



# एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 04, अंक: 03 (मई-जून, 2024)

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

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

## रसोई का खज़ाना: मेथी

(\*मंत्रेश सिंह<sup>1</sup>, शौर्या सिंह<sup>2</sup> एवं राबिन सिंह<sup>1</sup>)

**1श्री खुशालदास विश्वविद्यालय, हनुमानगढ, राजस्थान**

**श्रीविंद वल्लभ पंत यूनिवर्सिटी ऑफ़ एग्रीकल्चर एंड टेक्नोलॉजी, पंतनगर, उत्तराखंड**

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

ट्राइगोनेला फोनम-ग्रेकम या मेथी (मेथी) फैबेसी परिवार से संबंधित सबसे पुराने पारंपरिक औषधीय पौधों में से एक है। इसकी खेती भारतीय उपमहाद्वीप, उत्तरी अफ्रीका और भूमध्यसागरीय क्षेत्र में की जाती है। मेथी का उपयोग कई रूपों में किया जाता है, जैसे जड़ी-बूटी (सूखी पत्तियां), ताजी पत्तियां (सब्जियां), और मसाला (बीज)। मेथी पौष्टिक है, ट्राइगोनेला फोनम-ग्रेकम या मेथी (मेथी) फैबेसी परिवार से संबंधित सबसे पुराने पारंपरिक औषधीय पौधों में से एक है। इसकी खेती भारतीय उपमहाद्वीप, उत्तरी अफ्रीका और भूमध्यसागरीय क्षेत्र में की जाती है। मेथी का उपयोग कई रूपों में किया जाता है, जैसे जड़ी-बूटी (सूखी पत्तियां), ताजी पत्तियां (सब्जियां), और मसाला (बीज)। मेथी प्रकृति में पौष्टिक, कार्यात्मक और न्यूट्रास्यूटिकल है। ये सभी गुण मेथी को मानव आहार में उपयोग की जाने वाली एक प्रसिद्ध मसाला फसल बनाते हैं। मेथी उचित विकास के लिए आवश्यक डाइटरी फाइबर और अन्य पोषक तत्वों (न्यूट्रिएंट्स) का एक मुख्य स्रोत है। मेथी कई फाइटोकेमिकल्स जैसे अल्कलॉइड्स, कार्बोहाइड्रेट्स, अमीनो एसिड्स, मिनरल्स और स्टेरायडल सैपोनिन्स से भी भरपूर होती है। मेथी में तमाम पोषक तत्व होते हैं, जो इसे पावरफुल एंटी ऑक्सीडेंट बनाने में मदद करते हैं। मेथी में कोलीन, इनोसिटोल, बायोटिन, विटामिन ए, बी, विटामिन डी, घुलनशील और अघुलनशील फाइबर, आयरन समेत पोषक तत्वों का भंडार होता है। ट्राइगोनेला फोनम-ग्रेकम या मेथी (मेथी) फैबेसी परिवार से संबंधित सबसे पुराने पारंपरिक औषधीय पौधों में से एक है। इसकी खेती भारतीय उपमहाद्वीप, उत्तरी अफ्रीका और भूमध्यसागरीय क्षेत्र में की जाती है। मेथी का उपयोग कई रूपों में किया जाता है, जैसे जड़ी-बूटी (सूखी पत्तियां), ताजी पत्तियां (सब्जियां), और मसाला (बीज)।

मेथी (methi) का पौधा साल में एक बार होता है। पौधी लंबाई लगभग 2-3 फीट लंबा होती है। पौधे में छोटे-छोटे फूल आते हैं। इसकी फली मूंग दाल के जैसी होती है। इसके बीज बिलकुल छोटे-छोटे होते हैं। यह स्वाद में कड़वा होता है। मेथी के पत्ते हल्के हरे और फूल सफेद रंग के होते हैं। इसकी फली में 10 से लेकर 20 छोटे, पीले-भूरे रंग के तेज गंध वाले बीज होते हैं। इन बीजों का उपयोग (uses of methi dana) कई सारे रोगों में किया जाता है। मेथी एक सुगंधित पौधा होता है जो मटर और फलियों की तरह ही फलियों के परिवार का ही सदस्य है। इसके सूखे बीजों को मसाले के



तौर पर भी इस्तेमाल किया जाता है। मेथी के पौधे का वैज्ञानिक नाम "ट्राइगोनेला फोनम-ग्रेकम" है। मेथी औषधीय रूप से उपयोग किए जाने वाले सबसे पुराने पौधों में से एक है, जिसकी जड़ें पारंपरिक भारतीय और चीनी चिकित्सा प्रणालियों से जुड़ी हुई हैं।

### मेथी (फेनुग्रीक) का पोषक मूल्य:(न्यूट्रिशनल वैल्यू)

पोषक तत्व	मान
कार्बोहाइड्रेट्स	58%
प्रोटीन	23%-26%
वसा (फैट)	0.9%
फाइबर	25%

इसके अलावा मेथी में पोटैशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, कॉपर, आयरन और मैंगनीज जैसे खनिज (मिनरल्स) भी होते हैं। बीटा कैरोटीन और विटामिन सी मेथी के मुख्य घटक (एसेंशियल कॉम्पोनेन्ट) माने जाते हैं।

मेथी के पत्तों (*Fenugreek Leaves*) में भरपूर न्यूट्रिएंट्स मौजूद पाए जाते जैसे विटामिन K, कैल्शियम, विटामिन C, Vitamin A और B-कॉम्प्लेक्स विटामिन जैसे फोलेट, रिबोफ्लेविन और प्यरीडोक्सिन। इसमें एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जिनके अद्भुत स्वास्थ्य लाभ होते हैं। सर्दियों में हरी मेथी का साग आपके लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है। पाचन तंत्र को दुरुस्त करने से लेकर पेट संबंधी ज्यादातर समस्याओं से निजात दिलाता है।

लाभ-मेडिकल न्यूज़ टुडे की रिपोर्ट के अनुसार मेथी का अर्क साबुन, कॉस्मेटिक्स, चाय, मसालों और कई सिरप में भी किया जाता है। मेथी का पानी भी शरीर के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। मेथी दाना को रात में भिगोकर सुबह उसके पानी का सेवन करना लाभकारी होता है। पानी पीने और मेथी दाना को चबा-चबाकर खाने से कई अन्य बीमारियों में भी फायदा मिलता है। मेथी के छोटे-छोटे बीज डाइट में शामिल करने से कई गंभीर बीमारियों का खतरा भी कम हो सकता है। मेथी दाना का सेवन करने से पुरुषों की रिप्रोडक्टिव हेल्थ बेहतर होती है और स्पर्म काउंट में बढ़ोतरी होती है। मेथी दाना इनफर्टिलिटी की समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए भी चमत्कारी साबित हो सकता है। इसमें मौजूद तमाम यौगिक ओवरऑल हेल्थ को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं।

रोजाना भुनी हुई मेथी खाने से दूर होती हैं। ये समस्याएं, इसके साथ ही मिलेंगे कई स्वास्थ्य लाभ

- पुरुषों के लिए भुनी मेथी खाने के फायदे
- पेट को रखें दुरुस्त ...
- वजन करें कम ...
- इम्यूनिटी बढ़ाने में करें मदद ...
- यौन इच्छा को बढ़ावा दें ...
- इनफर्टिलिटी की समस्या ...
- पुरुषों के लिए फायदेमंद ...
- पाएं बेदाग स्किन



मेथी के बीज के कुछ स्वास्थ्य लाभ में निम्नलिखित शामिल हैं:

- टेस्टोस्टेरोन (सेक्स हार्मोन) स्त्राव को बढ़ावा देता है।
- स्तन के दूध उत्पादन में सुधार करता है।
- मासिक धर्म की एंठन को कम करता है।

- यौन ड्राइव में सुधार करता है।
- पाचन में सुधार करता है।
- कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है।
- हाई ब्लड शुगर को कम करता है।
- पीरियड्स के दौरान होने वाली मेंस्ट्रुअल क्रैम्प की दिक्कत में भी मेथी के दानों का सेवन किया जा सकता है. मेथी के दानों का पानी या फिर चाय बनाकर पीने पर मेंस्ट्रुअल क्रैम्प कम होने में मदद मिलती है. इसके अलावा, जी मिचलाने जैसी दिक्कतें दूर होती हैं सो अलग.
- एंटीऑक्सीडेंट गुणों के कारण मेथी हृदय रोग के लिए लाभकारी है। यह रक्त-संचार को सही रखता है। मेथी में घुलनशील फाइबर होता है जो हृदय रोग के खतरे को घटाता है। हृदय को स्वस्थ रखने के लिए मेथी के 10-15 मिली काढ़े में शहद मिलाकर पिएं।
- मेथी के दाने खराब कोलेस्ट्रॉल को भी कम करते हैं। रोजाना मेथी के दानों के चूर्ण का सेवन करने से खराब कोलेस्ट्रॉल कम (methika Benefits) होते हैं।
- मेथी दानों में anti-inflammatory और एंटीकैंसर प्रॉपर्टीज पाई जाती है. इसमें कॉपर, पोटेशियम, कैल्शियम, आयरन जिंक और मैंगनीज नामक पोषक तत्व पाए जाते हैं. यह सभी सूजन को कम करने में मदद करते हैं.मेथी जोड़ों के दर्द में होने वाली सूजन और कोलाइटिस इस जैसी बीमारियों में भी मददगार है.
- मेथी दाना कार्बोहाइड्रेट्स को अवशोषण करने में मदद करता है. वहीं ये इंसुलिन का भी निर्माण करता है, जो बड़े हुए ब्लड शुगर लेवल को कम करता है. मेथी दाना टाइप टू डायबिटीज का प्रभावी इलाज है ।
- मेथी के बीज की प्रकृति गर्म होती हैं तो जिन्हें कफ दोष है वह मेथी किसी भी रूप में खा सकते हैं जैसे - भिगोकर, अंकुरित या साबुत।
- पित्त दोष के लोगों को बीजों का पानी पीना चाहिए, यह फायदेमंद होगा।
- मेथी दाना भिगो कर उसका पेस्ट बना कर बालों में लगाने से बाल गिरना बंद हो जाते है , स्वस्थ चमकीले बनते हैं ।
- मेथी के बीज सैपोनिन और म्यूसिलेज के लिए जाने जाते हैं जो शरीर को विषाक्त पदार्थों से छुटकारा पाने में मदद करता है और कोलन म्यूकस मेम्ब्रेन में कैंसर को रोकता है.

कई लोगों को डाइजेशन की समस्या होती है। अगर आपको भी ये समस्या है तो मेथी का साग या फिर सब्जी खाना आपके लिए लाभकारी हो सकता है। इसमें अच्छी मात्रा में फाइबर और एंटी ऑक्सीडेंट्स होते हैं जो कब्ज या पाचन में जुड़ी समस्या को दूर करने में मदद करती है।

### मेथी के कुछ नुकसान

- कुछ लोगों के लिए मेथी के बीज मतली, सिरदर्द, नाक बंद होना, चेहरे पर सूजन, खांसी और घरघराहट जैसी स्वास्थ्य समस्याएं भी हो सकती हैं. कुछ मामलों में इससे एलर्जी भी हो सकती है.
- मेथी के बीज और पत्तियों में सोडियम की मात्रा कम होती है। मेथी ब्लड प्रेशर को कम कर सकती है। अगर आप ब्लड प्रेशरकी दवाई का सेवन कर रहे हैं तो मेथी के बीज का सेवन करने से परहेज करें।
- प्रेग्रेसी में महिलाएं अगर मेथी दाना का सेवन करेंगी तो उन्हें मतली, पेट खराब, गैस और सूजन की परेशानी हो सकती है।



**MP BREAKING**  
NEWS हरके दिन की हर खबर

# मेथी के नुकसान!