



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

रसोईघर का जादू: हरी मिर्च के लाभ

(*प्रियंका, डॉ. वीनू सांगवान एवं रवीना रानी)

आई. सी. कॉलेज ऑफ कम्प्युनिटी साइंस, चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

*संवादी लेखक का ईमेल पता: privankarohilla234@gmail.com

हरी मिर्च का स्वाद बहुत तीखा होता है और इसे भोजन में विभिन्न प्रकार से इस्तेमाल किया जाता है। इसे वैज्ञानिक रूप से कैप्सिकम फ्रूटसेन्स के नाम से जाना जाता है। इस की खेती साल भर की जाती है और हरी मिर्च की अलग-अलग किस्में पाई जाती हैं, लेकिन प्रत्येक किस्म में तीखापन अलग-अलग होता है। हरी मिर्च के फायदे हरी मिर्च के उच्च पोषण मूल्य से जुड़े हुए हैं।

प्रत्येक 100 ग्राम हरी मिर्च में शामिल हैं:

पोषक तत्व	मात्रा
कार्बोहाइड्रेट	9.46 ग्राम
प्रोटीन	2 ग्राम
वसा	0.2 ग्राम
फाइबर	1.5 ग्राम
आयरन	1.2 मिग्रा
कैल्शियम	18 मिलीग्राम
फॉस्फोरस	46 मिलीग्राम
मैग्नीशियम	25 मिलीग्राम
पोटेशियम	340 मिलीग्राम
जिंक	0.3 मिलीग्राम
सोडियम	7 मिलीग्राम
विटामिन सी	242 मिलीग्राम

हरी मिर्च में एल्कलॉइड, फ्लेवोनोइड, फेनोलिक्स, आवश्यक तेल, टैनिन, स्टेरॉयड और हरी मिर्च में तीखापन कैप्साइसिन की वजह से होता है।

हरी मिर्च को खाने के विभिन्न फायदे: हरी मिर्च पोषण गुण के विभिन्न स्वास्थ्य प्रभाव डालते हैं। हरी मिर्च के सेवन से विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्य लाभ पाए जाते हैं:

1. **पुरानी बीमारियों से बचाव:** हरी मिर्च के फायदे मुख्य रूप से इसकी उच्च एंटीऑक्सीडेंट से संबंधित हैं क्योंकि हरी मिर्च में मौजूद फ्लेवोनोइड्स, फिनोल और प्रोएन्थोसाइनिडिन जैसे रसायन शरीर को फ्री रेडिकल के दुष्प्रभाव से बचाते हैं। शरीर में फ्री रेडिकल डीएनए को नुकसान पहुंचाने, आनुवंशिक संरचना में परिवर्तन करने और हृदय रोग और कुछ कैंसर जैसी पुरानी बीमारियों के खतरे को बढ़ाने के लिए जाने जाते हैं।
 2. **शर्करा(मधुमेह) से बचाव:** हरी मिर्च शर्करा के स्तर को कम करने में मदद करता है। कैप्साइसिन इंसुलिन स्तर को बढ़ावा देने, इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ाने के लिए भी जाना जाता है, जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।
 3. **एनीमिया को ठीक करने में मदद करना:** एनीमिया एक ऐसी स्थिति है जो आयरन की कमी और कम हीमोग्लोबिन स्तर से होती है। हरी मिर्च प्राकृतिक रूप से आयरन से भरपूर होती है। इसके अलावा, हरी मिर्च में उच्च मात्रा में विटामिन सी होता है, जो आयरन के अवशोषण को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
 4. **रोगाणुरोधी गुण:** हरी मिर्च में बायोएक्टिव के उच्च रोगाणुरोधी गुण होते हैं। हरी मिर्च का नियमित सेवन कई रोग पैदा करने वाले बैक्टीरिया और वायरस के विकास को रोकता है।
 5. **स्वस्थ त्वचा को बढ़ावा देना:** हरी मिर्च त्वचा को कई तरह से फायदा पहुंचाती है। हरी मिर्च में विटामिन सी और ई प्रचुर मात्रा में होता है। जहां विटामिन सी कोलेजन को बढ़ने के लिए मदद करता है, वहीं विटामिन ई उम्र बढ़ने के लक्षणों को कम करता है। हरी मिर्च में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट त्वचा को नुकसान पहुंचाने वाले मुक्त कणों से लड़ने में मदद करते हैं। इसके अलावा, हरी मिर्च के रोगाणुरोधी गुण त्वचा को मुँहासे और त्वचा संक्रमण से बचाते हैं।
 6. **प्रतिरक्षा स्वास्थ्य को बढ़ावा देना:** हरी मिर्च में विटामिन सी और बीटा-कैरोटीन उच्च मात्रा में होता है। ये पोषक तत्व प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं क्योंकि वे विभिन्न सेलुलर कार्यों का समर्थन करते हैं। इससे जन्मजात और अनुकूली प्रतिरक्षा दोनों में सुधार होता है।
 7. **नेत्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देना:** हरी मिर्च में मौजूद विटामिन सी कोलेजन बनाने में मदद करता है। एक प्रोटीन जो आंखों को संरचना प्रदान करता है। विटामिन ए आंखों को बीमारियों से बचाता है। बीटा-कैरोटीन हरी मिर्च में पाया जाता है आंखों के स्वास्थ्य को बनाए रखता है जोकि आंखों की कई समस्याओं से बचाता है।
 8. **ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में मदद करना:** हरी मिर्च विटामिन K से भरपूर होती है। रक्त में विटामिन K का इष्टतम स्तर हड्डियों के खनिज घनत्व को बढ़ाता है और फ्रैक्चर के जोखिम को कम करता है। विटामिन K कैल्शियम को हड्डियों से जोड़कर हड्डियों को भी मजबूत बनाता है।
 9. **पाचन को बढ़ावा देना:** हरी मिर्च फाइबर से भरपूर होती है जो पाचन तंत्र को फायदा पहुंचाती है और कोलन की सफाई में मदद करती है। यह कब्ज को रोकती है और शरीर को टॉक्सिक वेस्ट से छुटकारा दिलाती है।
- हरी मिर्च के दुष्प्रभाव:** हरी मिर्च के फायदे और दुष्प्रभाव साथ-साथ चलते हैं। जहां हरी मिर्च का सेवन स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, वहीं हरी मिर्च के कुछ नुकसान भी हैं जैसे :
- हरी मिर्च सीधे संपर्क में आने पर त्वचा और आंखों में जलन पैदा कर सकती है।
 - लंबे समय तक कैप्साइसिन के संपर्क में रहने से त्वचा पर छाले और सूजन हो सकती है। आंखों में कैप्साइसिन अत्यधिक लालिमा और आंसू का कारण बन सकता है।

- हरी मिर्च का अत्यधिक सेवन लीवर और किडनी को नुकसान पहुंचा सकता है और ब्रेन पोइज़निंग का कारण बन सकता है।
 - हरी मिर्च की गर्म तासीर कुछ लोगों में आंतों की परेशानी का कारण बन सकती है। इससे दर्दनाक ऐंठन और दस्त हो सकता है।
- इसलिए किसी भी पदार्थ का सेवन करने से पहले यह देख ले कि वह आपके शरीर की तासीर के अनुकूल है।