

## फलैक्स ड्रिंक (लिंगनेन, ओमेगा-3 और ओमेगा 6 फैटी एसिड से भरपूर)

अलसी के बीजों में उच्च स्तर का ओमेगा 3 आवश्यक फैटी एसिड, ओमेगा 6 फैटी एसिड और पर्याप्त मात्रा में लिंगनेन होता है। ये आवश्यक फैटी एसिड सेलुलर चयापचय और सेलुलर श्वसन गतिविधियों को बढ़ाने में मदद करते हैं, और लिंगनेन कोशिकाओं को डिऑक्सीफाई करने में मदद करते हैं। एक बड़ा चम्मच अलसी के बीज, ले. 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 बड़ा चम्मच कोल्ड प्रेस्ड अलसी का तेल मिलाने से इसका पोषण मूल्य दोगुना हो जाता है।

### टिप्पणी—

- तैयारी के 15 मिनट के भीतर फलैक्स ड्रिंक पी लें – अगर आपको फलैक्स ड्रिंक से एलर्जी है तो इसका सेवन न करें
- आम तौर पर, किसी भी प्रकार के बीज शरीर में गर्मी पैदा करेंगे क्योंकि उनमें बीमारियाँ होती हैं। इसका प्रतिकार करने में मदद के लिए, छाछ या अनार का रस पिएं और/या सलाद, हरे चने, खाद्य पदार्थ खाएं सविटामिन सी से भरपूर फल और सब्जियाँ।
- अलसी के बीजों को न तो भूनें और न ही गर्म करें।
- अलसी के पाउडर को पाउडर करके स्टोर न करें, अलसी के बीज को उपयोग से पहले ही पाउडर बनाना चाहिये।
- गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं को अपने आहार में अलसी के बीजों की पूर्ति नहीं करनी चाहिए, उन्हें पोषण विशेषज्ञ के परामर्श से अलसी पेय का सेवन करना चाहिए।
- ताजा बने फलैक्स ड्रिंक का ही सेवन करना चाहिए, इसे बाद में सेवन के लिए बनाकर स्टोर नहीं करना चाहिए।
- किडनी रोग के मरीज पानी न डालें

### फलैक्स ड्रिंक का एक भाग तैयार करने के लिए आवश्यक सामग्री:

1. अलसी के बीज – 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम)
2. कोल्ड प्रेस्ड अलसी का तेल – 1 बड़ा चम्मच (15 ग्राम)
3. दही (दही)— 100 ग्राम

### तैयारी गाइड

1. एक छोटे मिक्सर ग्राइंडर या कॉफी ग्राइंडर में अलसी के बीजों को पीसकर बारीक पाउडर बना लें
2. मिक्सर ग्राइंडर के एक मध्यम जार में, नीचे सूचीबद्ध सभी सामग्री डालें और इसे मथें—
  - a) अलसी के बीज का पाउडर
  - b) कोल्ड प्रेस्ड अलसी का तेल
  - c) दही
3. छाछ जैसी स्थिरता के लिए पानी मिलाएं। गुर्दे के रोगियों को पानी नहीं डालना चाहिए क्योंकि प्रति दिन 1 लीटर पानी का प्रतिबंध है।