



# एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 04, अंक: 02 (मार्च-अप्रैल, 2024)

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

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

## कसूरी मेथी में पाए जाने वाले पोषक तत्व और उनके फायदे

(<sup>1</sup>शिवानी सिंह<sup>1</sup>, प्रतीक्षा सिंह<sup>2</sup>, राहुल कु. सिंह<sup>2</sup>, नवीन कु. सिंह<sup>2</sup> एवं मनीष कुमार पाण्डेय<sup>2</sup>)

<sup>1</sup>सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, प्रयागराज (उ.प्र.)

<sup>2</sup>कृषि विज्ञान केंद्र, वाराणसी (उ.प्र.)

\*संवादी लेखक का ईमेल पता: [shivanisingh44276@gmail.com](mailto:shivanisingh44276@gmail.com)

मेथी दुनिया की सबसे पुरानी खेती की जाने वाली मसाला फसलों में से एक है और भारत में इसके औषधीय गुण एवं हरी सब्जियों के रूप में उगाया जाता है। मेथी को 'कसूरी मेथी' के नाम से भी जाना जाता है। पत्तियों का उपयोग सब्जियों के रूप में किया जाता है मौसमी उपलब्धता और खराब होने की प्रकृति खाद्य उद्योगों में मेथी के पत्तों के व्यापक उपयोग को सीमित करती है। इसलिए शेल्फ जीवन को बढ़ाने के लिए कुछ प्रसंस्करण विधियों की अत्यधिक आवश्यकता है। परंपरागत रूप से मेथी की पत्तियों को भंडारण क्षमता बढ़ाने के लिए धूप में सुखाया जाता है ये पत्ते स्वाद में कड़वे होते हैं। कसूरी या चामा मेथी एक ही जीनस से संबंधित है लेकिन प्रजाति कॉर्निकुलाटा है। ये दोनों अपनी विकास की आदतों में भिन्न हैं। आम मेथी तेजी से बढ़ रही है और ईमानदार शॉर्ट्स और कसूरी मेथी का उत्पादन करती है, शुरू में धीमी गति से बढ़ रही है। जबकि सूखे पत्तों का उपयोग मांस, मछली या सब्जियों जैसे भोजन में स्वाद बढ़ाने वाले एजेंट के रूप में किया जाता है। यह एक बहुत ही प्राचीन मसाला है जिसका उपयोग विभिन्न व्यंजनों के स्वाद के लिए किया जाता है। हरी पत्तेदार सब्जियों का उपयोग पोषण पूरक और कार्यात्मक भोजन में एक घटक के रूप में काफी बढ़ रहा है। हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन कई स्वास्थ्य लाभों और रोग निवारण तंत्रों से जुड़ा हुआ है। ये पोषक तत्वों का समृद्ध स्रोत हैं, हालांकि मौसमी उपलब्धता और अत्यधिक खराब होने की प्रकृति उनके उपयोग को सीमित करती है। उच्च सतह क्षेत्र और आयतन अनुपात और पत्तियों की कोमल बनावट के कारण कटाई के बाद भारी नुकसान होता है और ये गुणवत्ता हानि कटाई के चरण में शुरू होती है

**प्रसंस्करण विधि:** नमी नियंत्रण के माध्यम से खाद्य उत्पादों के संरक्षण और मूल्यवर्धन के लिए निर्जलीकरण सबसे महत्वपूर्ण कदमों में से एक है। सबसे पहले सभी मेथी का वजन कर ले मेथी के पत्तों को डंठल और जड़ से काटकर साफ कर लें सड़े-गले को छाँट ले। उसके बाद सभी मेथी को सब्जी मशीन में धुले फिर मशीन बंद करके सभी मेथी को छान ले और समान रूप से ट्रे में फैला दें। सुनिश्चित करें कि पत्तियाँ एक दूसरे के साथ ओवरलैप न हों। फिर मेथी की पत्तियों को सूरज की रोशनी में रख दें और किसी चादर से ढक दें जिससे की मेथी की पत्तियों का रंग न जाए यह प्रक्रिया दो दिन तक करे जब कसूरी पत्तियां थोड़ी कुरकुरी हो जाएं, तो वजन करके पैकिंग कर ले।

कसूरी मेथी में पाए जाने वाले पोषण तत्व जो हमारे शरीर के लिए महत्वपूर्ण है जैसे कि प्रोटीन (४.४ग्राम), कार्बोहाइड्रेट (६ग्राम), एनर्जी (४९किलोकलोरी), कैल्सीअम (३९५मिलीग्राम), फॉस्फोरस (५१ मिलीग्राम) आइर्न (१.९ मिलीग्राम) विटामिन ए (२३४०) विटामिन सी (५२ मिलीग्राम)

**कसूरी मेथी के फायदे :** कसूरी मेथी भी ऐसी ही एक चीज़ है जिसके कई फायदे हैं. चाहे वजन कम करना हो या डायबिटीज़ से छुटकारा, कसूरी मेथी हर तरह से फायदेमंद है. कसूरी मेथी (Fenugreek) एक गुणकारी जड़ी-बूटी है जिसका उपयोग खासकर पौष्टिक और स्वास्थ्य फायदों के लिए किया जाता है. खासकर महिलाओं के लिए, कसूरी मेथी के कई महत्वपूर्ण फायदे हैं।

**हारमोन बैलेंस:** कसूरी मेथी में विटामिन की अच्छी मात्रा होती है और यह महिलाओं के हारमोन बैलेंस को सुधारने में मदद कर सकती है. यह पीरियड्स के दौरान असामान्य डिसकमफर्ट और इर्रिगुलैरिटी को कम करने में मदद करता है।

**लैक्टेशन (स्तनपान)** सपोर्ट कसूरी मेथी का सेवन स्तनपान कर रही महिलाओं के लिए उपयोगी होता है, क्योंकि यह स्तन के दूध की मात्रा को बढ़ा सकता है और दूध की गुणवत्ता को भी बढ़ावा दे सकता है.

**पीसीओएस (प्रीमेनस्ट्रुअल सिंड्रोम)** कम करें कसूरी मेथी में विटामिन और मिनरल्स की भरपूर मात्रा होती है, जिनमें कैल्शियम और मैग्नीशियम शामिल होते हैं, जो पीसीओएस के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकते हैं।

**वजन नियंत्रण:** कसूरी मेथी में फाइबर की अच्छी मात्रा होती है जो भूख को कम करने में मदद कर सकती है और वजन नियंत्रण करने में सहायक हो सकती है. यह ओवरईटिंग को रोकने में मदद कर सकता है. यह पाचन और मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देकर वजन घटाने में सहायक होता है. कसूरी मेथी शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करती है जिससे वजन नियंत्रण आसान हो जाता है।

**गर्भावस्था के दौरान:** कसूरी मेथी में फॉलिक एसिड की मात्रा भी अच्छी होती है, जो गर्भावस्था के दौरान बच्चे के निर्माण में महत्वपूर्ण होता है. कसूरी मेथी में फॉलिक एसिड पाया जाता है जो गर्भ में पल रहे बच्चे के लिए जरूरी होता है।

### मेथी की पत्तियां (कसूरी मेथी) के साइड इफेक्ट और एलर्जी

मेथी के पत्तों के कई लाभ हैं लेकिन केवल अगर इसे कम मात्रा में लिया जाए। चूँकि यह स्वाद में बहुत कड़वा होता है, इसलिए इसका सेवन बड़ी मात्रा में करना आसान नहीं है, लेकिन यदि बड़ी मात्रा में इसका सेवन किया जाए तो यह मूंगफली की तरह ही एक प्रत्यूर्जता की प्रतिक्रिया होती है, क्योंकि यह उसी श्रेणी की होती है। गर्भवती महिलाओं को इसके श्रम उत्प्रेरण प्रभाव के कारण इसके सेवन से बचना चाहिए। यदि आप किसी अन्य दवा पर हैं तो अपनी दवा लेने से कम से कम एक-दो घंटे पहले मेथी का सेवन करें।