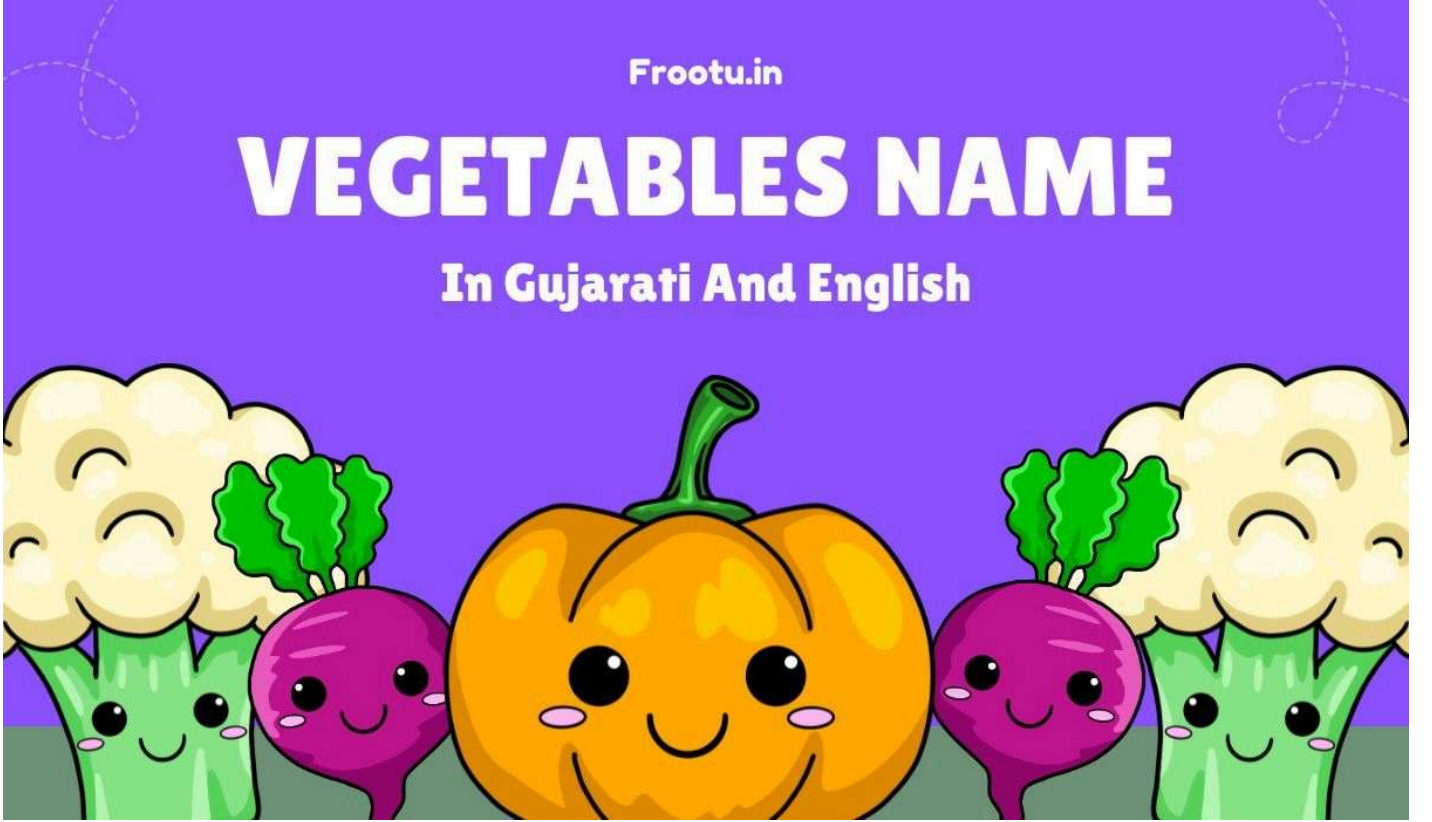




100+ શાકભાજી ના નામ | Vegetables Name in Gujarati and English

03/04/2026 by Kiran Jethwani

શું તમે જાણો છો વિશ્વમાં 1000 થી પણ વધુ શાકભાજી જોવા મળે છે. તેમાંથી ભારતમાં 100+ શાકભાજી ઉપયોગમાં લેવાય છે. અહીં આપણે આવાજ ઉપયોગી શાકભાજી ના નામ વિશેની માહિતી ગુજરાતી અને અંગ્રેજીમાં મેળવીશું.

સામાન્ય રીતે આપણને બટાકા, ટામેટા, મેથી જેવા શાકભાજીના નામ ખબર હોય છે. પરંતુ બહુજ ઓછા લોકોને ભારતમાં મળતા દરેક શાકભાજીની માહિતી હોય છે. અહીં બાળકના જ્ઞાન ને ધ્યાનમાં રાખતા બધાજ Vegetables Name ની જાણકારી આપવામાં આવી છે.

100+ શાકભાજી ના નામ (Vegetables Name in Gujarati and English)

બાળકોની સરળતા માટે અહીં શાકભાજી ના ફોટા સાથે તેનું નામ ગુજરાતી અને અંગ્રેજી બંને ભાષામાં દર્શાવવામાં આવ્યું છે.

Vegetable Photo	શાકભાજી ના નામ ગુજરાતીમાં	Vegetables Name in English
	બટાકા (Bataka)	Potato

FROOTU



	ટામેટા (Tameta)	Tomato
	ડુંગળી (Dungali)	Onion
	રીંગણ (Ringan)	Brinjal / Eggplant
	ફુલાવર (Fulavar)	Cauliflower
	કોબીજ (Kobij)	Cabbage
	ભીંડો (Bhindo)	Lady's Finger / Okra
	દૂધી (Dudhi)	Bottle Gourd
	કારેલા (Karela)	Bitter Gourd
	કાકડી (Kakadi)	Cucumber
	ગાજર (Gajar)	Carrot
	મૂળો (Mulo)	Radish
	પાલક (Palak)	Spinach
	વટાણા (Vatana)	Green Peas
	મેથી (Methi)	Fenugreek Leaves
	કોથમીર (Kothmir)	Coriander Leaves
	લીલા મરચા (Lila Marcha)	Green Chilli
	આદુ (Aadu)	Ginger
	લસણ (Lasan)	Garlic
	ગુવાર (Gubar)	Cluster Beans
	ફણસી (Fansi)	French Beans
	તુરિયા (Turiya)	Ridge Gourd
	ગલકા (Galka)	Sponge Gourd
	સરગવો (Saragvo)	Drumstick
	શક્કરિયા (Shakkariya)	Sweet Potato
	સુરણ (Suran)	Elephant Foot Yam
	રતાળુ (Ratalu)	Purple Yam

FROOTU



	કાળુ (Kolu)	Pumpkin
	ટીંડોરા (Tindora)	Ivy Gourd
	પડોળા (Padola)	Snake Gourd
	સફેદ કોળું (Safed Kolu)	Ash Gourd
	શિમલા મરચા (Shimla Marcha)	Capsicum / Bell Pepper
	બીટ (Beat)	Beetroot
	મકાઈ (Makai)	Corn
	લીલી ડુંગળી (Lili Dungali)	Spring Onion
	લીંબુ (Limbu)	Lemon
	અરવી (Arvi)	Colocasia Root
	પાત્રાના પાન	Colocasia Leaves
	મીઠો લીમડો (Mitho Limdo)	Curry Leaves
	ફુદીનો (Fudino)	Mint Leaves
	મશરૂમ (Mushroom)	Mushroom
	બ્રોકોલી (Broccoli)	Broccoli
	સલગમ (Salgam)	Turnip
	ચોળી (Choli)	Cowpea
	વાલોળ (Valol)	Broad Beans
	પાપડી (Papdi)	Hyacinth Beans
	પરવળ (Parval)	Pointed Gourd
	ગિલોડા (Giloda)	Gherkin
	તાંદળજો (Tandaljo)	Amaranth Leaves
	સુવા (Suva)	Dill Leaves
	કાચા કેળા (Kacha Kela)	Raw Banana
	કાચી કેરી (Kachi Keri)	Raw Mango
	ફણસ (Fanas)	Jackfruit

FROOTU



	કકડા (Kankoda)	Spiny Gourd
	ઝૂકીની (Zucchini)	Zucchini
	શતાવરી (Shatavari)	Asparagus
	સેલરી (Celery)	Celery
	લેટીસ (Lettuce)	Lettuce
	લાલ કોબી (Lal Kobi)	Red Cabbage
	બ્રસેલ્સ સ્પ્રાઉટ્સ	Brussels Sprouts
	લીલું લસણ (Lilu Lasan)	Spring Garlic
	કમળ કાકડી (Kamal Kakadi)	Lotus Stem
	શિંગોડા (Shingoda)	Water Chestnut
	આમળા (Amla)	Gooseberry
	હળદર (Haldar)	Turmeric Root
	આંબા હળદર	Mango Ginger
	જિંજરા (Jinjra)	Green Chickpeas
	બોક ચોય	Bok Choy
	આર્ટિચોક	Artichoke
	વાંસની કુંપળ	Bamboo Shoot
	ચાઈવ્સ	Chives
	લીક (Leek)	Leek
	રેડિક્કિયો	Radicchio
	સ્વિસ ચાર્ડ	Swiss Chard
	કેલ (Kale)	Kale
	પાર્સલી	Parsley
	પાર્સનિપ	Parsnip
	નવલકોલ (Navalkol)	Kohlrabi
	ભીંડા (Bhinda)	Okra

	સુપાના ભાજી	Soya Bean Leaves
	સરસવની ભાજી	Mustard Leaves
	ચીભડું (Chibhadu)	Snap Melon
	આમલી (Amlī)	Tamarind
	તુવેર (Tuver)	Green Pigeon Peas
	મગ (Mag)	Green Moong Beans
	લાલ મરચા	Red Chilli
	વરિયાળીની ભાજી	Fennel Leaves
	ભૂણીની ભાજી	Purslane
	અસેળિયો	Garden Cress
	તુલસી	Basil
	હોર્સરેડિશ	Horseradish
	ફૂદીનો	Peppermint
	પોંક (Ponkh)	Green Sorghum
	કેપર	Capers
	એન્ડાઈવ	Endive
	જલકુંભી	Watercress
	ચાયોટ	Chayote
	અરુગુલા	Arugula
	ચણા (Chana)	Chickpeas
	જીકામા	Jicama

શાકભાજી એ આપણા આહારનો મુખ્ય હિસ્સો છે, જે વિટામિન્સ, મિનરલ્સ અને ફાઈબરથી ભરપૂર હોય છે. ગુજરાતના રસોડામાં વિવિધ પ્રકારની શાકભાજીનો ઉપયોગ તેમની પ્રકૃતિ, ઉગાડવાની પદ્ધતિ અને ઋતુ મુજબ કરવામાં આવે છે.

માહિતીને આગળ વધારતા નીચે મુજબ શાકભાજી નું વિગતવાર વર્ગીકરણ અને સમજૂતી આપવામાં આવી છે.

લીલાં પાંદડાવાળા શાકભાજી (Nutritious Green Vegetables Name)

ઇમેજ	ગુજરાતી નામ	અંગ્રેજી નામ
	પાલક	Spinach
	ધાણા / કોથમીર	Coriander Leaves
	કાકડી	Cucumber
	વટાણા	Green Peas
	લીલા મરચા	Green Chilli
	કારેલા	Bitter Gourd
	તુરીયા	Ridge Gourd
	ગલકા	Sponge Gourd
	ભીંડો	Okra / Lady Finger
	ચોળી	Cowpea
	કુદીનો	Mint Leaves
	ગુવાર	Cluster Beans
	ઝૂકીની	Zucchini

દાણાવાળા શાકભાજી (Protein-Rich Beans Vegetables Name)

કઠોળ અથવા દાણાવાળા શાકભાજી પ્રોટીનનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે. જે લોકો શાકાહારી છે તેમના માટે સ્નાયુઓના બંધારણ માટે આ શાકભાજી વરદાન સમાન છે. આ શાકભાજીના દાણાનો ઉપયોગ શાક અને દાળ બંનેમાં કરી શકાય છે.

ઇમેજ	ગુજરાતી નામ	અંગ્રેજી નામ
	વટાણા	Green Peas
	વાલોળ	Broad Beans
	ચોળી	Yardlong Beans
	ગુવાર	Cluster Beans
	લીલી તુવેર	Green Pigeon Peas
	પાપડી	Hyacinth Beans

આ શાકભાજી જમવા વડે વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે અને ટાઇપ-2 ડાયાબીટીસના સંકેતો દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. આ શાકભાજી પ્રમાણ વધુ હોય છે, જે શરીરને હાઇડ્રેટેડ રાખવામાં મદદ કરે છે અને ઠંડક આપે છે.

ઇમેજ	ગુજરાતી નામ	અંગ્રેજી નામ
	કાકડી	Cucumber
	દૂધી	Bottle Gourd
	કારેલા	Bitter Gourd
	તુરીયા	Ridge Gourd
	ગલકા	Sponge Gourd
	ટીંડોરા	Ivy Gourd

છોડ પર થતા શાકભાજી (Vegetables Grown on Plants)

આ એવા શાકભાજી છે જે નાના કે મધ્યમ કદના છોડ (Shrubs/Plants) પર લટકે છે. આમાંના મોટાભાગના ફળ-શાકભાજી તરીકે ઓળખાય છે. તે એન્ટી-ઓક્સિડન્ટ્સથી ભરપૂર હોય છે.

ઇમેજ	ગુજરાતી નામ	અંગ્રેજી નામ
	રીંગણ	Eggplant / Brinjal
	ટામેટા	Tomato
	મરચાં	Chillies
	ગુવાર	Cluster Beans
	ભીંડો	Lady Finger
	ચોળી	Green Bean

જમીનની નીચે થતા શાકભાજી (Root Vegetables Name In Gujarati)

કંદમૂળ તરીકે ઓળખાતા આ શાકભાજી જમીનની અંદર ઉગે છે. તેમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને સ્ટાર્ચનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી તે શરીરને તાત્કાલિક ઊર્જા પૂરી પાડે છે. આ શાકભાજી લાંબો સમય સુધી તાજા રહી શકે છે.

ઇમેજ	ગુજરાતી નામ	અંગ્રેજી નામ
	બટાકા	Potato
	ડુંગળી	Onion

	ગાજર	Carrot
	આદુ	Ginger
	લસણ	Garlic
	મૂળો	Radish
	શક્કરિયા	Sweet Potato
	બીટ	Beetroot
	સુરણ	Elephant Foot Yam
	રતાળું	Purple Yam

શિયાળામાં મળતા વિશિષ્ટ શાકભાજી (Winter Season Vegetables Name)

શિયાળાની ઋતુમાં વાતાવરણ ઠંડું હોય છે, અને આ સમયે આવતા શાકભાજી સ્વાદમાં મીઠા અને પોષક તત્વોથી ભરપૂર હોય છે. શિયાળુ શાકભાજી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે.

ઇમેજ	ગુજરાતી નામ	અંગ્રેજી નામ
	વટાણા	Green Peas
	કોબી	Cabbage
	ગાજર	Carrot
	કુલાવર	Cauliflower
	ડુંગળી	Onion
	મૂળો	Radish
	પાલક	Spinach
	બીટ	Beetroot
	બ્રોકોલી	Broccoli

તમારા ભોજનમાં આ તમામ પ્રકારના શાકભાજીનો સમાવેશ કરવો સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત લાભદાયી છે. દરેક શ્રેણીના શાકભાજી પોતાના અલગ ગુણધર્મો ધરાવે છે.

વિશેષ: દરેક ડોક્ટરનું કહેવું છે કે વ્યક્તિએ દરરોજ તાજા શાકભાજીનું સેવન કરવું જોઈએ. આમ કરવાથી શરીર સ્વસ્થ રહે છે અને તેનું આયુષ્ય વધી જાય છે. જો તમે કોઈ રોગથી પીડિત હોય તો તમારે વધુ પડતા શાકભાજી જ ખાવા

10 સૌથી સારા શાકભાજી અને તેના લાભ

આ વિસ્ટ જોયા બાદ તમને એ જાણવું જરૂર ગમશે કે શરીર સ્વાસ્થ્ય માટે સૌથી ગુણવત્તાયુક્ત શાકભાજી કયા હોય છે. દરેક શાકભાજીમાં અલગ-અલગ ન્યુટ્રિઅન્ટ્સ હોય છે. નિષ્ણાતોના મતે, નીચે જણાવેલ 10 શાકભાજીને આહારમાં સામેલ કરવાથી બીમારીઓથી બચી શકાય છે.

(1) પાલક – પોષણનો પાવરહાઉસ

પાલક એ વિટામિન K, A અને આયર્નનો શ્રેષ્ઠ સ્ત્રોત છે.

- **લોહીની ઉણપ દૂર કરે:** તેમાં રહેલું આયર્ન હિમોગ્લોબિન વધારવામાં મદદ કરે છે.
- **આંખોનું રક્ષણ:** લ્યુટીન અને ઝેક્સાન્થિન નામના એન્ટી-ઓક્સિડન્ટ્સ આંખોના રેટિનાને સુરક્ષિત રાખે છે.
- **હાડકાંની મજબૂતી:** વિટામિન K હાડકાંમાં કેલ્શિયમ જાળવી રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.

(2) બ્રોકોલી – કેન્સર સામે રક્ષણ

બ્રોકોલી ક્રુસિફેરસ ફેમિલીનું શાક છે જેમાં ‘સલ્ફોરાફેન’ નામનું તત્વ હોય છે.

- **કેન્સર વિરોધી ગુણો:** સંશોધનો મુજબ તે સેલ ડેમેજ અટકાવી કેન્સરના જોખમને ઘટાડે છે.
- **હૃદયનું સ્વાસ્થ્ય:** તે શરીરમાં ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ (LDL) ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
- **પાયનતંત્ર:** ફાઇબરથી ભરપૂર હોવાથી કબજિયાતની સમસ્યા દૂર કરે છે.

(3) ગાજર – કુદરતી વિટામિન A

ગાજરમાં બીટા-કેરોટીન પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે, જે શરીરમાં જઈને વિટામિન A માં રૂપાંતરિત થાય છે.

- **ચામડીની ચમક:** તે ત્વચાને અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોથી બચાવે છે અને ગ્લો લાવે છે.
- **રોગપ્રતિકારક શક્તિ:** વિટામિન C અને A ચેપ સામે લડવાની શક્તિ આપે છે.
- **દાંતનું સ્વાસ્થ્ય:** કાચા ગાજર ખાવાથી પેદા મજબૂત થાય છે અને લાળ ઉત્પન્ન થાય છે જે મોઢાના બેક્ટેરિયા સાફ કરે છે.

(4) લસણ – કુદરતી એન્ટિબાયોટિક

લસણમાં ‘એલિસિન’ નામનું સક્રિય તત્વ હોય છે જે અનેક રોગોમાં રામબાણ ઈલાજ છે.

- **બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રણ:** તે કુદરતી રીતે લોહીને પાતળું કરે છે અને બીપી કંટ્રોલ કરે છે.
- **શરદી-ઉધરસમાં રાહત:** તે વાયરસ અને બેક્ટેરિયા સામે લડવાની ક્ષમતા ધરાવે છે.
- **ડિટોક્સિફિકેશન:** શરીરમાંથી ઝેરી તત્વો (Toxins) ને બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે.

(5) કારેલા – ડાયાબિટીસનો દુશ્મન

કડવા હોવા છતાં કારેલા ગુણોથી ભરપૂર છે. તેમાં પોલિપેપ્ટાઇડ-પી (Polypeptide-p) હોય છે.

- **બ્લડ સુગર કંટ્રોલ:** તે શરીરમાં ઇન્સ્યુલિન જેવું કામ કરે છે અને સુગર લેવલ ઘટાડે છે.

(6) શક્કરિયા - હેલ્થી કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ

શક્કરિયા એ જટિલ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ અને ફાઈબરનો ઉત્તમ વિકલ્પ છે.

- **ટકાઉ ઉર્જા:** તે બ્લડ સુગરને એકાએક વધારતા નથી અને લાંબા સમય સુધી શક્તિ આપે છે.
- **મગજનો વિકાસ:** તેમાં રહેલું કોલીન યાદશક્તિ અને શીખવાની ક્ષમતા વધારે છે.
- **પોટેશિયમથી ભરપૂર:** જે હૃદયના ધબકારા અને સ્નાયુઓના કાર્યને સામાન્ય રાખે છે.

(7) ટામેટા - હૃદયનો મિત્ર

ટામેટામાં 'લાઇકોપીન' નામનું શક્તિશાળી એન્ટી-ઓક્સિડન્ટ હોય છે.

- **હૃદય રોગથી બચાવ:** લાઇકોપીન હૃદયની ધમનીઓને સાફ રાખવામાં મદદ કરે છે.
- **પ્રોસ્ટેટ હેલ્થ:** પુરુષોમાં પ્રોસ્ટેટના સ્વાસ્થ્ય માટે ટામેટા ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.
- **વજન ઘટાડવા:** તેમાં પાણીનું પ્રમાણ વધુ અને કેલરી ઓછી હોય છે.

(8) દૂધી - ઠંડકનો સ્ત્રોત

દૂધી હળવી અને પચવામાં સરળ છે, જેમાં ૯૦% થી વધુ પાણી હોય છે.

- **યુરિનરી હેલ્થ:** તે પેશાબમાં થતી બળતરા અને ઇન્ફેક્શન દૂર કરે છે.
- **સ્ટ્રેસ ઘટાડે:** દૂધીમાં ન્યુરોટ્રાન્સમીટર પર પોઝિટિવ અસર કરવાની ક્ષમતા છે જે મનને શાંત રાખે છે.
- **એસિડિટીમાં રાહત:** તેની પ્રકૃતિ ક્ષારીય (Alkaline) હોવાથી એસિડિટી ઘટાડે છે.

(9) બીટ - નેચરલ બ્લડ બૂસ્ટર

બીટમાં નાઈટ્રેટ્સનું પ્રમાણ ઘણું વધારે હોય છે.

- **વ્યાયામની ક્ષમતા:** તે સ્નાયુઓમાં ઓક્સિજનનો પુરવઠો વધારે છે, જેનાથી કસરત દરમિયાન થાક ઓછો લાગે છે.
- **મગજનું સ્વાસ્થ્ય:** મગજમાં લોહીનો પ્રવાહ વધારી અલ્ઝાઈમર જેવી બીમારીઓ અટકાવે છે.
- **એનીમિયા નિવારણ:** તે આર્યનનો કુદરતી સ્ત્રોત હોવાથી પાંડુરોગમાં શ્રેષ્ઠ છે.

(10) આદુ - પાચનનો રાજા

આદુમાં 'જિજરોલ' નામનું તત્વ હોય છે જે મેડિસિનલ પ્રોપર્ટી ધરાવે છે.

- **ઉબકા અને ઉલટી:** મુસાફરી દરમિયાન કે ગર્ભાવસ્થામાં થતા મોર્નિંગ સિકનેસમાં રાહત આપે છે.
- **સાંધાનો દુખાવો:** તેમાં સોજા વિરોધી (Anti-inflammatory) ગુણો હોવાથી સાંધાના દુખાવામાં ફાયદો થાય છે.
- **ચયાપચય (Metabolism):** તે પાચન શક્તિ તેજ કરે છે અને ચરબી બાળવામાં મદદ કરે છે.

સલાહ: શાકભાજીના સંપૂર્ણ પોષણ મેળવવા માટે તેને રાંધતી વખતે વધુ પડતા મસાલા કે તેલનો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ. શક્ય હોય ત્યાં સુધી શાકભાજીને વરાળથી બાફીને (Steam) ખાવા અથવા સલાડ તરીકે લેવા વધુ હિતાવહ છે.

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.

વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો (FAQ)

અહીં શાકભાજી ને લગતા જરૂરી પ્રશ્નોના જવાબ આપવામાં આવ્યા છે.

(1) શાકભાજીને આહારમાં શા માટે મહત્વનું માનવામાં આવે છે?

શાકભાજી એ કુદરતી પોષક તત્વોનો ખજાનો છે. તેમાં વિટામિન્સ, મિનરલ્સ, એન્ટી-ઓક્સિડન્ટ્સ અને ફાઇબર પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે. તે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે, પાચનતંત્ર સુધારે છે અને શરીરને ગંભીર રોગો સામે રક્ષણ આપે છે.

(2) કયા શાકભાજી જમીનની નીચે ઉગે છે અને તેના શું ફાયદા છે?

બટાકા, ગાજર, મૂળો, શક્કરિયા, બીટ અને આદુ જેવા શાકભાજી જમીનની નીચે ઉગે છે, જેને ‘કંદમૂળ’ કહેવામાં આવે છે. આ શાકભાજીમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને સ્ટાર્ચ વધુ હોવાથી તે શરીરને તરત જ શક્તિ (Energy) પૂરી પાડે છે.

(3) બાળકો માટે કયા શાકભાજી સૌથી વધુ ફાયદાકારક છે?

બાળકોના શારીરિક અને માનસિક વિકાસ માટે પાલક (આયર્ન માટે), ગાજર (આંખો માટે), વટાણા (પ્રોટીન માટે) અને દૂધી (પાચન માટે) ખૂબ જ ગુણકારી છે. આ શાકભાજીના સેવનથી બાળકોમાં પોષણની ઉણપ દૂર થાય છે.

(4) શિયાળાની ઋતુમાં કયા વિશિષ્ટ શાકભાજી ખાવા જોઈએ?

શિયાળામાં ફુલાવર, કોબીજ, ગાજર, મેથીની ભાજી, પાલક અને મકાઈ જેવા શાકભાજી પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળે છે. આ ઋતુમાં મળતા લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી લોહી શુદ્ધ કરવામાં અને શરીરની ગરમી જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે.

(5) વેલા પર થતા શાકભાજીના મુખ્ય ઉદાહરણો કયા છે?

વેલા પર થતા શાકભાજીમાં દૂધી, કારેલા, તુરીયા, ગલકા, કાકડી અને ટીંડોરાનો સમાવેશ થાય છે. આ શાકભાજીમાં પાણીનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી તે ઉનાળામાં શરીરને ઠંડક આપે છે અને પથરી જેવા રોગોમાં પણ રાહત આપે છે.

અમે આશા રાખીએ છીએ કે તમને Vegetables Name In Gujarati ની આ માહિતી પસંદ આવી હશે. આ માહિતીને શેર કરી તમે જ્ઞાન નો પ્રસાર પણ કરી શકો છો.

Useful Names