



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 04, अंक: 03 (मई-जून, 2024)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

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

स्टेविया (मीठी तुलसी) के औषधीय गुण

(रेखा यादव¹, रवीना¹ एवं अजय कुमार²)

¹खाद्य एवम् पोषण विभाग, चौ. चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

²जिला प्रसार विशेषज्ञ, कृषि विज्ञान केंद्र, झज्जर, हरियाणा

^{*}संवादी लेखक का ईमेल पता: rekhayadav99@hau.ac.in

स्टेविया एक औषधीय महत्व का पौधा है। इसके व्यापक स्तर पर राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय बाजार हो सकते हैं। वर्तमान में जापान में किसी और देश की तुलना में सबसे अधिक स्टेविया की खपत होती है। स्वीटनर बाजार में यह 40 प्रतिशत का योगदान करता है। सदियों से दक्षिण भारत में कृषि के लिए अपेक्षाकृत यह एक नवा पौधा है तथा इसकी खेती अभी मुख्यतया कर्नाटक तथा महाराष्ट्र राज्यों तक ही सीमित है। यह पौधा अपनी मीठी पत्तियों के लिए व्यापक रूप से उगाया जाता है। इसका उपयोग प्राकृतिक चीनी तथा चीनी के अन्य स्रोत के रूप में करते हैं।

इसके सार की मिठास चीनी की मिठास से 300 गुणा अधिक मीठी होती है, न्यून-कार्बोहाइड्रेट, न्यून-शर्करा के लिए एक विकल्प के रूप में बढ़ती मांग के साथ स्टेविया का संग्रह किया जा रहा है। स्टेविया की पत्तियों में दो मुख्य यौगिक स्टेवियोसाइड और रिबाउडियोसाइड पाए जाते हैं। कम कार्बोहाइड्रेट युक्त शर्करा की मांग बाजारों में बढ़ती जा रही है। यह मधुमेह रोगियों के लिए एक आशा की किरण है, क्योंकि यह शर्करा का प्राकृतिक स्रोत है। चिकित्सा अनुसंधान ने भी मोटापे और उच्च रक्त चाप के इलाज में स्टेविया के संभव लाभ को दिखाया है। उच्च रक्तचाप को कम करने के अतिरिक्त शारीरिक तापमान को कम या ज्यादा भी बनाने में कारगर है इसकी पत्तियों का उपयोग न केवल प्राकृतिक शर्करा के रूप में बल्कि अग्नाशय ग्रन्थि को भी जीवंत करने में मददगार होता है।

स्टेविया में पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, मैग्नीशियम, राइबोफ्लेविन, जस्ता, क्रोमियम, सेलेनियम, कैल्शियम एवम् फॉस्फोरस पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं। इसमें आयरन, प्रोटीन, फाइबर, मैग्नीशियम, पोटैशियम, विटामिन ए और विटामिन सी काफी अच्छी मात्रा में होता है। मीठी तुलसी एंटीऑक्सीडेंट का भी अच्छा स्रोत है। स्टेविया में पोषक तत्व नहीं होते। इसका मतलब है कि यह आपके आहार में कैलोरी की मात्रा नहीं बढ़ाता है। यह चीनी का भी अच्छा विकल्प हो सकता है। खाद्य योज्य पर विश्व स्वास्थ्य संगठन के विशेषज्ञों की संयुक्त समिति ने लम्बे समय के अध्ययन के आधार पर, शरीर के वजन के एक किलोग्राम के लिए 4 मिलीग्राम तक के स्वीकार्य दैनिक सेवन को मंजूरी दी है।

स्टेविया (मीठी तुलसी) के फायदे –

रक्त शर्करा स्तर को नियंत्रित करना

मधुमेह रोगियों में रक्त शर्करा कभी ज्यादा तो कभी कम हो जाता है। लेकिन स्वस्थ रहने के लिए रक्त शर्करा स्तर को नियंत्रित में रखना जरूरी होता है। स्टेविया में मौजूद तत्व रक्त में शर्करा के स्तर को नियंत्रण में रखते हैं और ग्लूकोज की सहनशीलता को भी बढ़ाता है।

वजन को नियंत्रण में रखना

स्टेविया यानी मीठी तुलसी में कैलोरी बहुत कम होती है। ऐसे में अगर चीनी की जगह स्टेविया का उपयोग करने से वजन हमेशा कंट्रोल में रहेगा। साथ ही स्टेविया में कार्बोहाइड्रेट भी नहीं होता है। स्टेविया डायबिटीज रोगियों के वजन प्रबंधन में भी मदद करता है।

हृदय रोगों का जोखिम कम करने में मददगार

मधुमेह रोगियों में हृदय रोग होने का जोखिम भी अधिक बना रहता है। स्टीविया ब्लड प्रेशर को नियंत्रण में रखने के साथ ही हृदय को भी स्वस्थ रखता है। स्टीविया हार्ट अटैक और स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में सहायक होता है।

मुंह को स्वस्थ रखना

मुंह के स्वास्थ्य का मतलब है दांतों आदि की देखभाल करना। स्टीविया मुंह में जीवाणुओं को पनपने से रोकता है। दन्तमंजनों में भी इसका प्रयोग किया जाता है। कैविटी और मसूड़ों के सूजन को ठीक करने में इसकी भूमिका होती है।

हड्डियों को मजबूत बनाने में

स्टीविया पर होने वाले कई शोधों में एक शोध मुर्गी पर भी किया गया है। इसमें स्टीविया खाने वाली मुर्गियों के अंडे में औसतन अण्डों की तुलना में ज्यादा मात्रा में कैल्शियम पाई गई। हालांकि अभी तक ये शोध मनुष्यों पर नहीं किया गया है लेकिन संभावना जताई जाती है कि ये मनुष्यों पर भी कारगर हो सकता है।

कैंसर में

इसमें कई एंटीऑक्सीडेंट यौगिक जैसे कि फलावोनोइड्स, टैनिन, काम्पेरोल, ट्राईटरेपेनस, कैफिक एसिड, और क्वैक्सेटीन आदि पाए जाते हैं। ये सभी कैंसर के उपचार में एक आदर्श आहार पूरक हैं। फ्रीरेडिकल्स को खत्म करके ये स्वस्थ को कोशिकाओं को कैंसर कोशिकाओं में बदलने से रोकते हैं।

स्टीविया (मीठी तुलसी) के उपयोग

- स्टीविया का उपयोग चाय या कॉफी में मिलाकर कर सकते हैं।
- नींबू पानी में मिलाकर स्टीविया या मीठी तुलसी का उपयोग किया जा सकता है।
- मिठाईयों या हलवा, खीर जैसे मीठी डिशेज में भी स्टीविया का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- केक, बिस्कुट या कुकीज में भी स्टीविया की पत्तियां उपयोग में लाई जाती हैं।
- स्टीविया चूर्ण को मोजन में मिलाने से भोज्य पदार्थ को अधिक दिनों तक सुरक्षित रखा जा सकता है। क्योंकि इनमें चूर्ण के कारण किण्वन नहीं हो पाता।

स्टीविया के सेवन से होने वाले नुकसान—

- कुछ लोगों पर स्टीविया के नुकसान नजर आते हैं जैसे कि सूजन और एंठन आदि के अलावा कुछ लोगों में सिरदर्द भी देखा गया है।
- कई लोगों को मैरीगोल्ड, रैग्वेड और डेजी सम्बंधित पौधों से एलर्जी होती है, ऐसे लोगों को स्टीविया से भी एलर्जी हो सकती है।
- इन नुकसानों को देखते हुए स्टीविया का सेवन करने से पहले एक बार किसी भी विशेषज्ञ की सलाह बहुत ही आवश्यक है।