

फ्लैक्स ड्रिंक

लिग्नान, ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड से भरपूर (लिग्नान कोशिकाओं को डिटॉक्सीफाई करते हैं, और ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड सेलुलर मेटाबॉलिक गतिविधि और सेलुलर श्वसन प्रणाली को नियंत्रित करते हैं)।

अलसी के बीजों में ओमेगा-3 आवश्यक फैटी एसिड, ओमेगा-6 फैटी एसिड और लिग्नान का पर्याप्त स्तर होता है। ये आवश्यक फैटी एसिड सेलुलर मेटाबॉलिक और श्वसन गतिविधियों को बढ़ावा देने में मदद करते हैं, जबकि लिग्नान कोशिकाओं को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करते हैं। एक चम्मच अलसी के बीज (15 ग्राम) में 45 किलोग्राम मूंगफली, 6 किलोग्राम काजू या 1 किलोग्राम सैल्मन मछली के बराबर पोषण मूल्य होता है। अलसी के पेय में 1 चम्मच कोल्ड-प्रेसड अलसी का तेल मिलाने से इसका पोषण मूल्य दोगुना हो जाता है।

सामग्री

- अलसी के बीज-1बड़ा चम्मच (15 ग्राम)
- कोल्ड प्रेस्ड अलसी के बीज का तेल-1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम दही (दही) 100 ग्राम
- एडेमैक्स पाउडर आहार विशेषज्ञ की सलाह के अनुसार ½ चम्मच
- कलौंजी का तेल ½ चम्मच (यदि उपलब्ध हो, तो अनिवार्य नहीं)

तैयारी गाइड

एक छोटे मिक्सर ग्राइंडर या कॉफी ग्राइंडर में अलसी के बीजों को बारीक पीस लें।

मिक्सर ग्राइंडर के एक मध्यम जार में सभी सामग्री डालें और इसे अच्छी तरह से फेंटें:

- अलसी के बीज का पाउडर
- कोल्ड-प्रेसड अलसी के बीज का तेल
- दही/दही

छाछ जैसी स्थिरता के लिए पानी डालें।

किडनी रोग के रोगियों को पानी नहीं डालना चाहिए क्योंकि प्रतिदिन 1 लीटर पानी पीने की सीमा है। अस्थमा या फेफड़ों की बीमारी के रोगियों को तैयारी को फेंटते समय गर्म पानी डालना चाहिए और इसे खाने के बाद अपना मुँह कुल्ला करना चाहिए।

