सब्जियाँ और मसाले – सेहत का भंडार

आनंद अखिला
पूर्व प्रमुख वरिष्ठ वैज्ञानिक,
सी0 आई0 एम0 ए0 पी0, भारत सरकार, लखनऊ(उ0प्र0)–226001, भारत
पता– टॉवर 10, छठा तल, फलैट 2–सी, मैट्रो सिटी, पेपरमिल कॉलोनी,
निशातगंज, लखनऊ(उ0प्र0)–226006, भारत
akhiladr@hotmail.com

विटामिन सी से भरपूर आंवला

शायद ही कोई व्यक्ति हो जिसने आंवला न देखा हो या कभी न कभी किसी रूप में इसका सेवन न किया हो। प्रायः से लोग आंवले का सेवन विटामिन–सी की भरपूर मात्रा प्राप्त करने के लिए करते हैं पर शायद वह नहीं जानते कि आंवला उन्हें अधिकाधिक बीमारियों से किस प्रकार सुरक्षा प्राप्त करवाता है। साधारण सर्दी–जुकाम, मूत्र–तंत्र की चुस्ती, लैक्सेटिव,(पेट साफ करना), लीवर टानिक, पेट दर्द, शरीर में कहीं भी सूजन ओर प्रमुखतः बालों की चमक आदि में इसका विशेष योगदान है। आंवले का वानस्पतिक नाम *एम्बलिका आफिसिनैलिस* है व यह 2–3 मीटर तक का वृक्ष होता है। अंग्रेजी में इसे इंडियन गूजबेरी भी कहते हैं। आंवले का नियमित सेवन दीर्घायु बनाने के साथ–साथ बुढ़ापे से जुड़ी बीमारियों की रोकथाम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, मसलन त्वचा में झुर्रियां पड़ना व लटकना, बालों का सफेद होना, डायबेटीज, दांतों का कमजोर होना, स्मरण शक्ति का ह्रास होना और कैंसर आदि बीमारियाँ होने की संभावनाएं आदि। यह एक सशक्त ऐन्टीआक्सीडेंट भी है जो शरीर को हानिकारक फ्री–रैडिकल्स से बचाता है। इन्हीं सब गुणों के कारण बहुत लोग इसे 'अमृतफल' कहते हैं।

सन् 2011 में 'यूरोपियन जरनल आफ कैंसर प्रिवेन्शन' में दिये गये एक शोध पत्र में बताया गया कि आंवले में मौजूद मैलिक एसिड, इगैलिक एसिड, पाइरेगैलोल, कोरिलाजिन, जिरानिन, इलाकारपोसिन नामक रसायन कैंसर कोशिकाओं के बनने और रोकने में कारगर हो सकते हैं आंवले के भरपूर लाभ उठाने के लिए निम्न विधियों से आंवले का सेवन किया जा सकता है :

1. जाड़ों में आंवले का ताजा फल उपलब्ध होता है। सीधे ही धोकर छोटे–छोटे टुकड़ों में काटकर स्वाद अनुसार नमक या चीनी डालकर खा सकते हैं। ब्लडप्रेशर या डायबेटीज के मरीज यथानुसार नमक और चीनी का परहेज करें।
2. अन्य सभी मौसमों में आंवले का सूखा पाउडर गर्म दूध में पिया जा सकता है, आंवले का मुरब्बा व जैम भी फायदेमंद है परन्तु उसमें इसके लाभकारी गुणों में कुछ कमी आ सकती है।
3. आंवले का रस सीधा ही बालों में लगाकर जड़ों में मालिश कर सकते हैं। अन्यथा सूखे आंवले को तिल/नारियल के तेल में धीमी आंच पर पका कर तेल का प्रयोग सिर में करने से जड़ें मजबूत होती हैं व बालों में कालापन भी आ सकता है।
4. ताजे फलों को मिक्सी में पीसकर रस निकाल कर फ्रिज में रख सकते हैं व दो–तीन दिन में ही प्रयोग कर लें। एक कप पानी में 4 चम्मच रस मिलाकर पीने से पेट तो साफ रहेगा ही साथ ही अन्य सभी बीमारियों में एक रक्षा कवच बनेगा।

बेजोड़ बेल

बेल जिसका वानस्पतिक नाम *एगल मारमेलोस* है मध्य व दक्षिण भारत में सर्वाधिक पाया जाता है। क्रिकेट या हाकी की गेंद जैसा सख्त व लगभग इसी आकार का दिखने वाला बेल अन्दर से अभूतपूर्व गुणों से भरपूर है। बेल के गूदे में लगभग 60% पानी, 2% प्रोटीन, 1.8% खनिज, 30% कार्बोहाइड्रेट, 3% फाइबर व नाम मात्र को ही वसा पाई जाती है। इमसें कैलशियम, फास्फोरस, आयरन, कैरोटीन, थायमीन, राइबोफ्लैबीन, नियासिन और विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। बेल के फल का प्रयोग सीधे तौर पर किया जाता है जो पेट के लिए अमृत समान है। इसके अतिरिक्त इसकी पत्तियां, छाल और जड़ें भी औषधीय गुणों से भरपूर हैं और इनका प्रयोग आयुर्वेदिक दवाइयों में किया जाता है। फल के गूदे में मारमोरेसिन नामक रसायन पाया जाता है जो इम्पेराटोरिन नामक रसायन से मिलता जुलता है। इम्पेराटोरिन में कैंसर निरोधक गुण पाए जाते हैं। इसके अतिरिक्त बेल में लाभकारी अल्कलायड व स्टीरायड भी पाए जाते हैं। बेल का सबसे ज्यादा प्रयोग लैक्सेटिव अर्थात् पेट साफ रखने के लिए किया जाता है। पके हुए फल का पानी में घोल (शर्बत) बनाकर एक–दो महीने सेवन करने से आंतों को मजबूती प्रदान होती है व पेट की सफाई के साथ–साथ कुछ कीड़ों का भी सफाया होता है। बेल के अत्यधिक प्रयोग से भी बचना चाहिए अर्थात् पेट में भारीपन या गैस बनने की शिकायत हो सकती है।

पेट के अतिरिक्त कान के दर्द व श्वास की समस्याओं में भी बेल की पत्तियों से लाभ होता है। एक चम्मच पत्तियों के सूखे पाउडर को एक कप पानी में उबालकर दो बार लेने से पेट के अल्सर में फायदा देखा गया है। इसी प्रकार बेल की जड़ को नीम के तेल में सोखकर तेल की चन्द बूंदें कान में डालने से कान दर्द व संक्रमण में लाभ होता है। बेल की पत्तियों का, गर्म तेल में सत्व के साथ काला जीरा व शीशम तेल मिलाकर सिर में मालिश करने से खांसी, जुकाम व सीने में जकड़न में लाभ होने के संकेत मिले हैं। इस प्रकार की समस्याओं में अपने आयुर्वेद चिकित्सक से सम्पर्क करके बेल से बने उत्पादों की सम्पूर्ण जानकारी लेने के बाद ही उनका प्रयोग करें। नेशनल युनिवर्सिटी जोधपुर, राजस्थान में हाल में प्रकाशित एक शोध पत्र में बताया गया है कि बेल में पाए जाने वाले पदार्थ मारमेलोसिन के कुछ यौगिक प्रायोगिक चूहों में ब्लड शुगर को भली–भांति नीचे ले आते हैं और भविष्य में डायबेटीज कन्ट्रोल के लिए एक अच्छा माध्यम बन सकते हैं। अंततः साल में एक दो महीनें बेल के गूदे का संयमपूर्ण सेवन पूरे वर्ष पेट व पेट के रोगियों को स्वस्थ रख सकता है।

गुणी गाजर

कौन नहीं जानता गाजर को या शायद ही कोई हो जिसनें गाजर न खाई हो। पर आइए जरा देखें कि ऐसा क्या है गाजर में जो आपको स्वास्थ्यप्रद व खासकर त्वचा को चमकदार बनाकर कान्तिमय बनाता है। गाजर भी आलू, मूली और शकरकन्द की भाँति जमीन के नीचे पाई जाती है व इसको अंग्रेजी में कैरट और विज्ञान की भाषा में *डाकस कैरोटा* कहते हैं। विश्व के लगभग सभी देशों में पाई जाने वाली गाजर उत्तर भारत में जाड़ों के मौसम अर्थात् दिसम्बर से मार्च तक भरपूर मात्रा में उगाई व खाई जाती है। आंखों की रोशनी से बढ़कर कुछ भी नहीं। गाज़र में पाया जाने वाला बीटा–कैरोटीन नामक पदार्थ शरीर में रेटीनाल नामक रसायन में बदल जाता है जो आंखों की रोशनी के लिए आवश्यक है। 100ग्राम गाज़र से शरीर को विटामिन–ए की जितनी आवश्यकता होती है वह पूरी हो जाती है। बीटा–कैरोटीन एक बहुत ही सशक्त एन्टी–आक्सीडेंट है व शरीर को अनेकों बीमारियों से बचाता है। गाज़र में मौजूद क्षारीय तत्व खून को साफ रखते हैं व रक्त में पी0एच0(अम्ल–क्षार) का संतुलन बनाते हैं। इसमें मौलिक पोटेशियम शरीर से फालतू सोडियम को बाहर निकालता है जिससे ब्लड प्रेशर में फायदा होता है। इसमें मौजूद फाइबर शरीर के ''बैड'' कोलेस्ट्राल (एल0डी0एल0) को अपने साथ बांधकर शरीर से बाहर निकालता है। गाज़र का नियमित सेवन आंतों में अल्सर बनने की प्रक्रिया को रोकता है व पाचन क्रिया सुदृढ़ रहती है। बीटा–कैरोटिन शुगर नियंत्रण में भी कारगर है। महिलाओं के लिए गाज़र, कुछ विशेष तौर पर लाभकारी है। मसलन गाज़र का नियमित सेवन शिशुओं को स्तनपान करने वाली महिलाओं में दुग्ध की समुचित मात्रा देती है व मासिक धर्म को भी नियंत्रित करती है।

100 ग्राम गाज़र में निम्नलिखित महत्वपूर्ण तत्व, विटामिन व खनिज पाए जाते हैं–कार्बोहाइड्रेट 9 ग्राम, शर्करा 5 ग्राम, फाइबर 3 ग्राम, विटामिन–ए 8. 35 माइक्रोग्राम, बीटाकैरोटीन 8.25, माइक्रोग्राम, विटामिन बी 1–0.04 मिलीग्राम, विटामिन बी 2 (बी2) 0.05 मिलीग्राम, विटामिन बी 3.–0.9 मिलीग्राम, विटामिन बी 6–0.1 मिलीग्राम, फॉलिक एसिक–19 माइक्रोग्राम, विटामिन सी 1.9 मिलीग्राम, कैल्शियम–33 मिलीग्राम, आइरन 0.3 मिलीग्राम, मैगनीशियम 12 मिलीग्राम, फास्फोरस 35 मिलीग्राम, पोटैशियम 320 मिलीग्राम, सोडियम 69 मिलीग्राम।

करेले का कटु सत्य

प्रकृति द्वारा सीधे उपयोग के लिए जो भी फल या सब्जियां उपलब्ध कराई है उनमें सबसे कड़वी जुबान और व्यक्तित्व को मुहावरे में बयान भी किया जाता है ''एक तो नीम और उस पर चढ़ा करेला।'' करेला भारतीय मूल की बेल है जिसकी खेती चाइना आदि देशों में भी की जाती है। करेले का वानस्पतिक नाम *मोमोरडिका चरैंं ।िया* है और उत्तर भारत में यह गर्मियां प्रारम्भ होते ही उपलब्ध हो जाता है। यह लम्बाई में एक फुट तक लम्बा हो सकता है। एक 100ग्राम करेले के फल में लगभग 90ग्राम पानी व बाकी 10ग्राम में लगभग 5 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 2 ग्राम प्राकृतिक शर्करा, व शरीर के लिए आवश्यक सभी विटामिन व खनिज पाए जाते हैं। विटामिन–ए, बी1, बी2, बी3,बी5,बी6सी,ई के अतिरिक्त प्रचुर मात्रा में कैल्शियम, मैग्नीशियम, आइरन, मैंगनीज, फास्फोरस पोटेशियम, जिंक जैसे खनिज पाए जाते है।

हल्दी, धनिया, हरी मिर्च और जीरे के साथ करेले का सेवन सोने में सुहागे का काम करता है। करेले में कैंसर निरोधी, मलेरिया या वाइरल बुखार व हृदय रोगों से बचाने की क्षमता के अतिरिक्त इसका विशेष योगदान डायबेटीज की रोकथाम के लिए माना जाता है। करेले में मोमोराडिसीन, क्यूकराबिटीसीन, चरैंटीन, नामक रसायनिक यौगिक पाए जाते हैं जो अनुंसधान के द्वारा शर्करा के नियंत्रण में कारगर बताए गए हैं। बताया गया है कि इसके द्वारा इंसुलिन की कार्यक्षमता को बढ़ावा मिलता है। करेले में लेक्टिन नामक पदार्थ भी पाया जाता है जो शर्करा से जुड़कर रक्त में शर्करा की मात्रा को नीचे ले जाता है। संभवतः करेले का उपयोग साधारण (गैरन्डायबेटक) व्यक्तियों में शर्करा को नियंत्रित रखने में सक्षम हो परन्तु डायबेटीज के रोगियों को मात्र करेला खाने से लाभ होने के वैज्ञानिक प्रभाव उपलब्ध नहीं है। अतः डायबेटीज के रोगियों को मात्र करेले पर भरोसा करना उचित नहीं है। मरीजों के डायबेटीज के स्तर को ठीक से समझकर 200 ग्राम करेले को पतला काट कर 3 ग्लास पानी में उबाल कर उसे 1 गिलास भर कर लें व नियमित सेवन करें व साथ ही शर्करा की मात्रा टेस्ट कराते रहें। इससे सुनिश्चित हो जाएगा कि करेले का रस मरीज को फायदा कर रहा है या नहीं। डायबेटीज की दवा के साथ करेले का सेवन करने पर ध्यान रखना आवश्यक है अन्यथा शुगर की मात्रा बहुत नीचे आने की संभावना हो सकती है। छोटे बच्चों को व गर्भवती महिलाओं को भी करेले के सेवन से परहेज करना चाहिए। प्रतिदिन 100–200 ग्राम करेले से अधिक मात्रा में भी करेले का उपयोग शुगर मात्रा में उतार–चढाव ला सकता है अतः शर्करा रोगी करेले का सेवन डाक्टर की देखरेख में ही करें।

हारमोन कमियों को दूर करती है–मेथी

स्वादिष्ट साग बनाने वाली मेथी की पत्तियों का प्रयोग सदियों से भारतीय रसोईघरों में होता आ रहा है परन्तु मेथी के बीज में जो अद्भुत औषधीय गुण हैं उससे कम ही लोग परिचित हैं। फेनूग्रीक और वानस्पतिक नाम *टाईगोनेला* के नाम से जाने वाली मेथी में डायोसजेनिन, भामोजेनिन, टिगेजिफिन इत्यादि कुछ ऐसे रसायन है जो शरीर में जाकर इस्ट्रोजेन नामक महत्वपूर्ण हारमोन की पूर्ति करने में सहायक होते हैं। इस्ट्रोजेन हारमोन महिलाओं में प्रजनन तंत्र, गर्भाशय व संतानोत्पत्ति के उपरान्त शिशुओं को स्तन पान से पहुंचने वाले महत्वपूर्ण तत्वों के रख रखाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। महिलाओं में 45 से 50 वर्ष की आयु पहुंचने तक इस्ट्रोजेन हारमोन की कमी आने लगती है व रजोनिवृति की स्थित आ जाती है। इसलिए मेथी के नियमित रूप के सेवन से महिलाओं में अधिक आयु तक इस प्रमुख हारमोन की पूर्ति होती रहती है। इस्ट्रोजेन हारमोन पुरूषों में भी महिलाओं की अपेक्षा बहुत कम मात्रा में पाया जाता है और प्रमुखतः शुक्राणुओं के बनने में सहायक है। प्रजनन तंत्रों को पुष्ट रखने के अतिरिक्त मेथी का नियमित सेवन ब्लड शुगर व कोलेस्ट्राल को 25 से 30% कम करता है। एक चम्मच मेथी के बीजों को एक कप पानी में उबालकर खाने से आधा घंटा पहले ले लेने से एसिडिटी की समस्या से उसी प्रकार छुटकारा मिल सकता है जैसे किसी भी एलोपैथिक एंट एसिड दवा से। बीजों को पानी में उबालकर त्वचा पर प्रयोग करने से कुछ त्वचा रोगों में भी फायदा होने के प्रमाण मिले हैं। डायबेटीज, कोलेस्ट्राल व अन्य बीमारियों में सार्थक रूप से प्रभावी होने के कारण इसका प्रयोग यदि अन्य ऐलोपैथिक दवाओं के साथ करना हो तो अपने चिकित्सक से परामर्श करने के बाद ही इसका सेवन प्रारम्भ करें अन्यथा हानि

होने की सम्भावना हो सकती है। इसी वर्ष लंदन के इंस्टीटयूट ऑफ हेल्थ रिसर्च एंड पालिसी में अनुसंधान द्वारा मेथी के बीजों में एक विशेष एमीनो एसिड, 4–हाइड्रोक्सील्यूसीन का पता लगाया गया जो प्राकृतिक रूप से शुगर लेवल बढ़ने पर जरूरी इंसुलिन को श्रावित करने में कारगर है। संभवतः डायबेटीज में फायदा करने वाले मेथी में पाए जाने वाले तत्व का पता कर लिया गया है। अभी यह अनुंसधान प्रायोगिक चूहों पर किए गए हैं।

ाकरकन्द – चीनी कम फायदे ज्यादा

शकरकन्द अर्थात् मीठी जड़। दक्षिण अमरीका में पाई जाने वाली शकरकन्द अब दुनियां के अनेकों देशों में उगाई व प्रयोग में लाई जाती है। शकरकन्द का वानस्पतिक नाम *आइपोमिया बटाटा* है व यह भी आलू, गाजर या मूली की तरह जमीन के नींचे उगाई जाती है। बहुत कम लोग जानते हैं कि यह मीठी कन्द त्वचा की चमक व यौवन बनाए रखने के लिए आवश्यक बीटा–कैरोटीन व विटामिन–ए से प्राकृतिक रूप से भरपूर है। इसके साथ ही विटामिन–सी की भरपूर मात्रा होने से 'कोलेजन' नामक प्रोटीन को संरचना में सहायता मिलती जो त्वचा से झुर्रियां हटाने व यौवनावस्था वाली चमक लाने में कारगर है। बीटा कैरोटीन, विटामिन–ए व सी एन्टी आक्सीडेंट की तरह काम करते हुए नुक्सानदेह फ्री रैडिकल्स को शरीर से हटाते हैं। विदित हो कि फ्री रैडिकल्स शरीर में कई तरह की बीमारियों के जन्मदाता हैं। शकरकन्द हड्डियों की बीमारियाँ जैसे– रय्हूमेटायड आर्थ्राइटिस व आस्टियो आर्थ्राइटिस में भी लाभकारी है। इसमें लाभदायक खनिज जैसे मेगनीज, कापर, पोटैशियम, आयरन भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। विटामिन–ए की प्रचुर मात्रा होने से मुंह पर पिम्पल्स होने की संभावना घट जाती है व चेहरे पर पुरानी त्वचा हट कर नई त्वचा आने में सहायता मिलती है। शकरकन्द को एक गर्म पदार्थ के रूप में देखा जाता है व सर्दियों में ब्रोंकाइटिस व खांसी आदि में इसको चूसने से लाभ होता है। स्टार्च व फाइबर से भरपूर होने के कारण यह पेट के लिए आवश्यक चिकनाई प्रदान करता है। सर्दियों में पानी का संतुलन बनाए रखने की क्षमता के कारण धमनियों व शिराओं में लचीलापन बनाने में सक्षम है। शकरकन्द डायबेटीज के रोगियों के लिए भी लाभप्रद है। इन्सुलिन की कार्य क्षमता को सुचारू रूप से चलाने में इसका महत्वपूर्ण योगदान अनुसंधान द्वारा पता चलता है।

संदर्भ

1. भट्टाचार्य, ए0; चैटर्जी, ए0; घोषाल, एस0 एवं भट्टाचार्य, एस0 के0(1999) एण्टीऑक्सिडेन्ट एक्टिविटि ऑफ एक्टिव टेनॉयड प्रिंसिपल्स ऑफ *एम्बलिका ऑफिसिनलिस* (आंवला) इंडियन जर्नल ऑफ एक्सपेरिमेंटल बायोलॉजी, खण्ड 37, अंक 7, मु0 पृ0 676–680।
2. जेकब, ए0; पाण्डेय, एम0; कपूर, एस0 एवं सरोजा, आर0(1988) इफेक्ट ऑफ द इंडियन गूजबेरी (आंवला) ऑन सीरम कोलेस्ट्रॉल लेवेल्स इन मैन एजेड 35–55 इयर्स, यूरोपियन जर्नल क्लिन0 न्यूट्र0, खण्ड 42, अंक 11, मु0 पृ0 939–944।
3. बृजेश, एस0; दासवानी, पी0; तेतली, पी0; अंतिया, एन0 एवं बिर्डी, टी0(2009) स्टडीज ऑन द एण्टीडायरियल एक्टिविटी ऑफ एजल मर्मेलोज अनराइप फ्रूटः वैलिडेटिंग इट्स ट्रेडिशनल यूजेज, बी0 एस0 सी0 कॉम्पलिमेंट्री एण्ड आल्टरनेटिव मेडिसिन, खण्ड 9, अंक 47, पृ0 47।
4. हास, एल्सन एवं लेविन, बक(2012) स्टेअिंग हेल्दी विद न्यूट्रीशनः द कम्प्लीट गाइड टू डाइट एण्ड न्यूट्रीशनल मेडिसिन।
5. विर्डी, जे0; सिवकामी, एस0; शहानी, एस0; सूथर, ए0 सी0; बनावलिकर, एम0 एम0 एवं बियानी, एम0 के0(2003) एण्टीहाइपरग्लाइसेमिक इफेक्टस ऑफ थ्री एक्स्ट्रेक्टस फ्रॉम मोमोर्डिका करेंटिया, ज0 एथनोफार्मकोल, खण्ड 88, अंक 1, मु0 पृ0 107–111।
6. गुप्ता, ए0; गुप्ता, आर0 एवं लाल, बी0(2001) इफेक्ट ऑफ *टिगोनेला फोएनम–ग्रे म* (फेनुग्रीक) सीड्स ऑन ग्लाइसेमिक कंट्रोल एण्ड इंसुलिन रेजिस्टेंस इन टाइपर डायबिटीज मेलिटस : ए डबल ब्लाइंड प्लसेबो कंट्रोल्ड स्टडी, ज0 एसोश0 फिजिशियंस इण्डिया, खण्ड 49, मु0 पृ0 1057–1061।
7. जेनिफर, ए0 वोल्फ(1992) स्वीट पोटैटो : एन अनटैप्ड फूड रिसोर्स, कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस, पृ0 307।