી તત્વોમાં કમી આવે છે અને શરીરના કાર્યો પણ સુચારું રીતે ચાલે છે. હાઈ એન્ટી ઓક્સીડેન્ટને લીધે જ મેટાબોલિક્કમ સિસ્ટમ પણ સારી રીતે કામ કામ કરે છે.

બીમાર લોકો માટે છે ખાસ ખોરાક:-

દાળિયા ખૂબ જ પૌષ્ટિક હોય છે. તે ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ અને બનાવવા ખૂબ જ આસાન હોય છે. દાળિયા આસાનીથી પચી જાય છે એટલા માટે તેને બીમાર લોકોને મગદાળ કે દૂધની સાથે ખાવા માટે આપવામાં આવે છે. જો કોઈ નાન

બાળકની માતાનું દૂધ ઓછું આવતું હોય તો તેને દૂધની સાથે દાળિયા
ખવડાવવાથી દૂધ વધે છે તે બાળકને વધુ પૌષણ પણ આપે છે.

લો કેલેરીયુક્ત અનાજ:- દાળિયામાં અન્ય ફૂડની અપેક્ષા ઓછી કેલેરી હોય છે
જેનાથી શરીરને ઊર્જા મળે છે. પરંતુ મેદસ્વીતા નથી વધતી. દાળિયા , ખૂબ જ
ઓછા ઘનત્વવાળું ફૂડ છે જેનાથી શરીરનું વજન ઘટવામાં આસાની રહે છે. જો તમે
પણ ખાલી દાળિયા ખાશો તો વજન ઓછું થવાની ઓછી શક્યતા રહે છે પરંતુ જો
તમે નિમચિત રીતે તેનું ભોજન કરવા લાગશો તો તેનાથી લાભ મળશે જ.