एग्री आर्टिकल्स
(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)
वर्ष: 03, अंक: 05 (सितम्बर-अक्टूबर, 2023)
www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध
© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

लाल चौलाई के बहुमूल्य औषधीय गुण

(दिव्या पटेल, *लीना प्रीति लकड़ा, यशवंत कुमार पटेल, आकृति सिंह सिसोदिया, निक्की अग्रवाल एवं सुधाकर मीसाला)

खाद्य प्रसंस्करण एवं प्रौद्योगिकी विभाग, अटल बिहारी वाजपेयी विश्वविद्यालय, बिलासपुर, छत्तीसगढ़

*संवादी लेखक का ईमेल पता: leenapreeti01@gmail.com

अमेरेन्थस क्रुएन्टस मध्य अमेरिका से फैला एक पुष्पदायी पौधा है। अमेरेन्थस प्रजाति में बहुत से पौधे समाहित है, जिनमें से आज हमं अमेरेन्थस क्रुएन्टस जिसे सामान्यतः**"लालभाजी"**कहा जाता है, के बारे में अध्ययन करेंगे। यह अमेरेन्थेसियाई कुल का पौधा है जिसे अलग–अलग कार्य के लिए विभिन्न तरीकों से प्रयोग किया जाता है।

उपयोगिता–इसकी पत्तियों को डालियों सहित सब्जी की तरह पकाया जा सकता है जब पौधा छोटा है।इसके बीजों को सुखाकर पाउडर बनाया जाता है उनका तेल भी निकाला जाता है साथ ही साथ पूरे पौधे का औषधि की तरह भी प्रयोग किया जाता है

लाल चौलाई की खेती–चौलाई को 40– 50 दिनों की अपनी पूरी वृद्धि अवधि के लिए अच्छी गर्म जलवायु की आवश्यकता होती है।सीधी बुवाई वसंत ऋतु के अंतमें की जासकती है। अंकुरण के लिए मिट्टी का तापमान 18–24 डिग्री सेल्सियस होना चाहिए।इस पौधे को अधिक सुरक्षा की आवश्यकताहै।

पोषक तत्वों की बात–लाल चौलाई के पत्तों में आहार, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, नमी और प्रोटिन की प्रचुर मात्रा होती है।इसके पत्तों में काफी मात्रा पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, लोहा, मैंगनीज, तांबा, जस्ता जैसे कई खनिज तत्व उपस्थिसत होते है।इसकी पत्तियों में बी–सायनिन, बीटालेन्स, फ्लेवोनोइड्स, बी–जैंथिन, कैरोटीनॉयड्सए, विटामिन के और बी विटामिन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

औषधीय गुण–

- पचन में मददगार होती है
- त्वचा की जलन को काम करता है
- खनिज तत्व को अवशोषण में मदद करता है
- पेट को आंतरिक गांवकोठीक करताहै
- टी बी में सहायक इलाज है
- एंटीसेप्टिक गुण होता है
- एंटीऑक्सीडेंट गुण होता है
- सूजन को काम करता है
- डायरिया में मददगार है

आयुर्वेद के अनुसार– लाल चौलाइ का उपयोग पारंपरिक रूप से रक्त स्त्राव विकारों, भारी मानसिक धर्मरक्तस्त्राव, दस्त, घाव मुँह के अल्सर, खांसी, गले में संक्रमण,बवासीर आदि के इलाज के लिए किया जाता है। इसका उपयोग रक्तशोधकके रूप में किया जाता है।पत्तेदार सब्जियों का

सही उपयोग उनका ताजा होने पर उपयोगी है।अधिक समय तक रखने से उनमें उपस्थित ऊर्जा समाप्त हो जाती है।

निष्कर्ष—लाल चौलाइ रोजमर्रा के जीवन में उपयोग की जाने वाली साधारण सी सब्जी हैि जसमें साधारण औषधीय गुण है।इसके प्रचुर प्रयोग से कई प्रकार की बिमारियों और विकारों को दूर किया जा सकता है। यह आमतौर पर भारत के लिए किसी भी कोने में मिलने वाला पौधा एक आशीर्वाद से काम नहीं है।इस पर और अध्ययन की आवश्यकता है ताकि मनुष्य जीवन और औषधियो पर नहीं प्राकृतिक भोजन पर अधिक से अधिक निर्भर हो।