



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 04, अंक: 05 (सितंबर-अक्टूबर, 2024)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

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

सहजन के पत्तों से निर्मित सहजन पाउडर

(*शिवानी सिंह¹, प्रतीक्षा सिंह², श्रीप्रकाश सिंह², नवीन सिंह² एवं राहुल सिंह²)

¹सैम हेगिनबोटोम कृषि, प्रोद्योगिकी एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश, भारत

²कृषि विज्ञान केंद्र, वाराणसी, उत्तर प्रदेश, भारत

*संवादी लेखक का ईमेल पता: shivanisingh44276@gmail.com

सहजन को मोरिंगा (Moringa), सुजना, और मुगना, आदि नामों से भारत में जाना जाता है, और यह एक बेहद गुणकारी पौधा है। इस पेड़ के विभिन्न भाग कई पोषण तत्वों से भरपूर पाये गये हैं। इसलिये इसके विभिन्न भागों को कई प्रकार से उपयोग किया गया। इसके सेवन से की बीमारिया नहीं होती है।

सहजन पाउडर बनाने की विधि : सबसे पहले कटी हुई, पीली पत्तिया, और खराब सहजन की पत्तियों को चुने। पत्तियों को साफ पानी से अच्छी तरह धो ले ताकि उन पर से धूल, मिट्टी निकल जाये। पत्तियों को छान कर निकाल दे। पत्तियों को एक साफ चादर पर फैला दे, और उन्हें छाया में सुखने के लिए रख दे या फिर सोलर ड्राइअर में सुखा ले। पत्तियों को धूप में ना सुखाए क्योंकि इससे उनमें पाये जाने वाले पोषक तत्व नष्ट हो सकते हैं। पत्तियों को गर्मी के मौसम में ही सुखाए जिससे खराब ना हो। पत्तियों को पूरी तरह सुखने में 1-2 दिन का समय दे। जिससे अच्छी तरह सुख जाये। परंतु यह मौसम पर निर्भर करता है। मौसम गरम होने से 2 दिन में अच्छी तरह सुख जायेगे यदि मौसम ठंड है, तो इससे अधिक समय लेगा। जब पत्तिया अच्छी तरह कुरकुरी हो जाये तो इन्हें आप घर की आटा चक्की मशीन, या मिक्स्चर, में डालकर पाउडर बना ले। पाउडर को एयरटाइट डिब्बे में रखे ताकि नमी से बचा रहे।

सहजन पत्ती पाउडर के पोषक तत्व : सहजन पत्ती पाउडर में विटामिन, खनिज और एंटी ऑक्सीडेंट की भरपूर मात्रा होती है। इसमें मुख्य रूप से पाये जाने वाले पोषक तत्व हैं :

स्रोत: फल फूल पत्रिका (आईसीएआर), अर्चना कुमारी

विटामिन ए (378 माइक्रो ग्राम): आंखों की रोशनी के लिए महत्वपूर्ण है।

विटामिन सी (1.7ग्राम) : रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करता है।

कैल्सीयम (440 मिलीग्राम) : हड्डियों को मजबूत बनाता है।

पटैशियम (24मिलीग्राम): हृदय स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है।

आयरन (20मिलीग्राम) : खून की कमी (एनीमिया) को दूर करता है।

प्रोटीन(6.7ग्राम) : शरीर को ऊर्जा प्रदान करने में सहायक होता है।



सहजन पाउडर के लाभ

- 1.रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना :** सहजन पत्ती पाउडर में विटामिन C और अन्य एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो शरीर की इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। यह शरीर को विभिन्न संक्रमणों और बीमारियों से बचाने में सहायक होता है।
- 2. पाचन तंत्र के लिए लाभकारी :** सहजन पत्ती पाउडर फाइबर का एक अच्छा स्रोत है, जो पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करता है। यह कब्ज, अपच, और गैस जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है।
- 3. एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण :** सहजन पत्ती पाउडर में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो शरीर में सूजन को कम करने में मदद करते हैं। यह गठिया और अन्य सूजन संबंधी रोगों में राहत प्रदान कर सकता है।
- 4. डायबिटीज में सहायक :** सहजन पत्ती पाउडर ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसमें मौजूद यौगिक इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाते हैं, जिससे शुगर लेवल को सामान्य रखने में मदद मिलती है।
- 5. हृदय स्वास्थ्य :** सहजन पत्ती पाउडर में पोटैशियम और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो रक्तचाप को नियंत्रित रखने में मदद करते हैं। यह हृदय रोगों के जोखिम को कम करने में सहायक है।
- 6. त्वचा और बालों के लिए लाभकारी :** सहजन पत्ती पाउडर त्वचा की चमक बनाए रखने और बालों को मजबूत बनाने में सहायक होता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट त्वचा को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं और बालों को गिरने से रोकते हैं।
- 7. वजन घटाने में मददगार :** सहजन पत्ती पाउडर में कैलोरी कम और पोषक तत्व अधिक होते हैं, जिससे यह वजन घटाने में सहायक होता है। यह मेटाबोलिज्म को बढ़ाता है और अतिरिक्त फैट को कम करने में मदद करता है।
- 8. एनीमिया में राहत :** सहजन पत्ती पाउडर आयरन से भरपूर होता है, जो एनीमिया के उपचार में सहायक होता है। यह खून में हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाता है और शरीर में ऊर्जा की कमी को दूर करता है।

सहजन पत्ती के पाउडर का उपयोग और सेवन विधि

- सहजन पत्ती के पाउडर को विभिन्न प्रकार से उपयोग में लाया जा सकता है।
- सहजन पत्ती पाउडर को पका कर नहीं खाना चाहिए जिससे उनके पोषक तत्व नष्ट ना हो, हम इसे जूस, सूप, करी, या इसे सीधा पानी के साथ भी लिया जा सकता है। दाल-सब्जियों में मिलकर खाया जा सकता है।
- सहजन पत्ती पाउडर को प्रतिदिन (लगभग 10 ग्राम) सेवन करना हमारे लिए फायदेमंद होता है। यदि आप एक बार में नहीं खा पाते तो इसे सुबह और शाम 5-5 ग्राम पानी की सहायता से ले सकते हैं।
- सहजन की पत्तियों के पोषण संबंधित लाभ को ध्यान में रखते हुए, KVK, वाराणसी ने कल्लीपुर गाँव की 9 किशोरियों पर इसका परीक्षण किया है। हम इन्हे 10 ग्राम सहजन के पाउडर को हर दिन 2 शिफ्टों में, सुबह (5 ग्राम) और शाम को (5 ग्राम) तीन महीनों तक दिया गया है। तीन महीने के बाद हीमोग्लोबिन के स्तर का विश्लेषण किया गया और प्रयोगशाला परीक्षण के माध्यम से रिकार्ड किया। परिणाम के पहले इनका हीमोग्लोबिन का स्तर कम 8.50mg/dl और परिणाम के बाद इनका स्तर बढ़ गया 11..5 mg/dl जिससे की महत्वपूर्ण सुधार हुआ।