

ग्रीन-टी

**ग्रीन-टी
एंटीबैक्टीरियल
गुणों से भरपूर
होती है और यह
कोलेस्ट्रॉल एवं
ब्लड प्रेशर को
कम करने में
मददगार होती
है।**



आमतौर पर लोग ग्रीन टी के बारे में जानते हैं, लेकिन इसके सेवन से होने वाले फायदे से अनजान हैं। दरअसल, ग्रीन टी अपने स्वास्थ्य वर्धक गुणों के कारण जानी जाती है, लेकिन इसकी उचित मात्रा नहीं ले पाने की वजह से उन्हें इसका पूरा लाभ नहीं मिल पाता है। विशेषज्ञ के अनुसार एक वयस्क व्यक्ति को प्रतिदिन अधिकतम चार कप ग्रीन टी का सेवन करना चाहिये। ग्रीन टी के नियमित सेवन से न सिर्फ विभिन्न बीमारियों पर नियंत्रण किया जा सकता है, बल्कि कई बीमारियों के प्रति शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता में बढ़ोतरी भी होती है।

आइए जानते हैं कि ग्रीन टी के क्या फायदे हो सकते हैं और इसमें कौन-कौन से गुणकारी तत्व होते हैं, जो बीमारी से बचाव करते हैं।

स्किन और उम्र संबंधी विकारों पर रोक

ग्रीन टी में पाये जाने वाले एंटी ऑक्सीडेंट तत्व हमारी त्वचा को फ्री रेडीकल्स के हानिकारक दुष्प्रभावों से संरक्षित रखते हैं। दरअसल, स्किन पर आयी झुर्रियां और ढलती उम्र में त्वचा पर होने वाले प्रभाव इन्हीं फ्री रेडिकल्स की वजह से उत्पन्न होते हैं। ग्रीन टी बढ़ती उम्र से लड़ने में भी सहायक होती है।

- **कोल्ड और फ्लू:** ग्रीन टी कोल्ड और फ्लू के प्रभाव से हमारे शरीर की रक्षा करती है। इसमें मौजूद विटामिन सी सामान्य कोल्ड और फ्लू से

लड़ने में मददगार होती है। यह शरीर को बीमारियों से लड़ने की क्षमता प्रदान करती है।

- **वेट लॉस:** ग्रीन टी हमारे वजन को नियंत्रित करने में भी सहायक होती है। दरअसल, यह धीरे-धीरे शरीर में जमा अतिरिक्त फैट को बर्न करने लगती है और यह मेटाबोलिक रेट को प्राकृतिक तरीके से बढ़ाती है।
- **इम्यूनिटी:** ग्रीन टी में मौजूद पोलिफेनोल्स और फ्लेवोनाइड्स शरीर के इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। यह शरीर को बाहरी संक्रमण से लड़ने की क्षमता प्रदान कर शरीर की अंदरूनी- शक्ति मजबूत करती है।

हड्डियां मजबूत करती है

- **ग्रीन टी में उच्च मात्रा में फ्लोराइड नामक तत्व पाया जाता है।** फ्लोराइड हमारी हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक होता है। यदि आप प्रतिदिन ग्रीन टी पीते हैं, तो यह आपके शरीर में हड्डियों की डेंसिटी (स्थिरता) को भी बरकरार रखता है।
- **ओबेसिटी:** ग्रीन टी का नियमित सेवन करने से यह शरीर के फैट सेल्स में ग्लूकोज की मात्रा पर नियंत्रण रखता है। इसलिये यदि आप हेल्दी डाइट ले रहे हैं, तो प्रतिदिन एक्सरसाइज करने के साथ-साथ ग्रीन टी का सेवन जरूर करें।

- **एलर्जी:** ग्रीन टी में मौजूद ईजीसीजी एलर्जी रोधक होती है। इसलिये यदि आपको एलर्जी है, तो ग्रीन टी का लगातार सेवन करें।
- **आर्थराइटिस:** ग्रीन टी रियुमाटयड आर्थराइटिस के जोखिम को कम भी करती है और साथ ही इसके दुष्प्रभावों से भी बचाव करती है। दरअसल, ग्रीन टी शरीर के एंजाइम्स को ब्लॉक कर के कार्टिलेज को संरक्षित करती है, क्योंकि ये एंजाइम कार्टिलेज को कमजोर बनाते हैं और नष्ट करते हैं।
- **कोलेस्ट्रॉल:** ग्रीन टी शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करती है। यह बुरे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके अच्छे और बुरे कोलेस्ट्रॉल के अनुपात को भी नियंत्रित कर देती है।
- **कैंसर:** ग्रीन टी कैंसर के जोखिम से बचाव करता है, इसके अंदर पाये जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट इस जोखिम को कम करने के लिये विटामिन सी के मुकाबले 25 गुना और विटामिन बी के मुकाबले 100 गुना ज्यादा प्रभावकारी होते हैं। इस तरह यह हमारे शरीर के सेल्स को डैमेज होने से सुरक्षित रखती है, जिससे कैंसर से बचाव होता है।
- **हृदय रोग:** ग्रीन टी कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके हृदय रोगों और स्ट्रोक से होने वाले जोखिम को भी कम करने में सहायक है। यहां तक कि हार्ट अटैक के बाद मृत पड़ी हार्ट सेल्स को रिकवर कर दूसरी हार्ट सेल्स के संरक्षण में भी मदद करती है।
- **डायबिटीज और ब्लड शुगर:** ग्रीन टी लिपिड प्रोफाइल को बेहतर बनाती है। ग्लूकोज मेटाबॉलिज्म

रक्त में शुगर लेवल को बढ़ने से रोकती है और शरीर के मेटाबोलिक रेट को भी नियंत्रित करती है।

- **अलजाइमर:** ग्रीन टी मैमोरी बढ़ाने के साथ-साथ मैमोरी शार्प करने में भी मदद करती है। यह अलजाइमर से बचाव नहीं करती, लेकिन यह ब्रेन में मौजूद एसेटिलकोलिन नामक तत्व की सक्रियता को कम करने में मदद करती है। यह तत्व ही अलजाइमर होने में मुख्य कारण बनता है।
- **मुँह की दुर्गंध भी रखती है दूर:** अगर आप 'बैड ब्रेथ' से परेशान हैं, तो ग्रीन टी इसका एक बेहतर इलाज है। इसके इस्तेमाल से आपके मुँह के बैक्टीरिया मर जाते हैं, जिसके परिणाम स्वरूप आप दाँतों और मुँह में होने वाली बीमारियों से खुद को बचा पाते हैं। गौर फरमायें तो इस मामले में ग्रीन टी सबसे सस्ता विकल्प भी है।

आपको ये भी जानकारी रहे कि, इसमें मेगनीज, पोटैशियम, भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं, जो कई बीमारियों के बचाव में लाभकारी हैं। ग्रीन टी के सेवन से आप कितने रोगों को दूर भगा सकते हैं, ये तो आप ने पढ़ा है। यह आपको सेहतमंद बनाने के लिये सबसे सस्ता और बेहतर तरीका है।

