पोषण और स्वास्थ्य के लिए फलों का महत्व

रश्मि गुप्ता
एसोसिएट प्रोफेसर, वनस्पति विज्ञान विभाग
बी0 एस0 एन0 वी0 पी0 जी0 कॉलेज, लखनऊ–226001, उ0प्र0, भारत
rashmi_bsnv@rediffmail.com

स्वास्थ्य के लिए फलों का महत्व सर्वमान्य है। शरीर में पोषक तत्वों की कमी को पूरा करने के लिए फलों से बेहतर कोई विकल्प नहीं है। यदि हम कौन से फल कब खाते हैं, कितनी मात्रा में खाते हैं जैसी कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखेंगे तो फलों के सेवन से हमको अधिकाधिक लाभ मिलेगा। वैसे तो फल जितने भी खाएं स्वास्थ्य के लिए अच्छा ही है पर स्वस्थ रहने के लिए दिन में अलग–अलग रंग के कम से कम चार फल अवश्य खाने चाहिये। जैसे संतरा, सेब, अंगूर और केला। विभिन्न रंगों के फलों में अलग–अलग तरह के एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो शरीर को पुष्ट बनाते हैं और रोगों से लड़ने की क्षमता देते हैं। प्रायः लोग रात में फल खाने से हिचकिचाते हैं लेकिन फाइबर की अधिकता वाले फल जैसे पपीता, चीकू, अमरूद आदि का सेवन रात में भी लाभप्रद है। ये शरीर की पाचन क्रिया को ठीक रखने में मदद करते हैं। रात में पानी की अधिकता वाले फलों से बचना चाहिए। तरबूज, अंगूर, संतरा जैसे फल जिनमें पानी की मात्रा अधिक होती है, के सेवन से बार–बार मूत्र त्यागने की समस्या होती है। फलों को खाने का सबसे अच्छा समय है नाश्ते या खाने के बीच में या फिर दोपहर के खाने और रात के खाने के बीच। गर्मियों के मौसम में तरबूज, खरबूज, अंगूर, सेब जैसे फल खाना बहुत उपयोगी होता है। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होती और गर्मियों में स्वास्थ्य से संबंधित छोटी–छोटी समस्याओं से दूर रहते हैं। फल हमें जीवन के दैनिक आहार में प्रयोग करना चाहिए। इससे कई प्रकार की बीमारियों से राहत मिलेगी।

फल हमारे स्वास्थ्य के लिए गुणकारी और आवश्यक हैं। चिकित्सा विज्ञान भी फलों के महत्व को एकमत से मानता है। लेकिन अपने भोजन में फलों को प्रमुखता से जगह देना हमारे लिए आसान नहीं होता। फल हमारी सेहत तो बना देते हैं लेकिन उनकी ऊँची कीमतें हमारे बजट का समीकरण बिगाड़ देती हैं। फिर भी स्वास्थ्य के लिए अपने बजट में फल को शामिल किया ही जाना चाहिए। पौष्टिकता से भरपूर फल तंदुरुस्ती तो बढ़ाते ही हैं, खूबसूरती में भी चार चांद लगा सकते हैं। मौसमी फलों में उस मौसम विशेष में स्वास्थ्य के लिए आवश्यक लाभप्रद विटामिन आदि पाये जाते हैं। गहरे रंग वाले फलों में विटामिन–ए काफी मात्रा में पाया जाता है। जबकि खट्टे फलों में विटामिन–सी भरपूर होता है। ये सभी शरीर के लिए बहुत आवश्यक हैं। नाश्ते में नियमित रूप से फल खाने चाहिए। चिकित्सा विज्ञान के मानकों के अनुसार, एक सामान्य वयस्क व्यक्ति को प्रतिदिन फल के रूप में 2000 कैलोरी लेनी चाहिए। एक छोटा सेब, एक सामान्य आकार का केला, आधा कप अनार और 30 अंगूर से इतनी कैलोरी प्राप्त हो जाती है। कई शोधों में यह साबित हो चुका है कि फल के बगैर स्वस्थ मानव शरीर की कल्पना करना बेमानी है। फल खाने से वजन सामान्य रहता है, आंतों का कैंसर नहीं होता, हार्ट की समस्या नहीं होती है, स्ट्रोक्स नहीं आते और तमाम तरह की बीमारियों से बचाव होता है। फलों में कई तरह के विटामिन और प्रोटीन पाए जाते हैं जो शरीर को रोग–प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करते हैं और बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं। फलों में सबसे अधिक पोषक तत्व पाए जाते हैं। जितनी अधिक मात्रा में विटामिन, मिनरल्स, एंटीऑक्सिडेंट और पोषक तत्व फलों में पाए जाते हैं, उतनी अधिक मात्रा में अन्य खाद्य पदार्थ में नहीं मिलते। अधिकांश लोगों का ऐसा मानना है कि फलों में मिठास (चीनी) होती है। इस वजह से यह वजन बढ़ाने का काम करते हैं। लेकिन यह बिल्कुल गलत है। फलों में पायी जाने वाली मिठास आमतौर पर प्रयोग की जाने वाली साधारण सफेद चीनी से बिल्कुल अलग है। फलों में कई तरह के उपयोगी फाइबर पाए जाते हैं, जो कैलोरी को कम करने और शरीर के लिए उत्तम पोषक तत्वों को बढ़ाने का काम करते हैं। फलों में कम कैलोरी होती है और इसमें किसी भी तरह की अस्वास्थ्यकर वसा नहीं पायी जाती है, जिससे वजन बढ़ नहीं पाता और हम चुस्त रहते हैं। यह प्रतिरक्षी तंत्र (इम्यून सिस्टम) को मजबूत कर रोग–प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ता है। डायबिटीज के मरीजों को मीठा फल नहीं खाना चाहिए, यह आम धारणा है जबकि सामान्य चयनित फलों की मिठास से डायबिटीज के मरीजों को कोई नुकसान नहीं होता बल्कि ये डायबिटीज मरीजों के लिए भी काफी लाभप्रद हैं। फलों में पाया जाने वाला फाइबर और विटामिन, डायबिटीज मरीज के प्रतिरक्षी तंत्र (इम्यून सिस्टम) को काफी मजबूत बनाता है। आजकल अधिकाधिक फल उत्पादन एवं इनके संग्रह एवं आकर्षक बनाने हेतु प्रायः विभिन्न प्रकार के रसायनों का प्रयोग किया जा रहा है। अतः फलों के प्रयोग के पूर्व इन्हें अच्छी प्रकार से धोकर ही प्रयोग करना उचित है।

हमारे स्वास्थ्य के लिए गुणकारी प्रमुख फल

पपीता

पपीता स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। जहाँ इससे पेट संबंधी परेशानियां दूर होती हैं, वहीं त्वचा भी काफी अच्छी हो जाती है। यही नहीं, इसके और भी कई लाभ हैं। जिन लोगों को गुर्दा की तकलीफ होती है उन्हें रोज पपीता खाना चाहिए। दांत संबंधी तकलीफें भी पपीता खाने से दूर होती हैं। दांत हिलने, दांतों से खून आने जैसी परेशानियों में राहत मिलती है। पपीता खाने से आंखों की रोशनी भी अच्छी बनी रहती है। अगर पेट में कीड़े हों, तो कच्चे पपीते का रस फायदा करता है। इसे दिन में दो बार पीने से कीड़े खत्म होने लगेंगे। खाली पेट पपीता खाने से बवासीर की शिकायत दूर होती है। सेंधा नमक, जीरा पाउडर और नींबू के साथ खाने पर कब्ज दूर होती है। महिलाओं के लिए पपीते का रस बहुत लाभकारी होता है। पपीते की पत्तियां भी रामबाण की तरह काम करती हैं, यह कैंसर को दूर करने में बहुत सहायक होती हैं। पपीता वजन कम करने में भी काम आता है। पपीते को मसल कर चेहरे पर लगाने से त्वचा चमकने लगती है, मुलायम हो जाती है तथा चेहरे की झुर्रियाँ भी खत्म हो जाती हैं।

सेब

सेब का फलों में बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है। सेब पौष्टिक तत्वों से भरा है। ये न केवल रोगों से लड़ने में सहायता करता है बल्कि शरीर को भी स्वस्थ रखता है। वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि सेब के सेवन से हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह के साथ ही दिमागी बीमारियों जैसे पार्किंसन और अल्जाइमर आदि में भी आराम मिलता है। सेब रेशे वाला फल है इसीलिए सेब खाने से पाचन तंत्र भी सही रहता है। यह एक अच्छा एंटीऑक्सिडेंट भी है जो मधुमेह, कैंसर, और दिमाग से सम्बन्धित बीमारियों को दूर करने में भी मदद करता है। सेब शरीर में ग्लूकोज की मात्रा को सामान्य करता है। जिससे मधुमेह के रोगियों को लाभ होता है। सेब में जो विशेष अम्ल होता है, उसे 'मैलिक एसिड' कहते हैं। यह अम्ल विशेष रूप से आंतों, यकृत और मस्तिष्क के लिए बहुत उपयोगी माना जाता है। सेब में कार्बोहाइड्रेट की विशेष मात्रा के साथ–साथ कैल्शियम और फॉस्फोरस की भी मात्रा रहती है। इसमें विशेष रूप से विटामिन 'ए', 'बी' काम्पलेक्स तथा विटामिन 'सी' की मात्रा भी पाई जाती है। भोजन में विद्यमान फॉस्फोरस सामान्य रूप से जलन पैदा करने वाला पदार्थ माना जाता है। भोजन के साथ, उसे उचित मात्रा में खायें तो पदार्थ जल्दी पचते हैं। पेट नियम से साफ होने लगता है। इस प्रकार सेब के खाने से आमाशय पुष्ट होने लगता है। सेब बहुत–सी बीमारियों को दूर करके स्वास्थ्य ठीक रखने में सहायक होता है। सेब में विशिष्ट औषधियुक्त गुण पाए जाते हैं। इसका कारण इसमें विद्यमान पैक्टीन नामक पोषक तत्व है। इसका विशिष्ट कार्य यह है कि यह भोजन वाली नली में प्रोटीन को सड़ने से रोकता है तथा 'मैलिक एसिड' नामक अम्ल आंतों, जिगर और मस्तिष्क के लिए लाभदायक सिद्ध होता है। इससे कब्ज अपने–आप समाप्त हो जाती है। सेब में विद्यमान औषधीय गुणों की विशेषता यह है कि इससे जहाँ कब्ज समाप्त होती है, वहाँ अतिसार भी बंद होते हैं। अतिसार की स्थिति में सेब को भाप पर पकाकर खाना चाहिए। सेब में विद्यमान औषधीय गुण निम्नवत हैं–

- सेब एनीमिया जैसी बीमारी में लाभदायक है क्योंकि सेब में लौह तत्व (आयरन) बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है।
- लाल सेब में मौजूद क्वरसिटिन रसायन, मानव कोशिकओं को नुकसान पहुँचाने से बचाता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इससे कैंसर का खतरा कम हो जाता है।
- सेब मधुमेह से बचाता है। सेब में पाए जाने वाला पेक्टिन जो की ग्लाक्ट्रोनिक एसिड की कमी शरीर में पूरी करता है और इन्सुलिन के उपयोग को कम करता है।
- सेब में घुलनशील फाइबर पाया जाता है जो कोलेस्ट्रोल को कम करता है।
- कई स्वास्थ्य समस्याओं की वजह मोटापा माना जाता है। जैसे हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह जैसी बिमारियाँ ज्यादा वजन के कारण ही होती हैं। सेब में फाइबर उच्च स्तर में पाया जाता है जो वजन कम करने में मदद करता है।

- सेब में पाये जाने वाले एंटीऑक्सिडेंट यकृत को मजबूत करते हैं।
- सेब फाइबर का भंडार माना जाता है। जिसके कारण यह कब्ज और दस्त से बचाता है।
- इसमें बैक्टीरिया और वायरस को मारने की क्षमता होती है। और मुँह में थूक की मात्रा को को भी बढ़ाता है।
- सेब गुर्दे की पथरी को बनने से रोकने में सहायता है चूंकि इसमें साइडर सिरका अच्छी मात्रा में होता है।
- सेब मस्तिष्क की बिमारियों जैसे कि अल्जाइमर की रोकथाम करने में भी उपयोगी है क्योंकि यह मुक्त रेडिकल डैमेज से मस्तिष्क कोशिकाओं की रक्षा करता है जो अल्जाइमर का कारण बनती है।
- सेब उर्जा का एक बहुत अच्छा स्रोत है चूँकि यह फेफड़ों के लिए ऑक्सीजन की आपूर्ति में मदद करता है। इसलिए, वर्कआउट करने से पहले सेब खाने की सलाह दी जाती है। यह क्षमता को बढ़ाता है और उर्जा के स्तर में भी वृद्धि करता है।
- सेब में फ्लावनोईड पाया जाता है जो की औरतों को आस्टियोपोरेसिस से बचाता है क्योंकि यह हड्डियों का घनत्व बढ़ाता है।

केला

पूजा–पाठ से लेकर सौन्दर्य उत्पाद तक में केले का प्रयोग किया जाता है। इसके भी एक नहीं, अनेक लाभ हैं। खाना खाने के बाद केला खाने से भोजन आसानी से पच जाता है। रोज सुबह एक केला और एक गिलास दूध पीने से वजन नियन्त्रण में रहता है और बार–बार भूख भी नहीं लगती। केला खाने से हाई ब्लड प्रेशर और मूत्र रोगों की समस्या को दूर करने में मदद मिलती है। कच्चे केले को दूध में मिलाकर लगाने से त्वचा निखर जाती है और चेहरे पर भी चमक आ जाती है। गर्भावस्था में महिलाओं के लिए केला बहुत अच्छा होता है क्योंकि यह विटामिन से भरपूर होता है। केले को मैश करके बालों में लगाने से बाल नर्म, मुलायम और चमकदार हो जाते हैं। केला बच्चों के लिए बहुत अच्छा होता है क्योंकि यह अपने आप में ही पूर्ण आहार होता है।

अंगूर

अंगूर एक ऐसा फल है जो विश्व के लगभग सभी क्षेत्रों में उपलब्ध है और बहुत से लोग इसे अत्याधिक पसन्द करते हैं। इस का 79 प्रतिशत भाग पानी होता है तथा इसमें विभिन्न प्रकार की शर्करा, लवण और लाभदायक तत्व होते हैं। अंगूर एक सुगंधित लता वाला फल है। अंगूर में भस्म, अम्ल, शर्करा, गौंद, ग्लूकोज, कशाय द्रव्य, साइट्रिक, हाइट्रिक, रैसेमिक और मैलिक एसिड, सोडियम और पोटेशियम और क्लोराइड मैग्नीशियम आदि होता है। अंगूर एक बलवर्धक एवं सौन्दर्यवर्धक फल है। अंगूर फल, माँ के दूध के समान पोषक है। फलों में अंगूर सर्वोत्तम माना जाता है। यह निर्बल–सबल, स्वस्थ–अस्वस्थ आदि सभी के लिए समान उपयोगी होता है। बहुत से रोग जिसमें रोगी को कोई पदार्थ नहीं दिया जाता है उसमें भी अंगूर फल दिया जा सकता है। पका हुआ अंगूर तासीर में ठंडा, मीठा और दस्तावर होता है। यह आँखों के लिए हितकर होता है। अंगूर रक्त साफ करने वाला, रक्त बढाने वाला तथा तरावट देने वाला फल है। अंगूर ह्रदय की दुर्बलता को दूर करने के लिए बहुत गुणकारी है। ह्रदय रोगी को नियमित रूप से अंगूर खाने चाहिए। अंगूर के सेवन से फेफड़ों में जमा कफ निकल जाता है, इससे खाँसी में भी आराम आता है। अंगूर, जी मिचलाना, घबराहट, चक्कर आने वाली बीमारियों में भी लाभदायक है। श्वांस रोग व वायु रोगों में भी अंगूर का प्रयोग हितकर है। नकसीर एवं पेशाब में होने वाली रूकावट में भी हितकर है। शरीर के किसी भी भाग से रक्त स्राव होने पर अंगूर के एक गिलास रस में दो चम्मच शहद घोलकर पिलाने पर रक्त की कमी को पूरा किया जा सकता है जिसकी कि रक्तस्त्राव के समय क्षति हुई है। अंगूर का गूदा, ग्लूकोज व शर्करा युक्त होता है। विटामिन–ए पर्याप्त मात्रा में होने से अंगूर का सेवन भूख बढाता है, पाचन शक्ति ठीक रखता है, आँखों, बालों एवं त्वचा को चमकदार बनाता है। हार्ट–अटैक से बचने के लिए बैंगनी (काले) अंगूर का रस लाभप्रद है। बैंगनी (काले) अंगूर के रस में फलोवोनाइड्स नामक तत्व होता है जो कि खून के थक्के नहीं बनने देता है। पोटेशियम की कमी से बाल बहुत टूटते हैं, दाँत हिलने लगते हैं, त्वचा ढीली व निस्तेज हो जाती है, जोडों में दर्द व जकड़न होने लगती है। इन सभी रोगों को अंगूर दूर रखता है। अंगूर फोड़े–फुन्सियों एवं मुहासों को सुखाने में सहायता करता है। अंगूर के रस के गरारे करने से मुँह के घावों एवं छालों में राहत मिलती है। एनीमिया में अंगूर अत्यन्त उपयोगी है। उल्टी आने व जी मिचलाने पर अंगूर पर थोडा नमक व काली मिर्च डालकर सेवन करें।

पेट की गर्मी शांत करने के लिए 20–25 अंगूर रात को पानी में भिगों दे तथा सुबह मसल कर निचोडें तथा इस रस में थोडी शक्कर मिलाकर पीना चाहिए। गठिया रोग में अंगूर का सेवन शरीर में से उन तत्वों को बाहर निकालता है जिसके कारण गठिया होता है। अंगूर के सेवन से अस्थियाँ मजबूत होती हैं। अंगूर के पत्तों का रस पानी में उबालकर काला नमक मिलाकर पीने से गुर्दो के दर्द में भी बहुत लाभ होता है। भोजन के आधा घंटे बाद अंगूर का रस पीने से खून बढता है और कुछ ही दिनों में पेट फूलना, बदहजमी आदि बीमारियों से छुटकारा मिलता है। अंगूर के रस की दो–तीन बूंद नाक में डालने से नकसीर बंद हो जाती है।

चीकू

कच्चे चीकू बिना स्वाद के और पके चीकू बहुत मीठे और स्वादिष्ट होते हैं। गोल चीकू की अपेक्षा लम्बे गोल चीकू श्रेष्ठ माने जाते हैं। पके चीकू का नाश्ते और फलाहार में उपयोग होता है। कुछ लोग पके चीकू का हलुवा बनाकर खाते हैं जो बहुत ही स्वादिष्ट होता है। चीकू खाने से शरीर में विशेष प्रकार की ताजगी और स्फूर्ती आती है। इसमें शर्करा की मात्रा अधिक होती है। यह खून में घुलकर ताजगी देती है। चीकू खाने से आंतों की शक्ति बढ़ती है। चीकू के पेड़ की छाल से चिकना दूधिया रस चिकल नामक गोंद निकाला जाता है। यह छोटी–छोटी वस्तुओं को जोड़ने के काम आता है। उससे चबाने का गोंद (च्युंइगम) बनता है। चीकू की छाल शक्तिवर्धक और ज्वरनाशक होती है। इस छाल में टैनिन होता है। चीकू के फल शीतल, पित्तनाशक, पौष्टिक, मीठे और रूचिकारक हैं। इसमें शर्करा का अंश ज्यादा होता है। चीकू ज्वर के रोगियों के लिए पथ्यकारक है। भोजन के बाद यदि चीकू का सेवन किया जाए तो यह निश्चित रूप से लाभ प्रदान करता है।

लीची

लीची दक्षिण पूर्व एशिया का फल है और इसे अपेक्षाकृत अधिक गर्मी और नमी की आवश्यकता होती है। अन्य फलों की तरह लीची भी पौष्टिक तत्वों का भंडार है। इसमें विटामिन सी, पोटैशियम और नैसर्गिक शक्कर की प्रचुरता होती है। साथ ही पानी की मात्रा भी पर्याप्त होती है। गरमी में खाने से यह शरीर में पानी के अनुपात को संतुलित रखते हुए ठंडक भी पहुँचाता है। दस लीचियों से हमें लगभग 65 कैलोरी ऊर्जा मिलती है। इसका स्वाद थोड़ा गुलाब और अंगूर से मिलता जुलता पर अनोखा जरूर है। लीची समस्त भारत में मुख्यतयः उत्तरी भारत, बिहार, आसाम, पश्चिम बंगाल, उत्तराखंड, आंध्र प्रदेश एवं नीलगिरि क्षेत्रों में घरों व बगीचों में लगाया जाता है। इसके फल गोल, कच्ची अवस्था में हरे रंग के, पकने पर मखमली लाल रंग के होते हैं। फल के अंदर का गूदा सफेद रंग का व मीठा होता है। फल के अंदर एक भूरे रंग का बड़ा सा बीज होता है। इसका पुष्पकाल एवं फलकाल फरवरी से जून तक होता है। इसके फल में शर्करा, मैलिक अम्ल, साइट्रिक अम्ल, टार्टरिक अम्ल, विटामिन, तथा खनिज पदार्थ पाये जाते हैं। गर्मियों में जब शरीर में पानी व खनिज लवणों की कमी हो जाती है तब लीची का रस बहुत फायदेमंद रहता है। लीची के औषधीय उपयोग– लीची के फल का सेवन करने से आँतों की बीमारी तथा पेट दर्द में लाभ होता है। लीची का सेवन करने से कमजोरी दूर होती है तथा शरीर पुष्ट होता है। लीची खाने से पित्त की अधिकता कम होती है तथा कब्ज भी समाप्त होती है। गर्मी के मौसम में आधा कप लीची का रस प्रतिदिन पीने से हृदय को बल मिलता है। बवासीर के रोगियों के लिए लीची का सेवन बहुत लाभकारी है। लीची जल्दी पच जाती है यह पाचन क्रिया को मजबूत बनाने वाली तथा यकृत के रोगों में लाभकारी है।

आलूबुखारा

यह मूलतः यूरोप तथा पश्चिमी एशिया में प्राप्त होता है। भारत में विशेषतः पश्चिमी शीतोष्ण हिमालय के जम्मू एवं कश्मीर, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड तथा दक्षिण भारत में नीलगिरि के पहाड़ी क्षेत्रों में 1500–2100 मीटर की ऊँचाई पर उत्पन्न होता है। इसके फल गोलाकार तथा चमकदार होते हैं। इसके कच्चे फल खट्टे तथा पके फल खट्टे–मीठे होते हैं। फलों के भीतर पीला गूदा तथा एक बड़ा बीज होता है। इसके वृक्ष से एक प्रकार का पीले रंग का गोंद निकलता है, जो बबूल के गोंद के सामान दिखाई देता है। इसका पुष्पकाल तथा फलकाल फरवरी से जुलाई तक होता है। इसके फल में प्रोटीन, कार्बोहायड्रेट, वसा, कैल्शियम, मैग्नीशियम, लौह,

पोटैशियम, विटामिन सी तथा आर्गेनिक अम्ल भी पाया जाता है। बीज में तेल, प्रोटीन, कार्बोहायड्रेट, खनिज एवं एमीग्लैडीन पाया जाता है। आलूबुखारे के औषधीय उपयोग– आलूबुखारे के पत्तों का रस निकालकर 1–2 बूँद नाक में डालने से नकसीर में लाभ होता है। भोजन से पूर्व आलूबुखारे के मीठे फल का सेवन करने से यह पित्त विकारों का शमन करता है। आलूबुखारे के पत्तों को पीसकर पेट पर लेप करने से पेट के कीड़े निकल जाते हैं। आलूबुखारे का सेवन करने से प्यास व अरुचि का शमन होता है। इसके बीजों को बादाम की तरह शुष्क फल के रूप में खाने से अजीर्ण में लाभ होता है। आलूबुखारे के बीज की गिरी का सेवन करने से धीरे–धीरे स्मरण शक्ति बढ़ती है।

आम

आम ग्रीष्म ऋतु का प्रमुख फल है। यह पौष्टिक गुणों से भरा होता है। आम के रासायनिक घटकों में अनेक अमीनों एसिड्स, विटामिन ए, सी और ई, नियासिन और बिटाकेरोटिन, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटेशियम, विभिन्न प्रकार के एन्जाइम, आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। आम में पाये जाने वाले रासायनिक घटकों के कारण ही यह औषधीय गुणों में किसी अन्य फल से कमतर नहीं है। पका हुआ आम मीठा, स्निग्ध, बलवर्धक, सुखदायक, भारी, वातनाशक, ह्रदय को बल देने वाला, वर्ण (रंग) को अच्छा करने वाला, शीतल और पित्त को न बढ़ाने वाला, कसैले रस वाला तथा अग्नि, कफ तथा वीर्य बढ़ाने वाला है। आम के गुण, स्थिति के अनुसार अलग–अलग होते हैं। पेड़ पर पका आम भारी, वात का शमन करने वाला मीठा तथा अम्ल व तनिक पित्त शामक होता है। पाल से पकाया हुआ आम पित्तनाशक, अम्ल रस रहित और विशेष रूप से मीठा होता है। कच्चे आम को कैरी या अमिया कहते हैं। कच्चा आम स्वाद में कसैला, तीनों दोषों को कुपित करने वाला तथा रक्तविकार उत्पन्न करने वाला होता है। आम के कुछ औषधीय गुण निम्नलिखित हैं–

- रक्त शर्करा नियंत्रण– आम के पेड़ के पत्तों का काढ़ा मरीज के रक्त में इंसुलिन की मात्रा को नियंत्रित कर डायबिटीज के रोगियों को फायदा पहुंचाने में मदद करता है।
- नेत्रदोष– इसके उपयोग से आँख संबंधी विकार दूर होते हैं जैसे रंतौंधी नेत्रदो ा, आंखों की जलन, खुजली, आँखों में सूखापन, आँखों से पानी आना, आदि रोगों में उपयोगी है।
- कैंसर निरोधक– आम में अनेक स्वास्थ्य उपयोगी फिनोल्स होते हैं, जैसे क्वारसेटीन, आइसोक्वारसेटिन, एस्ट्रोगेलिन, फिसेटिन, गैलिक एसिड, मिथाइल गैलेट विटामिन सी, घुलनशील पेक्टिन आदि जो आहार नली के कैंसर की संभावनाओं को काफी हद तक कम करने की क्षमता रखता है और कैंसर सेल्स निर्माण की संभावना को कम करता हैं। कैंसर निरोधक प्रक्रिया में विटामिन–सी एक प्रभावी एंटिऑक्सिडेंट का काम करता है।
- भार वृद्धि– आम में प्रचुर मात्रा में आवश्यक पोषक तत्व होने के कारण एवं रुचिकर स्वाद होने से इसके सेवन से शरीर को पर्याप्त पोषण तत्व प्राप्त होते हैं। जिसके कारण शरीर के भार में वृद्धि होना स्वाभाविक है। आम के 40 ग्राम गूदे में 100 कैलोरी होते हैं। आम रस में शर्करा, प्रोटीन और थोड़ी मात्रा में वसा के होने के कारण शरीर को पर्याप्त ऊर्जा प्राप्त होती है।
- पाचक क्रिया में सहायक– आम में प्रचुर मात्रा में एन्जाइम होते हैं जो पाचन तंत्र को शक्ति प्रदान करता है। प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट को पचाकर शरीर के लिए आवश्यक तत्वों की कमी की पूर्ति करता है। आम के फलों में कब्जियत दूर करने का विशेष गुण होता है। इसका सेवन नमक और शहद के साथ किया जाना चाहिए।
- स्मरण शक्ति वर्धक– आम में ग्लूटामिक एसिड नामक एमिनो एसिड पाया जाता है जो मस्तिष्क को सुदृढ़ कर एकाग्रता और स्मरण शक्ति में वृद्धि करता है। इससे आत्मविश्वास में भी वृद्धि होती है।
- शारीरिक कमजोरी नाशक– सामान्य और गर्भवती महिलाओं में रक्त की कमी और कमजोरी आम में पाये जाने वाले आयरन और विटामिन सी से दूर की जा सकती है। यह लाल रक्त कणों में वृद्धि करता है। आम में मौजूद विटामिन–सी एक आदर्श एन्टीऑक्सिडेंट का काम करता है।

- चर्म रोग नाशक– आम के रस के लेप में त्वचा के छिद्र खोलने की विलक्षण क्षमता होती है इससे चर्म रोग मांसपेशीय दर्द चमड़ी का रुखापन दूर होकर निखार आता है।
- ग्रीष्म ऋतु की गर्मी से बचाव– कच्चे आम यानी कैरी उबालकर उसके रस में शक्कर, जीरा (सिका हुआ) तीनों नमक का मिश्रण मिलकार लू लगने की समस्या के निवारण के लिए उपयोग करें। यह शरीर में आवश्यक नमक की कमी की पूर्ति का उत्तम माध्यम है।

संतरा

संतरा एक स्वास्थ्यवर्धक और विटामिनों से भरपूर फल है। संतरा ठंडा, शक्तिवर्धक, अम्ल, मीठा, स्वादिष्ट, खट्टा–मीठा, क्षुधावर्धक है। गर्मी से रक्षा के लिए संतरा एक लोकप्रिय फल है। संतरे के सेवन से शरीर स्वस्थ रहता है, चुस्ती–फुर्ती बढ़ती है, त्वचा में निखार आता है तथा सौंदर्य में वृद्धि होती है। यह पाचन में अत्यंत लाभकारी होता है। संतरा खून को साफ करता है। संतरा तन और मन को प्रसन्नता देने वाला फल है। संतरे में प्रचुर मात्रा में विटामिन सी होता है तथा विटामिन ए, बी के अतिरिक्त फॉस्फोरस, कैल्सियम, प्रोटीन और ग्लूकोज भी पाया जाता है। लोहा और पोटेशियम भी काफी होता है। संतरे की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसमें विद्यमान फ्रक्टोज, डेक्स्ट्रोज, खनिज एवं विटामिन शरीर में पहुंचते ही ऊर्जा देना प्रारंभ कर देते हैं। रोग निरोधक शक्ति को बढ़ाता है। इसमें ग्लूकोज व डेक्सटोल 2 ऐसे तत्त्व होते हैं, जो जीवनदायिनी शक्ति से परिपूर्ण होते हैं। इसलिए संतरा न केवल रोगी के शरीर में ताजगी लाता है बल्कि अनेक रोगों के लिए लाभदायक भी होता है। संतरे का एक गिलास रस तन–मन को शीतलता प्रदान कर थकान एवं तनाव दूर करता है, हृदय तथा मस्तिष्क को नई शक्ति व ताजगी से भर देता है। बुखार के रोगी को संतरे का रस देने से शांति और ताकत मिलती है। तेज बुखार में संतरे के रस का सेवन करने से तापमान कम हो जाता है। मुँह सूखने व प्यास लगने की शिकायत दूर होती है। शरीर में खुश्की नहीं बढ़ पाती है। इसके रस को दिन में बार–बार भी पी सकते हैं। संतरा गर्भवती महिलाओं की उल्टी को रोकने में सहायता करता है।

रोगी के लिए संतरे का रस पानी, दवा और आहार का काम करता है। यह पेट की बढ़ती गर्मी को रोकता है और मुंह के स्वाद को सुधारता है। संतरे में मौजूद विटामिन सी जहाँ शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, वहीं कैल्सियम और खनिज लवण दांतों व हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। संतरे के सेवन से दाँतों और मसूड़ों के रोग भी दूर होते हैं। यह अनेक रोगों के लिए लाभदायक है, संतरा केवल स्वास्थ्यवर्धक ही नहीं, खूबसूरती को संवारने वाला फल भी है। संतरा ठंडा, तन और मन को चुस्ती–फुर्ती प्रदान करता है। जिनकी पाचन शक्ति खराब है उनको नारंगी का रस तीन गुने पानी में मिलाकर सेवन करना चाहिए। इसके सेवन से भूख खुलकर लगती है, खाना जल्दी हजम होता है। कब्ज होने पर इसका रस पीने से कब्ज की समस्या से मुक्ति मिलती है। पेट में दर्द होने से संतेरे के रस में थोड़ी सी भुनी हुई हींग मिलाकर देने से लाभ मिलता है, उलटी होने या जी मिचलाने पर संतेरे के रस में शहद मिलाकर सेवन करें। पेचिस की शिकायत होने पर संतेरे के रस में बकरी का दूध मिलाकर लेने से फायदा होता है । संतरे का नियमित सेवन करने से बवासीर में लाभ होता है । पेट में गैस, अपच, जोड़ों का दर्द, उच्च रक्तचाप, गठिया, बेरी–बेरी रोग में भी संतरे का सेवन बहुत कुछ लाभकारी होता है। संतरे का सेवन जहाँ जुकाम में राहत पहुँचाता है, वहीं सूखी खाँसी में भी फायदा करता है। यह कफ को पतला करके बाहर निकालता है। बच्चों के लिए तो संतरा अमृततुल्य है गर्भवती महिलाओं को इसका रस देने से बच्चा तंदुरुस्त होता है। बच्चों को स्वास्थ्य व हृष्ट–पुष्ट बनाने के लिए दूध में चौथाई भाग मीठे संतरे का रस मिलाकर पिलाने से यह टॉनिक का काम करता है। बच्चों को बुखार या खांसी होने पर एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच संतरे के छिलकों का पाउडर और नमक या चीनी मिलाकर देने से बुखार में राहत मिलती है। इसमें उपस्थित साइट्रिक अम्ल मूत्र रोगों और गुर्दा रोगों को दूर करता है। दिल के मरीज को संतरे के रस में शहद मिलाकर देने से आश्चर्यजनक लाभ मिलता है । इसका एक गिलास रस तन–मन को शीतलता प्रदान कर थकान व तनाव दूर कर मस्तिष्क को नई शक्ति व ताजगी से भर देता है। जब बच्चों के दाँत निकलते हैं, तब उन्हें उल्टी होती है और हरे–पीले दस्त लगते हैं। उस समय संतरे का रस देने से उनकी बेचैनी दूर होती है तथा पाचन शक्ति भी बढ़ जाती है। संतरे का नियमित सेवन

करने से बवासीर की बीमारी में लाभ मिलता है। रक्तस्राव को रोकने की इसमें अद्भुत क्षमता है। संतरे के छिलकों और रेशों में भी विटामिन और कैल्सियम होता है। इनका पतला आवरण और रेशे में जो पल्प है वह आँतों में चिपके मल की सफाई करता है। संतरे के मौसम में इसका नियमित सेवन करते रहने से मोटापा कम होता है और बिना डायटिंग किए ही आप अपना वजन कम कर सकते हैं। बच्चे, बूढ़े, रोगी और दुर्बल लोगों को अपनी दुर्बलता दूर करने के लिए संतरे का सेवन अवश्य करना चाहिए।

संतरे के सूखे छिलकों का महीन चूर्ण गुलाब जल या कच्चे दूध में मिलाकर पीसकर लेप लगाने से कुछ ही दिनों में चेहरा साफ और कांतिवान हो जाता है। कील–मुंहासे से छुटकारा मिलता है और झाईयाँ व सांवलापन दूर होता है। संतरे के ताजे फूल को पीसकर उसका रस सिर में लगाने से बालों की चमक बढ़ती है। बाल जल्दी बढ़ते हैं और उसका कालापन बढ़ता है। संतरे के छिलकों से तेल निकाला जाता है। शरीर पर इस तेल की मालिश करने से मच्छर आदि नहीं काटते।

अमरुद

यह एक बहुत नर्म फल है पर इसके बीज बहुत सख्त होते हैं। पर यह बीज पेट के लिए बहुत उपयोगी, पाचन में सहायक होते हैं। यह हृदय को बल देने वाला और घबराहट दूर करने वाला है। यह मस्तिष्क की ताकत बढाता है। यह शरीर की कमजोरी दूर कर, ऊर्जा देता है। यह फल, दाह को कम करता है। इसकी पत्तियाँ ज्वर नाशक, कफ नाशक और खांसी में लाभदायक है। मसूड़ों के दर्द और मुंह की के लिए इसकी पत्तियों को कूटकर उसमे थोड़ी लौंग का चूरा और सेंधा नमक मिला कर लगाएं। मुँह के छालों के लिए इसकी पत्तियाँ चबाकर थूक दें या निगल लें। इसकी पत्तियों के रस से भांग का नशा कम होता है। ज्वर में इसकी पत्तियों, गिलॉय और तुलसी को उबालकर काढ़ा लें। संग्रहणी या कोलाइटिस या लीवर की परेशानी में इसकी पत्ती, छाल का पावडर और थोड़ी सी सौंठ उबालकर लें।

अनार

अनार दुनिया के गर्म प्रदेशों में पाया जाता है। सबसे पहले अनार के बारे में रोमन भाषियों ने पता लगाया था। भारत में अनार के पेड़ अधिकतर महाराष्ट्र, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, हरियाणा, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, तमिलनाडु और गुजरात में पाए जाते हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से यह एक महत्वपूर्ण फल है। अनार में प्रचुर मात्रा में लाभदायक प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, विटामिन और खनिज पाए जाते हैं। अनार में एंटीऑक्सिडेंट, एंटीवायरल और एंटी–ट्यूमर जैसे तत्व पाये जाते हैं। इसमें विटामिन ए, सी और ई भरपूर मात्रा में पाया जाता है। 100 ग्राम अनार खाने पर हमारे शरीर को लगभग 65 किलो कैलोरी ऊर्जा मिलती है। अनेक आयुर्वेदिक दवाएं बनाने में भी अनार का प्रयोग किया जाता है। इसके बीजों से निकले तेल का प्रयोग औद्योगिक क्षेत्र में किया जाता है। अनार कई रोगों में गुणकारी है। अनार पर किए गए अध्ययनों से पता चलता है कि अनार रक्तसंचार वाली बीमारियों से लड़ता है, उच्च रक्तचाप को घटाता है, सूजन और जलन में राहत पहुँचाता है, गठिया और वात रोग की संभावना घटाता और जोड़ों में दर्द कम करता है, महिलाओं में मातृत्व की संभावना और पुरुषों में पुंसत्व बढ़ाता है। अनार को त्वचा के कैंसर, स्तन–कैंसर, प्रोस्टेट ग्रंथि के कैंसर और पेट में अल्सर की संभावना घटाने की दृष्टि से भी विशेष उपयोगी पाया गया है। अनार का रस वृद्धावस्था में अल्सहाइमर रोग की संभावना भी घटाता है। मीठा अनार तृषा, पित्तनाशक, कृमि का नाश करने वाला, पेट रोगों के लिए हितकारी तथा घबराहट को दूर करने वाला होता है। अनार फेफड़े, यकृत, दिल, आमाशय तथा आंतों के रोगों पर काफी लाभकारी है। पाचन तंत्र के सभी समस्याओं के निदान में अनार कारगर है। अनार की पत्तियों की चाय बनाकर पीने से पाचन संबंधी समस्याओं में भी बहुत आराम मिलता है। दस्त और कॉलरा जैसी बीमारियों में अनार का जूस पीने से राहत मिलती है। मधुमेह के रोगियों को अनार खाने की सलाह दी जाती है इससे कॉरोनरी रोगों का खतरा कम होता है। अनार में लोहे की प्रचुर मात्रा होती है, जो रक्त में आयरन की कमी को पूरा करता है। सूखे अनार के छिलकों का चूर्ण दिन में 2–3 बार एक–एक चम्मच ताजा पानी के साथ लेने से बार–बार पेशाब आने की समस्या ठीक हो जाती है। अनार के छिलकों को पानी में उबालकर, उससे कुल्ला करने से सांस की बदबू समाप्त हो जाती है। अनार के छिलकों के चूर्ण का सुबह–शाम

एक–एक चम्मच सेवन करने से बवासीर ठीक हो जाता है। खांसी में अनार के छिलके को मुंह में रखकर उसे धीरे–धीरे चूसना शुरू कर दें। अनार का रस पेट पर जमी चर्बी तथा कमर पर लटकते मांस को कम करने में मददगार साबित हो सकता है। यदि अपच हो गया है तो पके अनार का रस, आधा चम्मच भुना हुआ जीरा पीसकर तथा गुड़ मिलाकर दिन में तीन बार लें। प्लीहा और यकृत की कमजोरी तथा पेटदर्द अनार खाने से ठीक हो जाते हैं। दस्त तथा पेचिश में 15 ग्राम अनार के सूखे छिलके और दो लौंग लें। दोनों को एक गिलास पानी में उबालें। फिर पानी आधा रह जाए तो दिन में तीन बार लें। इससे दस्त तथा पेचिश में आराम होता है। अनार कब्ज दूर करता है, मीठा होने पर पाचन शक्ति बढ़ाता है। इसका शर्बत एसिडिटी को दूर करता है। अत्यधिक मासिक स्राव में अनार के सूखे छिलकों का चूर्ण एक चम्मच सुबह–शाम पानी के साथ लेने से रक्त स्राव रुक जाता है।

शहतूत

यह मूलतः चीन में पाया जाता है। भारत में यह पंजाब, कश्मीर, उत्तराखंड, उत्तर प्रदेश एवं उत्तरी पश्चिमी हिमालय में पाया जाता है। इसके फल लगभग 2.5 सेंटीमीटर लम्बे, अंडाकार अथवा लगभग गोलाकार, श्वेत अथवा पक्वावस्था में लगभग हरिताभ–कृष्ण अथवा गहरे बैंगनी वर्ण के होते हैं। इसका पुष्पकाल एवं फलकाल जनवरी से जून तक होता है। इसके फल में प्रोटीन, वसा, कार्बोहायड्रेट, खनिज, कैल्शियम, फॉस्फोरस, कैरोटीन, विटामिन एवं पेक्टिन, सिट्रिक अम्ल एवं मैलिक अम्ल पाया जाता है। शहतूत के औषधीय गुण– शहतूत के पत्तों का काढ़ा बनाकर गरारे करने से गले के दर्द में आराम होता है। यदि मुँह में छाले हों तो शहतूत के पत्ते चबाने से लाभ होता है। शहतूत के फलों का सेवन करने से गले की सूजन ठीक होती है। पाँच–दस मिली० ली० शहतूत फल स्वरस का सेवन करने से जलन, अजीर्ण, कब्ज, कृमि तथा अतिसार में अत्यंत लाभ होता है। एक ग्राम शहतूत छाल के चूर्ण में शहद मिलाकर चटाने से पेट के कीड़े निकल जाते हैं। शहतूत के बीजों को पीस कर लगाने से पैरों की बिवाईयों में लाभ होता है। शहतूत के पत्तों को पीसकर लेप करने से त्वचा की बीमारियों में लाभ होता है। सूखे हुए शहतूत के फलों को पीसकर आटे में मिलाकर उसकी रोटी बनाकर खाने से शरीर पुष्ट होता है।

बेर

बेर बहुत ही उपयोगी और पोषक तत्वों से भरपूर फल है। बेर में कार्बोहाइड्रेट 20–30 प्रतिशत, प्रोटीन 2.5 प्रतिशत, वसा 0.07 प्रतिशत, थाईमिन 0.02 प्रतिशत, राईबोफ्लेविन 0.03 प्रतिशत, कैल्शियम 25.6 प्रतिशत, आयरन 1.5–1–8 प्रतिशत, फॉस्फोरस 26.8 प्रतिशत, आदि पोषक तत्व उपस्थित होते हैं। बेर खाने से होने वाले लाभ निम्नवत हैं।

- बेर में अन्य फलों की अपेक्षा विटामिन–सी और एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा ज्यादा होती है। इसके सेवन से त्वचा लंबी उम्र तक जवां बनी रहती है।
- पेट दर्द की समस्या खत्म कर देता है– बेर को छाछ के साथ लेने से पेट दर्द की समस्या खत्म हो जाती है।
- दिल की बीमारियों का खतरा कम हो जाता है– बेर खाने से कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल में रहता है। इस कारण दिल से जुड़ी बीमारियां होने की संभावना कम हो जाती है।
- बालों के लिए फायदेमंद– बेर की पत्तियों में 61 आवश्यक प्रोटीन पाए जाने के साथ विटामिन सी, केरिटनॉइड और बी कॉम्प्लेक्स भी अधिक मात्रा में पाया जाता है। यह बालों को घना और स्वास्थ्य वर्धक बनाता है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है– बेर में मैग्नीशियम, पोटैशियम, फॉस्फोरस, कॉपर, कैल्शियम, आयरन और खनिज पदार्थ भी मौजूद होते हैं। इन तत्वों से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। जिससे शरीर में रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है।
- घाव जल्दी भर देता है– बेर की पत्तियों को पीसकर तेल के साथ लेप बनाकर लगाने से घाव जल्दी भर जाता है। बेर का गूदा लगाने से भी घाव ठीक हो जाता है।

- खांसी और बुखार में है फायदेमंद– बेर में एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइन्फ्लामेटरी गुण होते हैं। इसका जूस पीने से खांसी और बुखार में राहत मिलती है।
- अनिद्रा की समस्या दूर हो जाती है– बेर में 18 प्रकार के महत्वपूर्ण एमीनो एसिड मौजूद होते हैं, जो शरीर में प्रोटीन को संतुलित करते हैं। साथ ही, अनिद्रा की समस्या दूर करते हैं।

निष्कर्ष

अतः उपरोक्त परिचर्चा से हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि फलों का हमारे जीवन में एक महत्वपूर्ण स्थान है। फल न केवल हमें पोषण प्रदान करते हैं अपितु हमें स्वस्थ रखते हुए बलिष्ठ बनाते हैं।