

# प्रमुख मेवों के नाम हिंदी एवं अंग्रेजी में

[S samanyagyan.com/hindi/gk-dry-fruits-name-list](http://samanyagyan.com/hindi/gk-dry-fruits-name-list)

## भारत और विश्व के प्रमुख मेवों के नाम हिंदी एवं अंग्रेजी में (Name of Dry Fruits and their Health Benefits in Hindi)

### सूखे मेवे (Dry Fruits)

मेवा या सूखे मेवा (Dry Fruits) एक खाद्य श्रेणी है जिसमें सूखे हुए फल और फलों की गिरियां आती हैं। जहां सूखे हुए फलों, जैसे कि किशमिश, खजूर आदि को प्राकृतिक रूप से या मशीनों जैसे कि खाद्य निर्जलीकारक द्वारा सुखाकर तैयार किया जाता है, वहीं गिरियां फलों का तैलीय बीज होती है।

### सूखे मेवे और उनके स्वास्थ्य लाभ: (Healthy dry out fruits intended for health)

मेवाओं को सदा से सेहत के लिए लाभदायक माना गया है। अधिकांशतः लोगों की धारणा होती है कि मेवों में वसा की मात्रा अधिक होती है अतः इनका सेवन हानिकारक होता है। किन्तु इनमें वसा अधिक होने पर भी ये हानिकारक कतई नहीं होते हैं। वास्तव में मेवों में पॉली असंतृप्त वसा होती है जो बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करती है। हाल में हुए वैज्ञानिक शोधों से पता चला है कि मेवों में हृदय तथा अन्य असाध्य रोगों से सुरक्षा प्रदान करने की शक्ति होती है। मेवों को तलने या भूनने से उनके गुण नष्ट हो जाते हैं अतएव इनका प्रयोग बिना तले करना चाहिये। इसके अलावा इनमें नमक मिलाकर प्रयोग करने से इनकी कैलोरी की मात्रा बढ़ती है। यदि एक बार आप मेवों का प्रयोग कर लें तो फिर पूरे दिन अतिरिक्त कैलोरी लेने की जरूरत नहीं पड़ती। मेवों को मूड बनाने वाले खाद्य भी कहा जाता है अतः जब भी अवसाद से घिरा महसूस करें मेवों का प्रयोग कर तरोताजा हो सकते हैं। आइए जाने ऐसे ही कुछ सूखे मेवों के बारे में, जिनकी मदद से आप आसानी से अपने स्वास्थ्य को मजबूत बना सकते हैं।

### विभिन्न प्रकार के मेवों के नाम हिंदी एवं अंग्रेजी में:

Dry Fruits Names in English	मेवों के नाम हिन्दी में
Almond	बादाम
Anise , Fennel	सौंफ़
Apricot Dried	खुबानी/जर्दालू
Arrowroot	अरारोट
Betel-Nut	सुपारी
Cantaloupe Seeds	खरबूज के बीज
Cashew nut	काजू

Dry Fruits Names in English	मेवों के नाम हिन्दी में
Chestnut	अखरोट
Coconut	नारियल
Cudpahnut	चिरोंजी
Currant, Raisin	किशमिश
Dates	खजूर
Dates Dried	खारिक, छुहारा
Fig	अंजीर
Flax seeds	अलसी का बीज
Groundnuts, Peanuts	मूंगफली
Lotus Seeds Pop /Gorgon Nut Puffed Kernel	मखाना
Nut, Walnuts	अखरोट
Pine Nut	चिलगोज़ा
Pistachio	पिस्ता
Pistachio Soft	चिरोंजी
Prunes	मनुक्का
Pumpkin Seeds	कद्दू के बीज
Raisin	किशमिश
Saffron	केसर
Sesame Seeds	तिल के बीज
Sugar Candy	मिस्त्री
Walnuts	अखरोट
Watermelon Seeds	तरबूज़ के बीज/ मगज

**You just read:** Bharat Aur Vishv Ke Pramukh Mevon Ke Naam Hindi Aur Angrejee Mein