

# ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ

ਪੇਸ਼ਕਸ:  
ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ



## ਔਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ

ਸਮੱਗਰੀ :

250 ਗ੍ਰਾਮ ਔਲਾ, 250 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ, ਚੁਟਕੀ ਜਿਨੀ ਫਟਕੜੀ ਪਿਸੀ ਹੋਈ, ਅੰਠ-ਦਸ ਧਾਗੇ ਕੇਸਰ।

ਵਿਧੀ :

ਔਲੇ ਪੋ ਕੇ ਸਲਾਈ ਜਾਂ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸਿਓਂ ਗੁੰਦਾ ਕੱਢ ਲਓ। ਫਟਕੜੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਘੋਲ ਲਓ। ਇਸ 'ਚ ਔਲੇ 30-40 ਮਿਟ ਲਈ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਫਟਕੜੀ ਦੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਔਲੇ ਕੱਢ ਕੇ ਸਾਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਸਟੀਮ ਕਰ ਲਓ। ਚੀਨੀ ਦੀ ਦੇ ਤਾਰ ਦੀ ਚਾਬਨੀ ਬਣਾ ਲਓ। ਔਲਾ ਤੇ ਕੇਸਰ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਓ। ਜਦ ਚਾਬਨੀ ਗਾੜੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋਠਾ ਉਤਾਰ ਲਓ। ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਜਾਰ 'ਚ ਰੱਖੋ। ਬਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੁਰੱਬਾ ਤਿਆਰ ਹੈ।



## ਗਾਜਰ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ

ਸਮੱਗਰੀ :

500 ਗ੍ਰਾਮ ਗਾਜਰ, 400 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ, 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, 8-10 ਧਾਗੇ ਕੇਸਰ, 1 ਨਿਝੂ ਦਾ ਰਸ।

ਵਿਧੀ :

ਲਾਲ ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਛਿਲ ਕੇ ਧੋ ਲਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 2-3 ਲੰਬੇ ਗੋਲ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਲਓ। ਇਕ ਪਤੀਲੇ 'ਚ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਇਸ 'ਚ ਗਾਜਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾ ਕੇ 1 ਮਿਟ ਲਈ ਥੱਕ ਦਿਓ। ਛਾਣਨੀ ਨਾਲ ਛਾਣ ਕੇ ਪਾਣੀ ਅਲੱਗ ਕਰੋ। ਚੀਨੀ ਦੀ 1 ਤਾਰ ਦੀ ਚਾਬਨੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਓ। ਗਾਜਰ ਚਾਬਨੀ 'ਚ ਪਾ ਕੇ, ਦੋ ਮਿਟ ਪਕਾ ਲਓ। ਜਦ ਚਾਬਨੀ 2 ਤਾਰ ਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਗਾਜਰ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋਠ ਦਾਣੇ ਉਤਾਰ ਲਓ। ਕੇਸਰ ਤੇ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਨਿਝੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਦਿਓ। ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੇ ਲਜੀਜ਼ ਮੁਰੱਬਾ ਤਿਆਰ ਹੈ।



## ਪਿਆਜ਼ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ

\* ਪਿਆਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ, ਸਗੋਂ ਸਲਾਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਜਿਥੇ ਪਿਆਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਹੀ ਇਹ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੇਲੇ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।



\* ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਆਜ਼ ਖਾ ਕੇ ਲੂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

\* ਜੇ ਬਿੱਛੂ, ਮਧੂਮੱਖੀ, ਮੱਕੜੀ ਜਾਂ ਮੱਛਰ ਕੱਟ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਤੇ ਨੋਸ਼ਾਦਰ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ, ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।

\* ਸੱਪ ਦੇ ਡੰਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਲਗਭਗ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਰਸ ਇਨੀ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ 3 ਵਾਰ ਪਿਲਾਓ ਅਤੇ ਡੰਗ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਪਰਮੈਗਨੇਟ ਭਰ ਦਿਓ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਵੇ।

\* ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸਲ ਕੇ ਅੱਧਾ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਲਵੋ। ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਣ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਲਗਾਤਾਰ 2-3 ਦਿਨ ਪੀਓ, ਜਲਨ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ।

\* ਕੰਨ 'ਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰਾਖ ਵਿਚ ਭੁੰਨ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜੋ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਕੰਨ ਵਿਚ 2-3 ਬੂੰਦਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।

## ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਦਾ ਹੈ ਫਾਸਟ ਫੂਡ



ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨੀਂ ਸ਼ਹਿਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਿੰਡ, ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਜ਼ੋਰ ਫੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਭਾਰਤੀ ਪਕਵਾਨ ਦਮ ਤੋੜਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹਨ ਕਿ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਸਹਿਤ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵਰਗੇ ਨੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮੋੜ ਦੇ ਸੱਦੇ ਦਾ ਸਵਾਦ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਪਰ ਸਾਡਾ ਸਵਾਦ ਪ੍ਰਤੀ ਲਗਾਅ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੈਂਦੇ ਵਾਲੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਵਿਚ ਖਣਿਜ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਰਸਾਇਣ ਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂਦੇ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਵਾਦ ਤਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੂਗਰ, ਮੋਟਾਪਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਕਬਜ਼, ਗੈਸ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਐਸੀਡਿਟੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਸੱਦਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਿਆਨਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕੇ ਵੀ ਲੋਕ ਇਸ ਦੇ ਸਵਾਦ 'ਤੇ ਟੁੱਟ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਫੀ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਵਾਦ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹੀ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡੋ।

## ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ

ਮੀਂਹ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੇ ਤਕ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਫੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੇਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਠੰਡ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਜ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 10 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਲੀਟਰ, 50 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 5 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਠੰਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ਾਬ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਘਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ।

ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੱਜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਕਬਜ਼ ਕਾਰਨ ਪਾਈਲਸ ਅਤੇ ਬਲੀਡਿੰਗ ਪਾਈਲਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਲੀਡਿੰਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਐਨੀਮਿਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਿਚ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼, ਬਵਾਸੀਰ, ਬੁਲ੍ਹ ਸੁੱਕਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਝੁਰੜੀਆਂ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਜਲਨ, ਯੂਰੀਨਰੀ ਟਰੈਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਪੀਓ



ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ 'ਤੇ ਹੋਈਆਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਦਰਦ, ਤਣਾਅ, ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਸ ਅਤੇ ਐਸੀਡਿਟੀ ਲਈ ਇਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਔਸ਼ਧੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਚੀਨੀ ਕਹਾਵਤ ਅਨੁਸਾਰ, "ਚਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਗਿਣ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਗੈਰ ਰਿਹਾ ਜਾਏ।"

ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ - ਇਕ ਕੱਪ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੀ ਦੀ ਇਕ ਬੋਲੀ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਚੱਮਚ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦੀ ਪੱਤੀ ਲਓ। ਕੋੜਲੀ 'ਚ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਲਓ। ਸਟੋਵ ਜਾਂ ਗੈਸੀ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਮਿਟ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਇਸ ਉਬਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਟੀ ਬੈਗ ਜਾਂ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦੀ ਪੱਤੀ 'ਤੇ ਪਾਓ। ਤਿੰਨ ਮਿਟ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਟੀ ਬੈਗ ਹਟਾ ਲਓ। ਫਿਰ ਤਿੰਨ ਮਿਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਚਾਹ ਨੂੰ ਪੀ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਤਾਜ਼ਗੀ ਭਰਿਆ ਸਵਾਦ ਲਓ। ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪੱਕੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ 'ਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪੋਲੀਫਿਨੋਲਸ ਕੋੜੇ ਸਵਾਦ 'ਚ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ।

ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦੇ ਲਾਭ - ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ 'ਚ ਸਹਾਇਕ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਪਲਾਕ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਫਲੋਰੀਨ ਦੰਦਾਂ 'ਚ ਖੋੜਾਂ (ਕੈਵੀਟੀਜ਼) ਦੇ ਬਣਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ 'ਚ : ਜੇ ਲੋਕ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਕੱਪ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਰੂਮੇਟਾਈਡ ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ 'ਚ : ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੋਲੋਰੀ ਵਾਲੀ ਡਾਈਟ ਕਾਰਨ ਸਟੈਮਿਨਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਗੁਰਾਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਚ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਖਪਤ ਨਾਲ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਦੇ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ 'ਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੀਰੋਸਿਸ ਵਰਗੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਭੁੱਖ 'ਚ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀ ਰੱਖਿਆ 'ਚ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਔਲ, ਡੀ. ਔਲ, ਕੋਲੈਸਟਰਾਓਲ ਦੇ ਆਕਸੀਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਮਨੀਆਂ 'ਚ ਪਲਾਕ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ

ਐਪੀਗੈਲੋਕੈਟੇਚਿਨ ਗੈਲੇਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਪਾਨੀ ਲੋਕ ਜਿਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ ਕਰ ਲੈਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ 'ਚ : ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ 'ਚ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦੇ ਤੱਤ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਤੀਤ 'ਚ ਇਹ ਹਰਬਲ ਪਦਾਰਥ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਲਾਭ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ, ਇਹ ਇਕ ਆਲ ਰਾਊਂਡ ਔਸ਼ਧੀ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਫੈਟ ਭਾਵ ਮੋਟਾਪਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।