

50+ દાળ અને કઠોળ ના નામ | Pulses and Lentils Name in Gujarati

12/04/2026 by Kiran Jethwani

રોજબરોજના આહારમાં આપણે દાળ અને કઠોળ ઉપયોગમાં લેતા હોઈએ છે. તેથી આના વિશેની જાણકારી હોવી ખુબ જ મહત્વની છે. બાળકો માટે અમે દાળ અને કઠોળના નામ ગુજરાતી અને અંગ્રેજીમાં દર્શાવ્યા છે જે પોસ્ટમાં જોવા મળશે.

દાળ અને કઠોળ આપણા દૈનિક આહારનો અત્યંત મહત્વપૂર્ણ અને પૌષ્ટિક ભાગ છે. તેમાં પ્રોટીન, ફાઇબર, આયર્ન, કેલ્શિયમ, વિટામિન બી સમૂહ અને અનેક જરૂરી ખનિજ તત્વો સમૃદ્ધ પ્રમાણમાં મળે છે, જે શરીરના વિકાસ અને આરોગ્ય માટે ખૂબ લાભદાયક છે.

50+ દાળ અને કઠોળ ના નામ (Pulses and Lentils Name in Gujarati)

શાકાહારી લોકો માટે દાળ અને કઠોળ પ્રોટીનનો ઉત્તમ સ્ત્રોત માનવામાં આવે છે. તુવેર દાળ, મગની દાળ, અડદ અને મસૂર જેવી વિવિધ જાતો આપણા રસોડામાં સરળતાથી ઉપલબ્ધ હોય છે અને વિવિધ વાનગીઓમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.

દેખાવ (Visual)	ગુજરાતી નામ	Pulses and Lentils Name In English
	મગ (આખા)	Green Gram (Whole)
	મગની દાળ	Split Green Gram
	મગની મોગર દાળ	Yellow Gram (Skinned)
	અડદ (આખા)	Black Gram (Whole)
	અડદની દાળ	Split Black Gram
	અડદની સફેદ દાળ	Skinned Black Gram
	ચણા (દેશી)	Chickpeas (Brown)
	કાબુલી ચણા	Chickpeas (White)
	ચણાની દાળ	Split Bengal Gram
	તુવેર (આખી)	Pigeon Peas (Whole)
	તુવેર દાળ	Split Pigeon Peas
	વાલ (દેશી)	Field Beans
	વાલની દાળ	Split Field Beans

દેખાવ (Visual)	ગુજરાતી નામ	Pulses and Lentils Name In English
	ચોળા (સફેદ)	Black Eyed Beans
	લાલ ચોળા	Red Cowpeas
	રાજમા	Kidney Beans
	મઠ	Moth Beans
	મઠની દાળ	Split Moth Beans
	કુલથી / કળથી	Horse Gram
	વટાણા (લીલા)	Green Peas (Dried)
	વટાણા (સફેદ)	White Peas (Dried)
	મસૂર (આખા)	Red Lentils (Whole)
	મસૂરની દાળ	Split Red Lentils
	સોયાબીન	Soybean
	મગફળી	Peanuts
	ગુવારના બીજ	Cluster Bean Seeds
	વાલ પાપડી ના બીજ	Flat Bean Seeds
	દેશી વાલ	Lima Beans
	રંજિત વાલ	Butter Beans
	બાજરી	Pearl Millet
	મકાઈ	Maize / Corn
	ફાડા ઘઉં	Broken Wheat
	સાબુદાણા	Sago
	જવ	Barley
	જુવાર	Sorghum
	ચોખા	Rice
	પૌઆ	Flattened Rice
	સોજી / રવો	Semolina

દેખાવ (Visual)	ગુજરાતી નામ	Pulses and Lentils Name In English
	મેંદો	All Purpose Flour
	બેસન	Gram Flour
	પંચરત્ન દાળ	Mix Dal
	ફાગાવેલા કઠોળ	Sprouted Pulses
	લીલા વટાણા	Fresh Green Peas
	પોપટી (કઠોળ)	Val Papdi Beans
	પૌષ્ટિક લોટ	Multigrain Flour
	દેશી મઠ	Turkish Gram
	કાળા ચણા	Black Chickpeas
	દેશી વટાણા	Field Peas
	લીલા ચણા	Green Chickpeas
	સૂકા વટાણા	Dried Peas
	કાબુલી ચણા (નાના)	Garbanzo Beans

દાળ અને કઠોળનું નિયમિત સેવન હૃદયને સ્વસ્થ રાખવામાં, રક્તમાં શુગરનું પ્રમાણ નિયંત્રિત કરવામાં અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે. તેથી સ્વસ્થ જીવનશૈલી માટે દાળ અને કઠોળનો સમાવેશ રોજિંદા ભોજનમાં કરવો ખૂબ જરૂરી છે.

દાળ ના નામ (Pulses Name in Gujarati)

દાળ આપણા આહારનો મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે અને વિવિધ પ્રકારની દાળનો રોજિંદા ભોજનમાં ઉપયોગ થાય છે. ભારતમાં ખાસ કરીને અનેક પ્રકારની દાળ પ્રચલિત છે. તુવેર દાળ સૌથી વધુ વપરાતી દાળ છે, જે દાળ-ભાત અને ગુજરાતી દાળ બનાવવા માટે ઉપયોગી છે.

દાળનો ફોટો (Visual)	ગુજરાતી નામ	English Name	વિશેષતા / ઉપયોગ
	તુવેર દાળ	Split Pigeon Peas	ગુજરાતી દાળ-ભાત બનાવવા માટે સૌથી વધુ વપરાતી દાળ.
	મગની મોગર દાળ	Yellow Moong Dal	પચવામાં સૌથી હલકી. બીમારીમાં કે ખીચડીમાં ઉત્તમ.
	મગની ફોતરાવાળી દાળ	Split Green Gram	ડાયેટ અને સ્વાસ્થ્ય માટે ઉત્તમ, પચવામાં સરળ.
	ચણાની દાળ	Split Bengal Gram	પુરણપોળી, ઢોકળા અને હંડવો

દાળનો ફોટો (Visual)	ગુજરાતી નામ	English Name	વિશેષતા / ઉપયોગ
			બનાવવા માટે વપરાય છે.
	અડદની સફેદ દાળ	Skinned Black Gram	અડદિયા પાક, ઇડલી-ઢોંસાના ખીરા માટે મુખ્ય સામગ્રી.
	અડદની ફોતરાવાળી દાળ	Split Black Gram	પૌષ્ટિક અને શક્તિવર્ધક, શિયાળામાં વધુ ઉપયોગી.
	મસૂરની દાળ	Split Red Lentils	ઝડપથી રંધાઈ જાય છે અને પ્રોટીનથી ભરપૂર હોય છે.
	મઠની દાળ	Split Moth Beans	આ દાળ ખાસ કરીને નમકીન અને ચાટમાં વપરાય છે.
	વાલની દાળ	Split Field Beans	લગ્નપ્રસંગોમાં 'વાલની દાળ'નું શાક ખૂબ લોકપ્રિય છે.
	પંચરત્ન દાળ	Mixed Dal	તુવેર, મગ, ચણા, અડદ અને મસૂરનું મિશ્રણ.

દાળોમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી તે શાકાહારી લોકો માટે ઉત્તમ આહાર માનવામાં આવે છે. ઉપરાંત, તેમાં રહેલા વિટામિન, ખનિજ તત્ત્વો અને ફાઇબર શરીરને તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ કરે છે. તેથી દરેક ઘરમાં વિવિધ પ્રકારની દાળનો ઉપયોગ થાય છે.

કઠોળ ના નામ (Lentils Name in Gujarati)

કઠોળ એટલે વિવિધ પ્રકારના દાણા, જે પૌષ્ટિક અને સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ લાભદાયક હોય છે. આપણા રોજિંદા આહારમાં કઠોળનું મહત્વ ખૂબ વધારે છે, કારણ કે તેમાં પ્રોટીન, ફાઇબર, આયર્ન અને અન્ય જરૂરી પોષક તત્ત્વો ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે.

કઠોળનું નામ (Name)	વિશેષતા (Quality/Features)	રસોઈમાં ઉપયોગ (Common Use)
મગ (Green Gram)	પચવામાં સૌથી હલકા અને પૌષ્ટિક છે. માંદગીમાં પણ ઉત્તમ ખોરાક ગણાય છે.	વધારેલા મગ, ફણગાવેલા મગ, શીરો
તુવેર દાળ (Pigeon Peas)	ગુજરાતી ઘરોમાં દરરોજ બનતી સૌથી લોકપ્રિય દાળ છે.	ગુજરાતી દાળ, ખીચડી, વરણ
ચણા (Chickpeas)	પ્રોટીન અને ફાઇબરથી ભરપૂર. તાકાત આપનાર કઠોળ છે.	ચણાનું શાક, ફણગાવેલા ચણા, ચાટ
અડદ (Black Gram)	શક્તિવર્ધક છે પરંતુ પચવામાં થોડા ભારે હોય છે. શિયાળામાં વધુ વપરાય છે.	અડદની દાળ, અડદિયા પાક, ઇડલી-ઢોંસા
મસૂર (Red Lentils)	લોહિતત્વ (Iron) થી ભરપૂર અને ઝડપથી ચડી જાય તેવી દાળ છે.	મસૂરની દાળ, સૂપ, પુલાવ
ચોળા (Black Eyed Beans)	વિટામિન અને પોટેશિયમનો સારો સ્ત્રોત છે.	ચોળાનું શાક, સલાડ

કઠોળનું નામ (Name)	વિશેષતા (Quality/Features)	રસોઈમાં ઉપયોગ (Common Use)
વાલ (Field Beans)	સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક છે. ઉબાળિયા કે ઊંધિયા માટે ખાસ વપરાય છે.	વાલનું શાક, ઊંધિયું, વાલની દાળ
રાજમા (Kidney Beans)	તે લાલ રંગના અને કિડની જેવા આકારના હોય છે. પ્રોટીનથી ભરપૂર છે.	રાજમા-ચાવલ, કરી
મઠ (Moth Beans)	લો-કેલરી અને ફાઈબરથી ભરપૂર કઠોળ છે. વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ છે.	મઠનું શાક, ભેળ, ફણગાવેલા મઠ
કળથી (Horse Gram)	પથરીના રોગમાં રામબાણા ઈલાજ ગણાય છે અને ગરમી આપે છે.	કળથીનો સૂપ, કઢી
વટાણા (Dried Peas)	લોહતત્વ અને ફોસ્ફરસથી ભરપૂર છે.	રગડો, વટાણા બટાકાનું શાક
કાબુલી ચણા (Garbanzo)	કદમાં મોટા અને સફેદ હોય છે. કેલ્શિયમથી ભરપૂર છે.	છોલે ભટુરે, હમસ, સલાડ

વાલ અને ચોળા ખાસ કરીને ગુજરાતી વાનગીઓમાં ખૂબ લોકપ્રિય છે. કઠોળ શરીરને શક્તિ આપે છે અને બાળકોના વિકાસ માટે પણ ખૂબ જરૂરી માનવામાં આવે છે. તેથી દરેક વ્યક્તિએ પોતાના ભોજનમાં વિવિધ પ્રકારના કઠોળનો સમાવેશ કરવો જોઈએ.

દાળ અને કઠોળના પોષક તત્વ (Nutrients Of Lentils And Beans)

દાળ અને કઠોળના પોષક તત્વો આપણા શરીરના સર્વાંગી વિકાસ માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. તેમાં મુખ્યત્વે પ્રોટીન ભરપૂર પ્રમાણમાં મળે છે, જે શરીરના સ્નાયુઓના નિર્માણ અને તૂટેલા કોષોની મરામત માટે જરૂરી છે.

અમે અહીં કુલ 100 ગ્રામ કઠોળ અને દાળમાં રહેલા પોષક તત્વો અંગેની જાણકારી દર્શિત કરી છે, જે નીચે અનુસાર છે.

દાળ/કઠોળનું નામ	મુખ્ય પોષક તત્વો (Nutrition per 100g)	સ્વાસ્થ્ય લાભ (Health Benefits)
મગ (Green Gram)	પ્રોટીન: 24g, ફાઈબર: 16g, પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ	પચવામાં સૌથી હળવા છે. શરીરને ઠંડક આપે છે અને વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ છે.
ચણા (Chickpeas)	પ્રોટીન: 19g, આયર્ન, વિટામિન B6, કેલ્શિયમ	લોહીની ઉણપ દૂર કરે છે અને હાડકાં મજબૂત બનાવે છે. એનર્જીનો મોટો સ્ત્રોત છે.
તુવેર દાળ (Pigeon Peas)	પ્રોટીન: 22g, ફોલિક એસિડ, ફાઈબર, મેગ્નેશિયમ	હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે ઉત્તમ છે અને ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે ફોલિક એસિડનો સારો સ્ત્રોત છે.
અડદની દાળ (Black Gram)	પ્રોટીન: 25g, પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ, આયર્ન	પાચનતંત્ર મજબૂત કરે છે અને સ્નાયુઓના વિકાસમાં ખૂબ મદદરૂપ છે.
મસૂર દાળ (Red Lentil)	પ્રોટીન: 24g, એન્ટી-ઓક્સિડન્ટ્સ, આયર્ન	ત્વચા માટે સારી છે અને બ્લડ સુગર લેવલને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.

દાળ/કઠોળનું નામ	મુખ્ય પોષક તત્વો (Nutrition per 100g)	સ્વાસ્થ્ય લાભ (Health Benefits)
રાજમા (Kidney Beans)	પ્રોટીન: 24g, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, ફાઈબર, મોલિબ્ડેનમ	કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે છે અને હૃદયની બીમારીઓ સામે રક્ષણ આપે છે.
ચોળા (Black Eyed Peas)	પ્રોટીન: 23g, વિટામિન A, ફોલેટ, ઝીંક	આંખોના તેજ માટે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે શ્રેષ્ઠ છે.
મઠ (Moth Beans)	પ્રોટીન: 22g, વિટામિન B કોમ્પ્લેક્સ, કેલ્શિયમ	સ્નાયુઓનું રિપેરિંગ કરે છે અને હાડકાના સ્વાસ્થ્ય માટે ગુણકારી છે.
સોયાબીન (Soybeans)	પ્રોટીન: 36g, ઓમેગા-3 ફેટી એસિડ્સ, આયર્ન	પ્રોટીનનો સૌથી મોટો સ્ત્રોત છે. મેનોપોઝના લક્ષણો ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
ફુલથી (Horse Gram)	પ્રોટીન: 22g, આયર્ન, એન્ટી-ઓક્સિડન્ટ્સ	પથરી (Kidney Stones) ની સમસ્યામાં આશીર્વાદરૂપ માનવામાં આવે છે.

દાળ અને કઠોળમાં ચરબીનું પ્રમાણ ઓછું હોવાથી તે હૃદય માટે પણ લાભદાયક માનવામાં આવે છે. આ રીતે, દાળ અને કઠોળ પોષક તત્વોથી સમૃદ્ધ ખાદ્ય પદાર્થો છે, જે સ્વસ્થ અને સંતુલિત આહાર માટે અનિવાર્ય છે.

કઠોળ અને દાળના ફાયદા (Benefits Of Beans And Lentils)

આ આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ લાભદાયક છે. તેમાં ભરપૂર પ્રમાણમાં પ્રોટીન હોય છે, જે શરીરના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે અને શરીરના વિકાસમાં મદદ કરે છે. ખાસ કરીને બાળકો, યુવાનો અને શાકાહારી લોકો માટે તે પ્રોટીનનો ઉત્તમ સ્ત્રોત છે.

(1) પ્રોટીનનો ઉત્તમ સ્ત્રોત

- દાળ અને કઠોળમાં પ્રોટીન ભરપૂર પ્રમાણમાં મળે છે.
- શરીરના સ્નાયુઓના વિકાસ માટે ખૂબ જરૂરી છે.
- બાળકો અને યુવાનોના વિકાસમાં મદદરૂપ બને છે.
- શાકાહારી લોકો માટે પ્રોટીનનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે.
- શરીરના તૂટેલા કોષોની મરામત કરે છે.
- ઊર્જા જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે.

(2) પાચનક્રિયા સુધારે

- તેમાં ફાઈબરનું પ્રમાણ વધુ હોય છે.
- કબજિયાત દૂર કરવામાં મદદરૂપ બને છે.
- પેટ સાફ રાખવા માટે લાભકારક છે.
- પાચનતંત્રને મજબૂત બનાવે છે.
- લાંબા સમય સુધી પેટ ભરેલું લાગે છે.
- એસિડિટી જેવી સમસ્યાઓ ઓછી કરે છે.

(3) રક્ત વધારવામાં મદદરૂપ

- દાળ અને કઠોળમાં આયર્ન હોય છે.

- હિમોગ્લોબિન વધારવામાં મદદ કરે છે.
- લોહીની ઊણપ દૂર કરે છે.
- એનિમિયા સામે રક્ષણ આપે છે.
- શરીરને તાજગી આપે છે.
- થાક અને નબળાઈ ઘટાડે છે.

(4) હાડકાં મજબૂત બનાવે

- તેમાં કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ હોય છે.
- હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે.
- દાંત માટે લાભદાયક માનવામાં આવે છે.
- વૃદ્ધાવસ્થામાં હાડકાંની નબળાઈ ઘટાડે છે.
- બાળકોના હાડકાંના વિકાસમાં મદદ કરે છે.
- શરીરની રચનાને મજબૂત બનાવે છે.

(5) હૃદય માટે ફાયદાકારક

- તેમાં ચરબીનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે.
- કોલેસ્ટ્રોલ નિયંત્રિત રાખે છે.
- હૃદયરોગનું જોખમ ઘટાડે છે.
- બ્લડ પ્રેશર સંતુલિત રાખવામાં મદદ કરે છે.
- રક્તપ્રવાહમાં સુધાર કરવા માટે જરૂરી છે.
- હૃદયને સ્વસ્થ રાખવા માટે ઉપયોગી છે.

(6) વજન નિયંત્રણમાં મદદ

- ફાઇબર વધુ હોવાથી ભૂખ ઓછી લાગે છે.
- લાંબા સમય સુધી પેટ ભરેલું રહે છે.
- વધુ ખાવાની આદત ઓછી કરે છે.
- વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ બને છે.
- શરીરમાં વધારાની ચરબી ઓછું કરે છે.
- સ્વસ્થ આહાર માટે ઉત્તમ છે.

(7) રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે

- શરીરને પોષક તત્વો પૂરા પાડે છે.
- બીમારીઓ સામે લડવાની શક્તિ વધારે છે.
- શરીરને મજબૂત બનાવે છે.
- થાક ઘટાડવામાં મદદરૂપ બને છે.
- રોજિંદી શક્તિમાં વધારો કરે છે.
- તંદુરસ્તી જાળવી રાખે છે.

(8) ઊર્જાનો સારો સ્ત્રોત

- શરીરને લાંબા સમય સુધી ઊર્જા આપે છે.
- કામ કરવાની શક્તિ વધારે છે.

- બાળકો માટે ખાસ ઉપયોગી છે.
- ખેલકૂદમાં સક્રિય રહેવામાં મદદ કરે છે.
- નબળાઈ દૂર કરે છે.
- શરીરને સ્ક્રૂર્તિ આપે છે.

(9) ડાયાબિટીસ માટે લાભદાયક

- બ્લડ શુગર નિયંત્રિત રાખવામાં મદદ કરે છે.
- ધીમે ધીમે ઊર્જા આપે છે.
- શુગર ઝડપથી વધવા દેતી નથી.
- ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે ઉત્તમ છે.
- સ્વસ્થ આહારનો ભાગ બની શકે છે.
- શરીરને સંતુલિત રાખે છે.

(10) સંપૂર્ણ સંતુલિત આહાર

- દાળ અને કઠોળમાં અનેક પોષક તત્વો હોય છે.
- પ્રોટીન, ફાઇબર અને ખનિજ તત્વોથી ભરપૂર છે.
- રોજિંદા ભોજન માટે જરૂરી છે.
- દરેક વયના લોકો માટે ઉપયોગી છે.
- સ્વસ્થ જીવનશૈલી માટે મહત્વપૂર્ણ છે.
- શરીરના સર્વાંગી વિકાસમાં મદદ કરે છે.

દાળ અને કઠોળનું નિયમિત સેવન શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં અને ઊર્જા જાળવી રાખવામાં પણ મદદરૂપ બને છે. તેથી રોજિંદા ભોજનમાં દાળ અને કઠોળનો સમાવેશ કરવો ખૂબ જ જરૂરી છે.

Pulses and Lentils Name in Gujarati and English PDF

જો તમે કઠોળ તથા દાળના નામની માહિતી બાળકોને ભણાવવા તરીકે ઉપયોગમાં લેવા માંગો છો તો તમને PDF File ની જરૂર પડી શકે છે. આ માટે નીચે PDF Download Link આપવામાં આવી છે. જ્યાંથી સમગ્ર નામ લિસ્ટ ને ડાઉનલોડ કરી શકાય છે.

Download PDF

Note: લિંક દ્વારા ડાઉનલોડ કરવામાં કોઈ અસુવિધા જણાય તો અમને કોમેન્ટ દ્વારા જણાવી શકો છો.

સવાલ જવાબ (FAQ)

રોજ બરોજના આહારમાં કઠોળ તથા દાળ ઉપયોગમાં લેવાતી હોય છે. સામાન્ય રીતે આપણે સહુ કોઈ આનાથી પરિચિત હોઈએ છીએ. તો પણ અમુક પ્રકારના પ્રશ્નો ઉભા થતા હોય છે તેમાંથી મુખ્ય સવાલોના જવાબ અહીં આપવામાં આવેલા છે.

(1) કઠોળ અને દાળ આપણા આરોગ્ય માટે કેમ મહત્વપૂર્ણ છે?

કઠોળ અને દાળ આપણા આરોગ્ય માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તેમાં પ્રોટીન, ફાઇબર, આયર્ન, કેલ્શિયમ અને વિટામિન બી જેવા જરૂરી પોષક તત્વો હોય છે. પ્રોટીન શરીરના વિકાસ અને સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે.

ફાઇબર પાચનક્રિયા સુધારે છે અને કબજિયાત દૂર કરે છે. આયર્ન લોહી વધારવામાં મદદ કરે છે, જ્યારે કેલ્શિયમ હાડકાં અને દાંતને મજબૂત બનાવે છે. આથી દાળ અને કઠોળનો નિયમિત ઉપયોગ શરીરને સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત રાખે છે.

(2) દાળ અને કઠોળમાં કયા મુખ્ય પોષક તત્વો મળે છે?

દાળ અને કઠોળમાં મુખ્યત્વે પ્રોટીન, ફાઇબર, આયર્ન, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ અને વિટામિન બી સમૃદ્ધ મળે છે. પ્રોટીન શરીરના કોષોની મરામત અને વૃદ્ધિ માટે જરૂરી છે. ફાઇબર પાચનક્રિયા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.

આયર્ન હિમોગ્લોબિન વધારવામાં મદદરૂપ બને છે. કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે. આ બધા તત્વો મળીને શરીરના સર્વાંગી વિકાસમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

(3) શાકાહારી લોકો માટે દાળ અને કઠોળ કેમ મહત્વપૂર્ણ છે?

શાકાહારી લોકો માટે દાળ અને કઠોળ ખૂબ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તે પ્રોટીનનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે. માંસાહારી ખોરાક ન લેતા લોકો માટે દાળ અને કઠોળ શરીરને જરૂરી પ્રોટીન પૂરા પાડે છે.

મૂંગ, ચણા, રાજમા, તુવેર, અડદ અને મસૂર જેવી દાળોમાં પ્રોટીન વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. તે શરીરને શક્તિ આપે છે અને સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે. તેથી શાકાહારી આહારમાં દાળ અને કઠોળ અનિવાર્ય ગણાય છે.

(4) દાળ અને કઠોળ પાચનક્રિયામાં કેવી રીતે મદદ કરે છે?

દાળ અને કઠોળમાં ફાઇબરનું પ્રમાણ વધુ હોય છે, જે પાચનક્રિયાને સુધારવામાં મદદ કરે છે. ફાઇબર ખોરાકને સરળતાથી પચાવવામાં મદદ કરે છે અને આંતરડાને સ્વસ્થ રાખે છે.

તે કબજિયાત જેવી સમસ્યાઓને દૂર કરે છે અને પેટને લાંબા સમય સુધી ભરેલું રાખે છે. આથી દાળ અને કઠોળનો નિયમિત ઉપયોગ પાચનતંત્રને મજબૂત બનાવે છે.

(5) દાળ અને કઠોળનો રોજિંદા ભોજનમાં સમાવેશ કેમ કરવો જોઈએ?

દાળ અને કઠોળનો રોજિંદા ભોજનમાં સમાવેશ કરવો જોઈએ કારણ કે તે શરીરને જરૂરી પોષક તત્વો પૂરા પાડે છે. તે ઊર્જા આપે છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે, હાડકાં મજબૂત બનાવે છે અને હૃદયને સ્વસ્થ રાખે છે.

દાળ-ભાત, ખીચડી, સૂપ અને વિવિધ શાકરૂપે તેનો ઉપયોગ સરળતાથી કરી શકાય છે. રોજિંદા આહારમાં તેનો સમાવેશ કરવાથી શરીર તંદુરસ્ત અને શક્તિશાળી રહે છે.

આશા કરુ છું દાળ અને કઠોળ અંગેના નામ વિશેની તમામ જાણકારી સારી રીતે તમારા સુધી પહોંચાડવામાં સફળ રહી છું. પોસ્ટ પસંદ આવી હોય તો અન્ય લોકો સાથે શેયર કરવા માટે પણ નમ્ર વિનંતી છે.

Useful Names

◆ Lentils Name in Gujarati, Pulses and Lentils Name in Gujarati, કઠોળ ના નામ, દાળ અને કઠોળ ના નામ