



## સૂકા મેવા ના નામ | Dry Fruits Name in Gujarati and English

09/04/2026 by Kiran Jethwani

નાનપણથી આપણને શીખવવામાં આવે છે કે સૂકા મેવા સ્વાસ્થ્ય માટે ખુબ સારા હોય છે. પણ શું તમે સૂકા મેવાના ગુજરાતી તથા અંગ્રેજી નામો વિશે જાણો છો? નથી જાણતા તો બિલકુલ યોગ્ય જગ્યા પર આવ્યા છો અહીં તમને આના વિશે માહિતી મળશે.

સૂકા મેવાને અંગ્રેજીમાં ડ્રાય ફ્રૂટ (Dry Fruits) ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. આનો ઉપયોગ ઘણી બધી વાનગીની બનાવટમાં થતો હોય છે. રોજ સૂકો મેવો ખાવાથી આપણા શરીરને તમામ પોષક તત્વો મળી રહેતા હોય છે.

### સૂકા મેવા ના નામ (Dry Fruits Name in Gujarati and English)

અમે અહીં સૂકા મેવાના નામ ગુજરાતી તથા અંગ્રેજીમાં દર્શાવ્યા છે. જેની જાણકારી ટેબલ અનુસાર જોઈને સમજવામાં સરળતા રહે છે.

**Gemini said**

| Dry Fruits Photo | સૂકા મેવાના નામ ગુજરાતી | Dry Fruits Name In English |
|------------------|-------------------------|----------------------------|
|------------------|-------------------------|----------------------------|

**FROOTU**



| Dry Fruits Photo                                                                    | સૂકા મેવાના નામ ગુજરાતી                | Dry Fruits Name In English |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------|
|    | કાજુ (Kaju)                            | Cashew                     |
|    | કિસમિસ / દ્રાક્ષ (Kismis / Draksh)     | Raisins                    |
|    | અખરોટ (Akhrot)                         | Walnut                     |
|    | પિસ્તા (Pista)                         | Pistachio                  |
|    | ખારેક (Kharek)                         | Dry Dates                  |
|    | ખજૂર (Khajur)                          | Dates                      |
|    | મખાણા (Makhana)                        | Fox Nuts / Lotus Seeds     |
|    | અંજૂર (Anjeer)                         | Dried Figs                 |
|    | મગફળી / સીંગદાણા (Magfali / Singdana)  | Peanuts                    |
|    | જરદાળુ (Jardalu)                       | Dried Apricot              |
|    | પેકાન (Pecan / Chestnut)               | Chestnut                   |
|    | તલ (Tal)                               | Sesame Seeds               |
|  | કોળુ ના બીજ (Kolu na Beej)             | Pumpkin Seeds              |
|  | સૂર્યમુખી ના બીજ (Suryamukhi na Beej)  | Sunflower Seeds            |
|  | મગજતરી (Magajtari)                     | Muskmelon Seeds            |
|  | તડબૂચ ના બીજ (Tadbucha na Beej)        | Watermelon Seeds           |
|  | ટોપરું / કોપરું (Topru / Kopru)        | Dry Coconut                |
|  | બ્લુબેરી (Blueberry)                   | Dried Blueberry            |
|  | ક્રેનબેરી (Cranberry)                  | Dried Cranberry            |
|  | ચિરોલી / ચિલગોઝા (Chironji / Chilgoza) | Pine Nuts                  |
|  | હેઝલનટ (Hazelnut)                      | Hazelnut                   |
|  | બ્રાઝિલ નટ (Brazil Nut)                | Brazil Nut                 |
|  | સૂકી આલુબુખારા (Suki Alubukhara)       | Prunes (Dried Plums)       |

| Dry Fruits Photo                                                                    | સૂકા મેવાના નામ ગુજરાતી                | Dry Fruits Name In English |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------|
|    | ચિયા બીજ (Chia Beej)                   | Chia Seeds                 |
|    | અળસી (Alsi)                            | Flax Seeds                 |
|    | સાકર (Sakar)                           | Sugar Candy / Mishri       |
|    | કોકો નિબ્સ (Cocoa Nibs)                | Cacao Nibs                 |
|    | સૂકી સ્ટ્રોબેરી (Suki Strawberry)      | Dried Strawberry           |
|    | સૂકી અનાનસ (Suki Ananas)               | Dried Pineapple            |
|    | આમપાપડ / કેરીના કટકા (Aampapad)        | Dried Mango                |
|    | સૂકી કીવી (Suki Kiwi)                  | Dried Kiwi                 |
|    | ગોજી બેરી (Goji Berry)                 | Goji Berry                 |
|    | લીલી દ્રાક્ષ (Lili Draksh)             | Green Raisins              |
|    | કાળી દ્રાક્ષ (Kali Draksh)             | Black Currant / Raisins    |
|    | મેકાડેમિયા નટ (Macadamia Nut)          | Macadamia Nut              |
|  | ભાંગ ના બીજ (Bhang na Beej)            | Hemp Seeds                 |
|  | મકાઈ ના દાણા (Makai na Dana)           | Roasted Corn Nuts          |
|  | ખમણેલું કોપરું (Khamnelu Kopru)        | Desiccated Coconut         |
|  | તખમરિયા (Takmaria)                     | Basil Seeds / Sabja        |
|  | વરિયાળી (Variyali)                     | Fennel Seeds               |
|  | ખસખસ (Khaskhas)                        | Poppy Seeds                |
|  | ટાઈગર નટ્સ (Tiger Nuts)                | Tiger Nuts                 |
|  | સૂકી નાશપાતી (Suki Nashpati)           | Dried Pear                 |
|  | સૂકા સફરજન (Suka Safarjan)             | Dried Apple                |
|  | કેળાની વેફર (Kela ni Wafer)            | Dried Banana / Chips       |
|  | સંતરાની છાલ (Santrani Chhal)           | Dried Orange Peel          |
|  | શક્કરટેટી ના બીજ (Shakkarteti na Beej) | Cantaloupe Seeds           |

| Dry Fruits Photo                                                                  | સૂકા મેવાના નામ ગુજરાતી               | Dry Fruits Name In English |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
|  | કોપરાની છીણ (Koprani Chhin)           | Coconut Flakes             |
|  | કાળી કિસમિસ (Kali Kismis)             | Dried Currants             |
|  | વાંસના બીજ (Vans na Beej)             | Bamboo Seeds               |
|  | મમરા (Mamra)                          | Puffed Rice                |
|  | સોયાબીન નટ્સ (Soybean Nuts)           | Roasted Soy Nuts           |
|  | મધવાળા સૂકા મેવા (Madhvala Suka Meva) | Honey Roasted Nuts         |
|  | સૂકી ચેરી (Suki Cherry)               | Dried Cherries             |
|  | સૂકી પપૈયું (Suki Papaiya)            | Dried Papaya               |
|  | આંબલી (Ambli)                         | Dried Tamarind             |
|  | કોલા નટ (Kola Nut)                    | Kola Nut                   |

સૂકા મેવા આપણા આરોગ્ય માટે ખૂબ જ લાભદાયી અને પૌષ્ટિક ખાદ્ય પદાર્થો છે. તેમાં કુદરતી રીતે વિટામિન, ખનિજ તત્વો, ફાઈબર અને સારા ચરબીયુક્ત ઘટકો ભરપૂર પ્રમાણમાં મળે છે. આ કારણથી સૂકા મેવાને “સુપરફૂડ” પણ કહેવામાં આવે છે.

ગુણવત્તા વાળા સૂકા મેવા (Quality dried Fruits)

દરરોજ મર્યાદિત પ્રમાણમાં સૂકા મેવાનો સેવન કરવાથી પાચનતંત્ર મજબૂત બને છે અને ત્વચા તેમજ વાળ માટે પણ લાભદાયક છે. ખાસ કરીને શિયાળામાં સૂકા મેવાનો ઉપયોગ શરીરને ગરમ રાખવામાં મદદરૂપ બને છે.

| સૂકા મેવાનું નામ   | મુખ્ય ગુણધર્મો (Quality)                         | પોષક તત્વો (Nutrition Value per 100g)           |
|--------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| બદામ (Almond)      | યાદશક્તિ વધારે છે અને હૃદય માટે ઉત્તમ છે.        | પ્રોટીન: 21g, ફાઈબર: 12g, વિટામિન E, મેગ્નેશિયમ |
| કાજુ (Cashew)      | ત્વચામાં ચમક લાવે છે અને તાત્કાલિક ઉર્જા આપે છે. | કેલરી: 553, આયર્ન, ઝીંક, હેલ્ધી ફેટ્સ           |
| અખરોટ (Walnut)     | મગજની કાર્યક્ષમતા વધારે છે (Brain Food).         | ઓમેગા-3 ફેટી એસિડ્સ, એન્ટી-ઓક્સિડન્ટ્સ          |
| પિસ્ટા (Pistachio) | આંખોનું તેજ વધારે છે અને હિમોગ્લોબિન સુધારે છે.  | વિટામિન B6, પોટેશિયમ, પ્રોટીન                   |
| અંજીર (Dried Fias) | પાચનતંત્ર સુધારે છે અને કબજિયાત દૂર કરે          | કેલ્શિયમ: 162mg, પોટેશિયમ, ફાઈબર:               |

| સૂકા મેવાનું નામ                | મુખ્ય ગુણધર્મો (Quality)                                     | પોષક તત્વો (Nutrition Value per 100g)        |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| ખજૂર (Dates)                    | લોહીની ઊણપ (એનિમિયા) દૂર કરે છે.                             | આયર્ન, નેચરલ સુગર, એનર્જી: 277 kcal          |
| કિસમિસ (Raisins)                | હાડકાં મજબૂત કરે છે અને એસિડિટી ઘટાડે છે.                    | બોરોન, પોટેશિયમ, વિટામિન B કોમ્પ્લેક્સ       |
| મખાણા (Fox Nuts)                | વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ અને કિડની માટે ગુણકારી.                 | લો-કેલરી, કેલ્શિયમ, પ્રોટીન, મેગ્નેશિયમ      |
| જરદાળુ (Apricot)                | રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે અને શ્વાસના રોગોમાં રાહત આપે છે. | વિટામિન A, વિટામિન C, પોટેશિયમ               |
| ખારેક (Dry Dates)               | સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે અને કેલ્શિયમથી ભરપૂર છે.            | કેલ્શિયમ, ફાઈબર, વિટામિન C અને K             |
| મગફળી (Peanuts)                 | પ્રોટીનનો સસ્તો અને શ્રેષ્ઠ સ્ત્રોત છે.                      | પ્રોટીન: 26g, હેલ્થી મોનોઅનસેચ્યુરેટેડ ફેટ્સ |
| ચિયા બીજ (Chia Seeds)           | હૃદયના ધબકારા નિયંત્રિત રાખે છે અને પેટ ભરેલું રાખે છે.      | ઓમેગા-3, ફાઈબર: 34g, પ્રોટીન: 17g            |
| અળસી (Flax Seeds)               | કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે છે અને હોર્મોન્સ સંતુલિત કરે છે.           | લિગ્નન્સ, ઓમેગા-3, ફાઈબર                     |
| સૂર્યમુખી બીજ (Sunflower Seeds) | વાળ અને નખના સ્વાસ્થ્ય માટે શ્રેષ્ઠ છે.                      | વિટામિન E, સેલેનિયમ, મેગ્નેશિયમ              |
| કોળુ ના બીજ (Pumpkin Seeds)     | ઊંઘમાં સુધારો કરે છે અને પ્રોસ્ટેટ હેલ્થ માટે સારું છે.      | ઝીંક, મેગ્નેશિયમ, હેલ્થી ફેટ્સ               |

સૂકા મેવા શરીરને ઊર્જા પૂરી પાડે છે અને થાક દૂર કરે છે. તેમાં રહેલા એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ શરીરને રોગોથી બચાવવામાં મદદ કરે છે. હૃદયના આરોગ્ય માટે પણ સૂકા મેવા ખૂબ ફાયદાકારક છે, કારણ કે તે ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવામાં સહાય કરે છે.

## સૂકા મેવાના નામ ફોટા સાથે (Dry Fruits Names With Photos)

સૂકા મેવાના ફોટા આરોગ્યપ્રદ આહારનો સંદેશ પણ આપે છે. કારણ કે તેમાં પ્રોટીન, વિટામિન અને ઊર્જા ભરપૂર હોય છે. નીચે સૂકા મેવાના ફોટા અને તેના નામો અંગેની જાણકારી આપી છે. જેથી બાળકોને ફોટા જોઈને ડ્રાય ફ્રૂટની સમજ સરળતાથી મળી શકે.

# DRY FRUITS NAME IN GUJARATI AND ENGLISH



**Almond:** બદામ



**Cashew:** કાજુ



**Pistachio:** પિસ્તા



**Barberry:** બાર્બરી



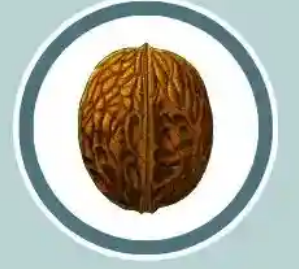
**Figs:** અંજૂર



**Raisins:** કિસમિસ



**Peanuts:** મગફળી



**Nut:** અખરોટ



**Dates:** ખજૂર



**Apricot:** જરદાળુ



**Dry Dates:** ખારીક



**Dry Coconuts:** ટોપરું



[www.vocabnest.com](http://www.vocabnest.com)



## સૂકા મેવાના ફાયદા (Benefits Of Dried Fruits)

સૂકા મેવા આપણા શરીર માટે ખૂબ જ પૌષ્ટિક અને લાભદાયક હોય છે. તેમાં પ્રોટીન, ફાઇબર, વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વો સારા પ્રમાણમાં મળે છે. દરરોજ થોડા પ્રમાણમાં સૂકા મેવા ખાવાથી શરીરને શક્તિ મળે છે અને દિવસભર તાજગી અનુભવાય છે.

## ઊર્જા વધારવામાં મદદરૂપ

- સૂકા મેવામાં રહેલા પ્રોટીન અને સારા ફેટ્સ શરીરને લાંબા સમય સુધી ઊર્જા આપે છે અને થાક દૂર કરે છે.
- નિયમિત રીતે સૂકા મેવાનો સેવન કરવાથી દિવસભર તાજગી અને સ્ફૂર્તિ અનુભવાય છે.
- તે શરીરને તરત શક્તિ આપતા કુદરતી સ્ત્રોત તરીકે કામ કરે છે.
- રમતવીરો માટે સૂકા મેવા ઊર્જાનો શ્રેષ્ઠ સ્ત્રોત માનવામાં આવે છે.

**FROOTU**



## મગજની શક્તિ વધારવા

- બદામ અને અખરોટ જેવા સૂકા મેવા મગજના વિકાસ માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે.
- તે યાદશક્તિ અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા વધારે છે.
- વિદ્યાર્થીઓ માટે સૂકા મેવા ખૂબ લાભદાયક માનવામાં આવે છે.
- મગજને તંદુરસ્ત રાખવામાં તેની મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા છે.
- નિયમિત સેવનથી માનસિક તણાવ ઓછો થાય છે.
- તે મગજની કોષોને મજબૂત બનાવે છે.

## હૃદયને સ્વસ્થ રાખે

- સૂકા મેવામાં રહેલા સારા ફેટ્સ હૃદય માટે ખૂબ લાભદાયક છે.
- તે ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
- હૃદયરોગના જોખમને ઓછું કરે છે.
- બ્લડ સર્ક્યુલેશન સુધારે છે.
- હાર્ટને મજબૂત બનાવે છે.
- નિયમિત સેવન હૃદયને તંદુરસ્ત રાખે છે.

## હાડકાં મજબૂત બનાવે

- સૂકા મેવામાં કેલ્શિયમ અને મેગ્નેશિયમ ભરપૂર હોય છે.
- તે હાડકાંને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે.
- બાળકોના વિકાસ માટે ખૂબ જરૂરી છે.
- વૃદ્ધોમાં હાડકાંની નબળાઈ ઘટાડે છે.
- દાંત માટે પણ લાભદાયક છે.
- શરીરની રચનાને મજબૂત બનાવે છે.

## પાચન સુધારે

- સૂકા મેવામાં ફાઈબર હોય છે જે પાચનતંત્રને સુધારે છે.
- કબજિયાત જેવી સમસ્યામાં રાહત આપે છે.
- પેટને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદરૂપ છે.
- ખોરાક પચાવવામાં સહાય કરે છે.
- આંતરડાને તંદુરસ્ત રાખે છે.
- નિયમિત સેવન પાચન સુધારે છે.

## ત્વચા માટે લાભદાયક

- સૂકા મેવામાં વિટામિન E ત્વચાને તેજસ્વી બનાવે છે.
- તે ત્વચાને નરમ અને ચમકદાર બનાવે છે.
- વૃદ્ધાવસ્થાના લક્ષણો ઘટાડે છે.
- ત્વચાને અંદરથી પોષણ આપે છે.
- ખીલ અને દાગ ઓછા કરવામાં મદદ કરે છે.
- સ્વસ્થ ત્વચા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.

- સૂકા મેવા ભૂખને નિયંત્રિત કરે છે.
- તે વધુ ખાવાની ટેવ ઘટાડે છે.
- વજન ઘટાડવામાં સહાય કરે છે.
- શરીરને જરૂરી પોષણ આપે છે.
- ઓવરઈટિંગથી બચાવે છે.
- હેલ્ધી ડાયટ માટે યોગ્ય છે.

## રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે

- સૂકા મેવામાં એન્ટીઑક્સિડન્ટ્સ હોય છે જે ઇમ્યુનિટી વધારે છે.
- શરીરને બીમારીઓ સામે લડવાની શક્તિ આપે છે.
- તંદુરસ્ત જીવન માટે જરૂરી છે.
- ચેપ સામે રક્ષણ આપે છે.
- શરીરને મજબૂત બનાવે છે.
- નિયમિત સેવનથી બીમારીઓ ઓછા થાય છે.

## બ્લડ શુગર નિયંત્રિત કરે

- સૂકા મેવા બ્લડ શુગર લેવલને સંતુલિત રાખે છે.
- ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકો માટે ફાયદાકારક છે.
- તે ઇન્સુલિનને અસરકારક બનાવે છે.
- શુગર વધતા અટકાવે છે.
- શરીરને સ્થિર ઊર્જા આપે છે.
- સ્વસ્થ જીવન માટે મદદરૂપ છે.

## આંખોની તંદુરસ્તી માટે

- સૂકા મેવામાં વિટામિન A અને અન્ય પોષક તત્વો હોય છે.
- તે આંખોની દ્રષ્ટિ સુધારે છે.
- આંખોને તંદુરસ્ત રાખે છે.
- આંખના થાકને ઓછું કરે છે.
- બાળકો માટે ખૂબ જરૂરી છે.
- આંખોની સંભાળમાં મદદ કરે છે.

## રક્ત વધારવામાં મદદરૂપ

- સૂકા મેવામાં આયર્ન હોય છે જે રક્ત વધારવામાં મદદ કરે છે.
- એનિમિયા જેવી સમસ્યામાં લાભદાયક છે.
- શરીરમાં હિમોગ્લોબિન વધારે છે.
- થાક અને નબળાઈ દૂર કરે છે.
- તંદુરસ્તી સુધારે છે.
- શરીરને શક્તિ આપે છે.

## શરીરને ગરમી આપે

- તે શરીરને અંદરથી ગરમ રાખે છે.
- ઠંડી સામે રક્ષણ આપે છે.
- ઊર્જા વધારવામાં મદદ કરે છે.
- શરીરની તાકાત વધારે છે.
- શિયાળામાં રોજ ખાવા યોગ્ય છે.

## Dry Fruits Name in Gujarati and English PDF

જો તમે ડ્રાય ફ્રુટ્સના 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.

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

## સવાલ જવાબ (FAQ)

ડ્રાય ફ્રુટ્સને લઈને લોકોના મનમાં ઘણા બધા સવાલ ઉભા થતા હોય છે. આવા જ અનેક સવાલોના જવાબ અહીં દર્શિત કરવામાં આવેલા છે. જો તમને પણ કોઈ પ્રશ્ન હોય તો કોમેન્ટ કરી શકો છો.

### (1) સૂકા મેવા ખાવાથી શરીરને શું ફાયદા થાય છે?

સૂકા મેવા શરીરને અનેક રીતે ફાયદો પહોંચાડે છે. તેમાં પ્રોટીન, વિટામિન, મિનરલ્સ, ફાઈબર અને સારા ફેટ્સ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે, જે શરીરને ઊર્જા આપે છે, હાડકાં મજબૂત બનાવે છે અને હૃદયને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે. નિયમિત સેવનથી શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ પણ વધે છે અને થાક તથા નબળાઈ દૂર થાય છે.

### (2) વિદ્યાર્થીઓ માટે સૂકા મેવા કેમ મહત્વના છે?

વિદ્યાર્થીઓ માટે સૂકા મેવા ખૂબ મહત્વના છે કારણ કે તે મગજની શક્તિ અને યાદશક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે. ખાસ કરીને બદામ અને અખરોટ મગજના વિકાસ માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.

નિયમિત રીતે થોડા પ્રમાણમાં સૂકા મેવા ખાવાથી ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા વધે છે, અભ્યાસમાં રસ રહે છે અને લાંબા સમય સુધી ઊર્જા મળી રહે છે.

### (3) શું સૂકા મેવા દરરોજ ખાઈ શકાય?

હા, સૂકા મેવા દરરોજ ખાઈ શકાય છે, પરંતુ યોગ્ય પ્રમાણમાં ખાવા જોઈએ. વધારે પ્રમાણમાં ખાવાથી કેલરી અને ફેટનું પ્રમાણ વધી શકે છે.

સામાન્ય રીતે રોજ થોડા બદામ, કાજુ, પિસ્ટા અથવા કિસમિસ ખાવાથી શરીરને પૂરતું પોષણ મળે છે અને આરોગ્ય સારું રહે છે.

### (5) કયા સૂકા મેવા સૌથી વધુ ફાયદાકારક છે?

બધા સૂકા મેવા પોતાના રીતે ફાયદાકારક હોય છે. બદામ મગજ માટે, અખરોટ હૃદય માટે, કાજુ ઊર્જા માટે, કિસમિસ રક્ત વધારવા માટે અને પિસ્ટા ત્વચા તથા આંખો માટે ખૂબ લાભદાયક છે.

મિશ્ર સૂકા મેવા ખાવાથી શરીરને વિવિધ પ્રકારના પોષક તત્વો મળે છે. તેથી આવા સૂકા મેવા વધારે ઉપયોગમાં લેવા જોઈએ.