



# Karela in English is called Bitter melon

## Karela In English

[करेला](#), Karela in English में इसे [बिटर मेलन](#) के नाम से पूरी दुनिया में जाना जाता है, यह एक बहुत ही सुंदर दिखने वाला और बेहद ही आकर्षक फल है जो दुनिया की लगभग ज़्यादातर संस्कृतियों में पारंपरिक चिकित्सा और भोजन सम्बंधित परंपराओं में महत्वपूर्ण रूप से उपयोग में लाया जाता है। इसके स्वाद की बात करें तो यह बेहद ही कड़वे स्वाद का होता है , और यह हरे रंग का , लंबे गोल आकार का एक प्रभावशाली फ़ल है।



इसके अंदर दुनिया भर के विटामिन और प्रोटीन पाये जाते हैं, जो इसे मानव शरीर के लिए एक बेहतरीन पोषण का पावरहाउस बनाता है। इस लेख के माध्यम से , हम [करेले](#) के अनूठे स्वाद और भोजन में होने वाले इसके अनुप्रयोगों से लेकर इसके असाधारण पोषण तत्वों के चमत्कारी गुणों का पता लगाएंगे।

## करेला (Karela) का कड़वाहट भरा स्वाद –

जैसा कि आपको पता है कि [Karela](#) in English में [बिटर मेलन](#) कहा जाता है, और भारत में इसे [करेला](#) नाम से जानते हैं और इसके नाम से ही इसके स्वाद का साफ पता चलता है, [करेले](#) को इसके विशिष्ट कड़वे स्वाद के लिए जाना जाता है। बाहरी त्वचा खुरदरी और काटेदार होती है, और बेहद ही चमकीला हरे रंग का होता है, और आंतरिक भाग में कई सारे बीज होते हैं। कुछ लोगों के लिए इसका स्वाद बेहद ही बुरा लग सकता है, लेकिन एक बार जब आप इसके आदी हो जाते हैं तो अक्सर लोगों को इसका स्वाद बेहद दिलचस्प और आनंददायक लगने लगता है।

## करेला (Karela) के भोजन में उपयोग-

अपने बेहद कड़वाहट स्वाद के बावजूद, करेला एक बहुमुखी सब्जी है, जिसका उपयोग विश्व भर में विभिन्न खाद्य को बनाने में किया जाता है। यह सदियों से एशियाई देशों जैसे , भारतीय और अफ्रीकी व्यंजनों का प्रमुख हिस्सा माना गया है, इसकी कड़वाहट को कम करने के लिए इसे अलग-अलग तरीकों से खाने के लिए तैयार किया जाता है। आमतौर पर, इसका उपयोग तेल में फ्राई करके , करी वाली सब्जी और सूप बनाने में किया जाता है। इसके अतिरिक्त, करेला का अचार बनाना और भरना इसके कड़वे स्वाद को संतुलित करने और स्वादिष्ट व्यंजन बनाने के लिए उपयोग की जाने वाली लोकप्रिय तकनीकें हैं।

## करेला (Karela) का पोषण संबंधी विवरण-

करेला न केवल अपने बेहतरीन स्वाद के लिए बल्कि अपने असाधारण पोषण तत्व के लिए भी प्रसिद्ध है। इसमें कैलोरी और कार्बोहाइड्रेट कम मात्रा में पाया जाता है , जो इसे वजन के प्रति जागरूक व्यक्तियों के लिए एक आदर्श भोज्य योग्य बनाता है। इसके अलावा, यह विटामिन सी, विटामिन ए, पोटेशियम और आयर्न सहित आवश्यक विटामिन और खनिजों का एक बहुत ही उत्तम स्रोत है। और साथ ही साथ , इसमें शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो ऑक्सीडेटिव तनाव जैसे खतरनाक बिमारियों से निपटने और समग्र मानव स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में भी मदद करते हैं।



## करेला (Karela) के स्वास्थ्य लाभ:

B – पाचन के लिए :



[करेले](#) की कड़वाहट पाचन एंजाइमों के साव को बढ़ावा देकर पाचन तंत्र को और भी ज्यादा उत्तेजित करती है। यह बेहतर पाचन में सहायता करता है और पेट के कब्ज और सूजन जैसी सामान्य पाचन समस्याओं को कम करने में भी काफी मददगार साबित हो सकता है।

## C – प्रतिरक्षा समर्थन:

[करेला](#) [विटामिन सी](#) और अन्य [एंटीऑक्सीडेंट](#) से यह भरपूर होता है ,जो हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को काफी हद तक मजबूत करता है, जिससे शरीर को संक्रमण और बीमारियों से लड़ने एव बचने में मदद मिलती है।

## D – त्वचा और बालों का स्वास्थ्य:

[करेले](#) में [विटामिन-ए](#) की प्रचुर मात्रा स्वस्थ त्वचा और बालों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। यह त्वचा की बनावट में और भी ज्यादा सुधार और चमकदार रंगत में काफी योगदान देता है।

## सावधानियां और विचार:

जैस आप अब जान गए हैं कि , [करेला](#) मानव शरीर के लिए बहुत सारे स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है, लेकिन फिर भी यह हर किसी के लिए उपयुक्त नहीं हो सकता है। जैसे गर्भवती महिलाओं और निम्न रक्तचाप वाले व्यक्तियों को करेला का सेवन बहुत ज़्यादा मात्रा में नहीं करना चाहिए। इसके बहुत अधिक सेवन से दस्त और पेट की परेशानी हो सकती है। अपने नियमित आहार में किसी भी प्रकार के नए बदलाव के लिए , महत्वपूर्ण बदलाव करने से पहले एक स्वास्थ्य देखभाल अर्थात पेशेवर डॉक्टर से परामर्श करना उचित रहता है।



## निष्कर्ष:

[Karela](#) in English [बिटर मेलन](#), एक बहुत ही अद्भुत फल है जिसने सदियों से अपने बेहतरीन स्वाद के लिए लोगों को अपनी ओर आकर्षित किया है और शरीर को भरपूर मात्रा में पोषण दिया है। इसका अनोखा कड़वा स्वाद वैसे तो सबको पसंद नहीं आ सकता है, लेकिन इसके स्वास्थ्य लाभ और भोजन संबंधी बहुमुखी प्रतिभा तलाशने लायक है। मानव शरीर में रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने से लेकर प्रतिरक्षा प्रणाली मज़बूती देने तक, [करेला](#) बहुत ही उपयोगी एवं प्रमुख खजाना है। करेला के चमत्कारों को अपनाएं और स्वस्थ और खुशहाल जीवन के लिए इसके समृद्ध पोषण संबंधी लाभों का आनंद लें।

करले के बारे में और जानकारी के लिए लिंक पर जाएँ : [Karela in English](#)