

गेहूँ के पौधों के जूस में उपलब्ध खनिज लवण, सूक्ष्म एवं मूल पोषक

तत्वों से औषधीय लाभ:

1. गेहूँ के पौधों के जूस से हमें शरीर की आन्तरिक गतिविधियों, उपापचय एवं अन्य कार्यों के लिए आवश्यक खनिज लवण एवं नगण्य खनिज लवणों जैसे सोडियम, जिंक एवं कैल्शियम आदि प्राप्त होते हैं।
 2. जूस एन्टीऑक्सीडेंट एवं रक्त-शोधक होता है तथा इसमें पाये जाने वाला सेलेनियम शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बनाए रखने या बढ़ाने में मदद करता है। सेलेनियम संक्रमण से होने वाली बिमारियों तथा प्रतिरोधकता कम होने पर तेजी से फैलने वाले रोग पर अप्रत्यक्ष रूप से बिमारियों को कम करने का कार्य करता है क्योंकि यह शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। यह रक्त नलिकाओं को स्वस्थ रखने में सहायक होता है।
 3. गेहूँ के जूस में पाए जाने वाला मैग्नीशियम अनेकों एन्जाइम को उत्प्रेरित करता है, माँसपेशियों की कार्य प्रणाली को सुचारु रूप से काम करने एवं अप्रत्यक्ष रूप से दिल की कार्य प्रणाली में भी मदद करता है। वहीं पोटेशियम दिल की धड़कन तथा माँसपेशियों के कार्य को सुचारु रूप से करने में मदद करता है।
 4. क्लोरोफिल एक शक्तिशाली रोगाणुनाशक रसायन है जो शरीर में रोग फैलाने वाले जीवाणुओं को समाप्त करता है।
 5. रक्त को शुद्ध कर उसकी गुणवत्ता में सुधार करता है।
 6. क्लोरोफिल, रक्त नलिका, आंत, फेफड़ा तथा गुर्दा पर अच्छा असर डालता है अर्थात् कुल मिलाकर यह एक अच्छे टॉनिक का कार्य करता है।
 7. शरीर के उपापचय को संतुलित बनाए रखता है एवं कोशिका स्तर पर शरीर को स्वस्थ रखता है।
 8. शरीर के नुकसानदायक जहरीले पदार्थों को विष रहित करने में मदद करता है।
 9. रक्त में लाल रक्त कणिकाओं (आर.बी.सी.) की गड़्डी को बनने से रोकता है।
- गेहूँ का पौधा अनेकों स्वास्थ्यवर्धक गुणों से संपन्न है। इसमें पाए जाने वाले मूल पोषक तत्वों के अलावा क्लोरोफिल, मैग्नेशियम, पोटेशियम, फास्फोरस, सोडियम, सेलेनियम एवं विटामिन आदि स्वास्थ्य के लिए अति लाभदायक एवं गुणकारी हैं। इसी वजह से इसे पृथ्वी पर रामबाण भी माना जाता है। इस पौधे के जूस के सेवन से रक्त अल्पता में असाधारण रूप से तत्काल कमी आती है एवं रोगाणुनाशक रसायन होने की वजह से रक्त नलिका एवं अन्य अंगों पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है। गेहूँ के पौधों का जूस एन्टीऑक्सीडेंट का कार्य करता है। इसमें पाया जाने वाला सेलेनियम शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को अक्षुण्ण रखने में मददगार है। गेहूँ के पौधे (6-7 दिन) के जूस का सेवन अनेकों बिमारियों से रक्षा करता है। अतः इसके सेवन पर जोर दिया जाना चाहिए तथा आम आदमी को इसके लाभदायक पहलुओं के बारे में अवगत कराया जाना चाहिए।

Design & Print :
SHRIKOSHI # 981205352

स्वास्थ्यवर्धक गेहूँ घास

जे.के. पाण्डेय, अनुज कुमार, सत्यवीर सिंह एवं इंदु शर्मा



गेहूँ घास

संकलन एवं संपादन
प्रकाशन
फोटो
प्रकाशक

जे.के. पाण्डेय, अनुज कुमार, सत्यवीर सिंह एवं इंदु शर्मा
अक्तूबर 2015 प्रतिमाँ : 5000
राजेन्द्र कुमार शर्मा
निदेशक, भा.कृ.अनु.प.- भारतीय गेहूँ एवं जौ अनुसंधान संस्थान, करनाल



भा.कृ.अनु.प.-भारतीय गेहूँ एवं जौ अनुसंधान संस्थान

करनाल-132001 (हरियाणा) भारत

फोन नं: 0184-2267490, फैक्स : 0184-2267390



गेहूँ हमारे देश का दूसरा सबसे प्रमुख खाद्यान्न है जिसमें भरपूर मात्रा में पोषक तत्व हैं। इसमें उपलब्ध पोषक तत्वों और उनके स्वास्थ्यवर्धक तथा औषधीय गुणों के कारण गेहूँ को सर्व रोगनाशक भी माना जाता है। किसान भाईयों के लिए यह आवश्यक हो जाता है कि वे इसके औषधीय गुणों से भी परिचित हों तथा इसके स्वास्थ्यवर्धक गुणों से लाभान्वित हों। गेहूँ के 6-7 दिन के ताजा पौधों का उपयोग स्वास्थ्य लाभ या औषधीय रूप में किया जाता है जिसमें प्रचुर मात्रा में मूल पोषक तत्व, खनिज लवण, विटामिन एवं सूक्ष्म तत्वों की उपलब्धता रहती है। गेहूँ घास के सेवन का कैंसर जैसी खतरनाक बिमारी के मरीजों पर भी अच्छे परिणाम मिले हैं।



गेहूँ के पौधों की उपयोग विधि

गेहूँ के ताजा पौधों को दो प्रकार से उपयोग किया जा सकता है।

- (क) चबाकर
- (ख) जूस निकालकर

(क) गेहूँ के पौधों को चबाकर सेवन करना

गेहूँ के ताजा पौधों को अच्छी तरह से धो लें तथा काट कर उसे चबायें। पौधे को चबाने से यह मुँह में लार के साथ मिल जाता है एवं इसकी पाचन क्रिया शुरू हो जाती है। पौधे को अच्छे तरीके से चबाने के बाद जब रेशा सफेद जैसा हो जाए तो बचे हुए रेशा-युक्त भाग को बाहर उगल दिया जाता है। परन्तु जिन्हें कब्ज की शिकायत हो उन्हें रेशों को भी खा लेना चाहिए।

पौधों को चबाने से दाँतों की कसरत होती है तथा दाँत मजबूत एवं चमकीले हो जाते हैं। यह दाँतों की सड़न को भी कम करता है। यह मुख्यतः हरे पौधे में पाए जाने वाले क्लोरोफिल की वजह से होता है। पौधों को चबाकर अधिक मात्रा में खाया नहीं जा सकता क्योंकि इसमें समय लगता है तथा सभी लोगों को इसका स्वाद भी अच्छा नहीं लगता।



(ख) जूस का सेवन करना

इसके जूस का सेवन करने से काफी मात्रा में पोषक तत्व, क्लोरोफिल तथा थोड़ी मात्रा में रेशा भी शरीर के अन्दर जाता है जो पाचन तंत्र के लिए अच्छा है। चबाने की तुलना में जूस का सेवन आसान है तथा कम समय में ज्यादा मात्रा में सेवन किया जा सकता है। परन्तु कई बार रेशा होने की वजह से पेट में भारीपन महसूस होता है।

जूस या पौधों का सेवन सुबह खाली पेट करना चाहिए तथा इसके बाद आधे से एक घंटे तक किसी अन्य पदार्थ का सेवन न करें। शुरुआत में गेहूँ के पौधों को चबाने के लिए 50 ग्राम तथा जूस की 25-50 मि.ली. मात्रा का सेवन करें। बाद में यह मात्रा 100 ग्राम पौधे या 100 मि.ली जूस तक बढ़ाकर प्रतिदिन सेवन किया जा सकता है।

गेहूँ के 100 ग्राम ताजा पौधों (6-7 दिन) के जूस में उपलब्ध पोषक तत्वों की मात्रा

तालिका : गेहूँ के पौधों (घास) के जूस में पोषक तत्वों की मात्रा (प्रति 100 ग्राम पौधों का जूस लगभग 1.8 औंस)

मूल पोषक तत्व		खनिज लवण		विटामिन	
कैलोरी	21.0 कैलोरी	लोहा	0.61 मि.ग्रा	ए	427 आईयू
वसा	0.06 ग्राम	मैग्नीशियम	24 मि.ग्रा.	बी 1	0.08 मि.ग्रा.
		पोटाशियम	147 मि.ग्रा.	बी 2	0.13 मि.ग्रा.
कार्बोहाइड्रेट	2.0 ग्राम	फास्फोरस	75.2 मि.ग्रा.	बी 3	0.11 मि.ग्रा.
डायटरी रेशा	< 0.1 ग्राम	जिंक	0.33 मि.ग्रा.	बी 5	0.6 मि.ग्रा.
क्लोरोफिल	42.2 ग्राम	कैल्शियम	24.2 मि.ग्रा.	बी 6	0.2 मि.ग्रा.
ग्लूकोज	0.80 ग्राम	सोडियम	10.3 मि.ग्रा.	बी 12	< 1 एमसीक्यू
		सेलेनियम	< 1 पी.पी.एम.	सी	3.64 मि.ग्रा.
				ई	15.2 मि.ग्रा.
				फोलिक अम्ल	29 एमसीक्यू

स्रोत- <http://www.mywheatgrass.com/wheatgrass-nutrient-analysis.shtml>