



# एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 03, अंक: 06 (नवम्बर-दिसम्बर, 2023)

[www.agriarticles.com](http://www.agriarticles.com) पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एन.: 2582-9882

## बेल के चमत्कारी स्वास्थ्य लाभ

(\*लीना प्रीति लकड़ा, अर्चना कंवर, यशवंत कुमार पटेल, निक्की अग्रवाल एवं सुधाकर मीसाला)

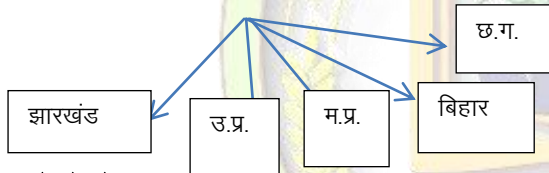
खाद्य प्रसंस्करण एवं प्रौद्योगिकी विभाग, अटल बिहारी वाजपेयी विश्वविद्यालय, बिलासपुर, छत्तीसगढ़

\*संवादी लेखक का ईमेल पता: [leenapreeti01@gmail.com](mailto:leenapreeti01@gmail.com)

बेल का वानास्पतिक नाम एगलि मारमेलोस है। यह रूटेसी कुल का है बेल बहुत ही पुराना वृक्ष है। भारतीय ग्रंथों में इसे दिव्य वृक्ष कहा गया है। इस वृक्ष में लगे हुए पुराने पीले पड़े हुए फल, एक साल के बाद पुनः हरे हो जाते हैं। इसके पत्तों को तोड़कर रखेंगे तो 6 महीने तक ज्यों के त्यों बने रहते हैं। इस वृक्ष की छाया ठंडक देती है और स्वस्थ बनाती है। बेल का पेड़ मध्यमाकार, और कांटों से युक्त होता है। इसके तने की छाल मुलायम, हल्के भूरे रंग से पीले रंग की होती है। नई शाखाएं हरे रंग की, और टेढ़ी-मेढ़ी होती हैं। इसका पत्ता हरे रंग का होता है, और पत्तों के आगे का भाग नुकीला और सुगन्धित होता है। इसके फूल हरे और सफेद रंग के होते हैं। इसके फल गोलाकार, अण्डाकार, भूरे या पीले रंग के होते हैं। फल के छिलके कठोर और चिकने होते हैं। इसके बीज 10-15 के समूह में छोटे, सफेद एवं चिकने होते हैं। बेल के पेड़ में फूल और फलकाल फरवरी से जुलाई तक होता है।

भारत में पाया जाता है—

गंगा के मैदानी इलाकों के पूर्वी हिस्सों तथा आसपास के क्षेत्रों में विशेष रूप से

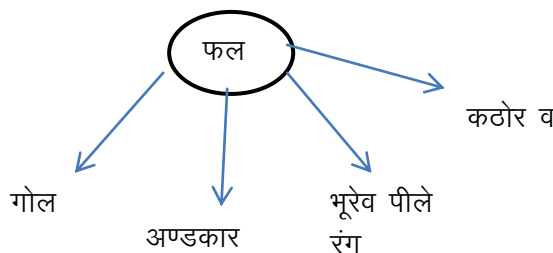


विदेशों में—

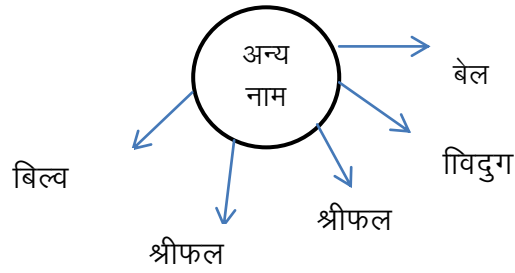
पाकिस्तान, नेपाल, बांग्लादेश, दक्षिण भाग, इंडोनेशिया, श्रीलंका, थाईलैंड। प्राकृतिक पौधे के रूप में मौजूद है इस पेड़ को बौद्धों द्वारा पवित्र माना जाता है।

बेल—

- बेल (बेल का पेड़) का पेड़ बहुत ही पुराना वृक्ष है।
- भारतीय ग्रंथों में इसे दिव्य वृक्ष कहा जाए गया है।
- इस वृक्ष की छाया ठंडक स्वास्थ्य स्थान है।
- बेल का पेड़ मध्यमकार और कांटों से युक्त होता है।
- पत्ता— हरा, फूल— हरा, सफेद,

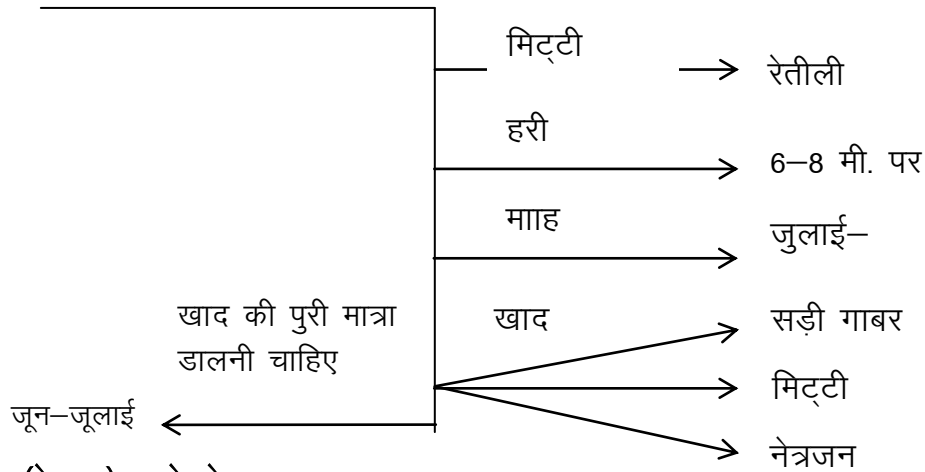


→ बीज 10–15 के समूह में छोटे व सफेद और चिकनी होते हैं



नाम के प्रकार—

- अखण्ड बिल्व
- तीन पत्तों के बिल्व
- 6–21 पत्तों के बिल्व
- श्वेत बिल्व
- उगाने हेतु आवश्यक



पत्ती— (बेलपत्र) खाने के लाभ

- रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है।
- गैस एसिडिटी व अपच जैसी पेट की समस्याओं से लड़ने में मदद।
- शरीर को ठंडक प्रदान करता है।
- डायबिटीज रोगियों के लिए लाभदायक।
- उच्च रक्तचाप नियंत्रण तथा दिल का दौरा आने जैसी बीमारियों को काम करता है।

फल लाभ:—

- सूजन काम करने में
- पाचन हेतु बेहतर
- त्वचा समस्या से राहत
- इम्युनिटी बढ़ाता है
- कोलेस्ट्रॉल कम करता है
- किडनी को स्वस्थ रखता है
- लीवर हेतु लाभदायक
- कब्ज, दस्त से राहत
- खून की कमी

बेल के शरबत

लाभ:-

- डायबिटीज को नियंत्रण करना
- बीपी हुआ बढ़ाते हुए वजन को नियंत्रण करना
- डिहाईड्रेशन
- स्वास्थ्य में सुधार
- ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाना
- ब्रेस्ट कैंसर, त्वचा बीमारी, हार्ट अटैक, हीट स्ट्रोक
- डायरिया डिहाईड्रेशन