

## ટમેટા ખાઈને કરો બીમારીનો ઈલાજ

ટમેટા કોઈ સાધારણ શાકભાજી નથી, પણ આરોગ્યનો ખજાનો છે. ટમેટા એન્ટી ઓક્સીડેન્ટ અને ખાસ કરીને લાઈકોપીનથી ભરપૂર હોય છે. લાઈકોપીન જ ટમેટાનો લાલ રંગ આપે છે. આ પ્રોસ્ટેટ કેન્સર તથા હૃદયરોગા હુમલામાંથી બચાવી શકે છે. ટમેટામાં પ્રોટીન, વિટામિ, ચરબી વગેરે તત્વ રહેલા હોય છે.

એ સફરજન તથા સંતરા બન્ને ગુણોથી યુક્ત હોય છે. કાર્બોહાઈડ્રેટની માત્રા ઓછી થાય છે. આ ઉપરાંત પણ ટમેટા ખાવાથી ઘણાં લાભ થાય છે. પૌષ્ટિક તત્વોથી ભરપૂર ટમેટા દરેક મોસમમાં ફાયદાકારક છે. આપ ઈચ્છો શાકભાજીમાં નાખેલા સલાડના રૂપમાં કે કોઈ પણ રીતે ટમેટા ખાવાથી ઘણાં ફાયદા થાય છે. આવો જાણીએ ટમેટાના ફાયદા....

શ્વાસના રોગીઓને આખું વર્ષ ટમેટા ખાવા જોઈએ. તેના નિયમિત સેવનથી શ્વાસનળીનું સંકોચન ઓછું થાય છે. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકોનું કહેવું છે કે ટમેટા ખાવાથી અતિસંકોચન પણ દૂર થાય છે અને ઊધરસ તથા બલગમથી પણ રાહત રહે છે. વધારે કાપેલા લાલ ટમેટા ખાનારને કેન્સર ક્યારેય થતું નથી. ટમેટાના સેવનથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.

ટમેટામાં વિટામિન એ ઘણાં માત્રામાં મેળવવામાં આવે છે, આ આંખો માટે વધારે લાભકારી છે. ટમેટાથી પાચન શક્તિ વધે છે. તેને સતત સેવનથી હૃદય સારી રીતે કામ કરવા લાગે છે અને ગેસની ફરિયાદ પણ દૂર થાય છે. જે લોકો આપના વજનને ઓછું કરવા ઈચ્છે છે, તેના માટે ટમેટા એક વરદાન છે. એક મધ્યમ આકારના

ટમેટામાં કેવળ 12 કેલેરી હોય છે, આ માટે તેનાથી પાતળા હોવાના ભોજન માટે યોગ્ય માનવામાં આવે છે.

ટમેટાના છૂંદામાં દૂધ તથા લીંબુનો રસ મેળવી ચગેરા પર લાગાવવાથી ચહેરા પર ચમક આવે છે. ટમેટા ચહેરા પરની કરચલી ઓછી થઈ જાય છે. તેના માટે ટમેટા અને મધનું મિશ્રણ કરી શરીર પર લગાવવાથી ચહેરા પર ચમક આવે છે. ટમેટાની છાલનું સેવન કરવાથી રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા વધે છે. ટમેટાથી પાચન શક્તિ વધે છે.

ભોજન કરતા પહેલા બે ,કે ત્રણ પાકેલા ટમેટાને કાપે તેને પીસીને તેમાં મરી, સિંધાલું નમક તથા લીલી ધાણાભાજી મેળવીને ખાવો. તેનાથી ચહેરો સતેજ બને છે અને પૌરુષ શક્તિ વધે છે. પેટમાં કીડા હોય તો સવારે ખાલી પેટે ટમેટામાં પીસેલી મરી લગાવીને ખાવાથી લાભ થાય છે.

ડાયાબિટીસ તથા હૃદય રોગમાં ટમેટા ખૂબ ઉપયોગી છે. સવારે કોગળા કર્યા વગર પાકેલા ટમેટા ખાવાથી લાભ થાય છે. ટમેટા ખાનારને કેન્સર થતું નથી, ટમેટાનું નિયમિત સેવન પેટની તલીફ દૂર કરે છે. ટમેટા ગમે તેટલા ખાવો તો પણ વજનમાં વધારો થતો નથી.

<http://suratuniversity.edu.in>