



پھل اور سبزیوں کے فوائد



Federal Ministry
for Economic Cooperation
and Development



LASOONA

Society For Human & Natural Resource Development

College Officer's Colony, Behind Swat Serena Hotel,
Saidu Sharif, Distt. Swat KPK, Pakistan.
Tel: +92-946-9240071-2 Fax: +92-946-721421
e-mail: info@lasoona.org,
website: http://www.lasoona.org

انگور:

انگور قبض کشا اور طاقت بخش پھل ہے۔ دل و دماغ، معدے اور پیچھے پڑوں کو طاقت دیتا ہے اور کھانا ہضم کرتا ہے۔ اگر بچوں کے دانت نکل رہے ہو تو ایک چمچ انگور کا رس پلانے سے دانت آسانی سے نکل آئیں گے۔ بچوں کو بے ہوشی کے دورے پڑ رہے ہوں تو آئیں انگور بے حد مفید



پالک:

پالک بہت ہلکی اور دور ہضم غذا ہے۔ پتھری، بربقان، پیاس، جلن اور گرمی وغیرہ کیلئے بہت مفید ہے۔ معدے کی اصلاح اور گردوں کے امراض کیلئے اکسیر ہے۔ دائمی نزلہ و زکام اور انتڑیوں کے امراض میں پالک انتہائی مفید ہے۔ پالک کا استعمال کرنے والوں کو بلڈ پریشر اور دل کی تکلیف نہیں ہوتی۔



پھل اور سبزیوں کے فوائد

پھل اور سبزیاں خداوند تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک ہیں۔ آج کل کے دور میں جب ہر چیز میں ملاوٹ ہوتی ہیں۔ پھل اور سبزی شاید وہ واحد چیز ہے جو کہ ملاوٹ سے پاک ہوتی ہے۔ کھاد کے ذریعے سے یا مصنوعی طریقے سے اگا کر ان کی غذائیت میں فرق لایا جاسکتا ہے۔ مگر پھر بھی ان کے اندر ملاوٹ نہیں ہو سکتی اس لئے پھل اور سبزیاں دور حاضر میں بہترین غذا کہی جاسکتی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ہر سبزی اور پھل میں کئی کئی بیماریوں کی شفا رکھی ہے مثلاً

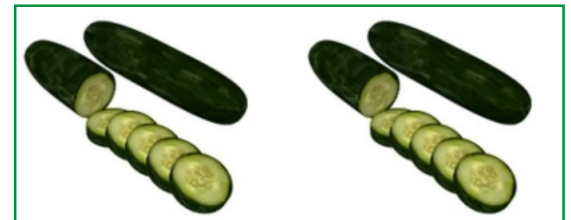
ٹماٹر:

ٹماٹر میں کیلشیم، فاسفورس، لوہا اور حیاتین پائے جاتے ہیں۔ اس لئے رنگوں اور پھٹوں کو طاقت دیتا ہے۔ خون پیدا کرتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ موٹاپے اور شوگر کے امراض میں انتہائی مفید ہے لیکن گردوں کی تکلیف میں ٹماٹر سے پرہیز ضروری ہے۔



کھیرا:

کھیرا بلڈ پریشر کیلئے مفید ہے اس کے علاوہ کھیرے کے پانی کو زیتون کی تیل میں جوش دے کر استعمال کرنے سے دماغی امراض سے شفا مل جاتی ہے۔ کھیرا جسم اور پاؤں کی گرمی دور کرتا ہے۔ سرد مزاج کی حامل سبزی بھی ہے۔



گاجر:

یہ اپنی اندر بے حد وٹامن رکھتی ہے۔ خون پیدا کرتی ہے۔ دل کی دھڑکن اور کلیجہ کے درم کو آرام پہنچاتی ہے۔ گاجر کا جوس پینے اور کچا گاجر کھانے سے پینائی تیز ہو جاتی ہے۔ گاجر کا چارہ، معدہ، جگر اور تلی کے امراض کا خاتمہ کر دیتا ہے۔



پیاز:

گرم اور خشک مزاج والی سبزی ہے۔ پیاز جسم کے سیاہ داغ دور کرتا ہے۔ پیاز کا رس کان میں ڈالنے سے کان کا درد ختم ہو جاتا ہے۔ پیاز تراش کر اس پر نمک ڈال کر پیچکی کے مریض کو کھلائیں تو پیچکی بند ہو جائے گی۔ پیاز کیڑوں اور جراثیم کو ہلاک کرتا ہے۔ پھو یا بھڑ (جی) کاٹے تو پیاز کا رس لگانے سے درد دور ہو جاتا ہے۔



آم:

گرم مزاج کا حامل پھل ہے۔ مگر آم کھانے کے بعد اگر کسی پی پی لی جائے تو گرمی کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ گردے اور مثانے کی تکلیف دور کرتا ہے۔ چہرے کی رنگت اور طبیعت کی گھٹنگی کے لئے بے حد مفید ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ اور خون پیدا کرتا ہے۔ آم بڑھاپے کو روکتا ہے۔ اور رات کو کھائیں تو نیند لاتا ہے۔



امردو:

معتدل اور تر مزاج کا پھل ہے۔ مقوی، مفرح اور ہاضم ہے۔ دل اور دماغ کو طاقت پہنچاتا ہے اور خوراک ہضم کرتا ہے۔ تیخیر معدہ ختم کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑے مارتا ہے۔ اگر دل کے دھڑکن تیز ہو تو اسے کھانے سے اعتدال پر آ جاتی ہے۔



سیب:

قدرے گرم تر مزاج کا پھل ہے۔ دل و دماغ کو طاقت بخشتا ہے۔ گردوں کو صاف کرتا ہے اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔ کھانسی اور ٹی بی میں اس کا رس بے حد مفید ہے۔ روزانہ صبح ایک سیب کھانے سے چہرے کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔ بلکہ چمکوں سمیت کیونکہ اس میں وٹامن ہوتی ہے۔



کیلا:

معتدل مزاج کا پھل ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے اور معدے کو قوت دیتا ہے۔ خشک کھانسی اور سینے کی تکالیف میں اکسیر ہے۔ آگ سے جلے جسم پر کیلا رکھنے سے جلن اور سوز کم ہو جاتا ہے۔

