

## सब्जियों और फलों के छिलकों का महत्व और लाभ

(<sup>1</sup>छवि वर्मा<sup>1</sup> एवं धीरेन्द्र कुमार<sup>2</sup>)

<sup>1</sup>खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग, आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, अयोध्या (उ. प्र.)

<sup>2</sup>सस्य दैहिकी विभाग, चन्द्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कानपुर (उ. प्र.)

\*संवादी लेखक का ईमेल पता: [vermachhaviji9198@gmail.com](mailto:vermachhaviji9198@gmail.com)

फलों और सब्जियों के छिलके अक्सर फेंक दिए जाते हैं, हालांकि वे पोषक तत्वों और स्वास्थ्य लाभों से भरपूर हैं। इस लेख में छिलकों के पोषण मूल्य, उनके स्वास्थ्य पर प्रभाव और उनके कई उपयोगों पर चर्चा की गई है। खीरा, आलू, संतरा, सेब और तरबूज के छिलकों में फाइबर, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो पाचन, वजन नियंत्रण और त्वचा



की स्वास्थ्य में मदद करते हैं। छिलकों को जैविक खाद, प्राकृतिक क्लीनर, सौंदर्य उपचार और यहां तक कि सजावट में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। उन्हें सुरक्षित रूप से उपयोग करने के लिए सफाई और सही भंडारण की जरूरत है। छिलकों को बेकार न समझें और अधिकतम लाभ उठाएं।

**मुख्य बिंदु:** छिलकों का पोषण महत्व, स्वास्थ्य पर प्रभाव, पर्यावरणीय लाभ ।

**विस्तृत जानकारी:** सब्जियां और फलों हमारी दैनिक जिंदगी में बहुत महत्वपूर्ण हैं। जब हम इनका उपयोग करते हैं, तो हमारा भोजन पोषण से भरपूर होता है। लेकिन हम अक्सर फलों और सब्जियों के छिलकों को बेकार समझकर फेंक देते हैं, जो एक बड़ी गलती हो सकती है। वास्तव में, सब्जियों और फलों के छिलकों में भी कई पोषक तत्व, एंटीऑक्सीडेंट और अन्य लाभकारी गुण हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद हो सकते हैं।

### छिलकों में खाद्य पदार्थ

फलों और सब्जियों के छिलकों में कई महत्वपूर्ण पोषण तत्व हैं, जो आपके स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं। इनमें एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन्स, मिनरल्स और फाइबर शामिल हैं।

**खनिज पदार्थ और विटामिन:** छिलकों में विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन के, कैल्शियम, पोटेशियम और मैग्नीशियम की बहुतायत है। ये पदार्थ हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में बहुत महत्वपूर्ण हैं।

**फाइबर:** फलों और सब्जियों के छिलकों में अधिक फाइबर होने से पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है। फाइबर का सेवन करने से पाचन क्रिया बेहतर होती है और कब्ज कम होता है।

**एंटी-ऑक्सीडेंट:** छिलकों में एंटीऑक्सीडेंट्स हमारे शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाने में मदद करते हैं। ये तत्व हमारी त्वचा को स्वस्थ और चमकदार रखते हैं और उम्र बढ़ने को धीमा करते हैं।

### छिलकों में छिपा पोषण

फलों और सब्जियों के छिलकों में कई विटामिन, खनिज और फाइबर होते हैं। उदाहरण के रूप में:

1. **सेब का छिलका:** सेब के छिलके में एंटीऑक्सीडेंट्स, फाइबर और विटामिन सी होते हैं। यह पाचन क्रिया को स्वस्थ रखने में मदद करता है और वजन को नियंत्रित करने में मदद करता है।
2. **आलू का छिलका:** आलू के छिलके में बहुत अधिक आयरन, पोटैशियम और फाइबर होते हैं। यह रक्तचाप को नियंत्रित करता है और शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।
3. **संतरे का छिलका:** संतरे के छिलके में विटामिन सी और फ्लेवोनोइड्स होते हैं, जो त्वचा को स्वस्थ रखने और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।
4. **खीरे का छिलका:** खीरे के छिलके में सिलिका नामक खनिज होता है, जो बालों और त्वचा को बेहतर बनाता है।
5. **तरबूज का छिलका:** तरबूज के छिलके में एक यौगिक, साइट्रुलिन, पाया जाता है, जो रक्त प्रवाह को बेहतर बनाता है और मांसपेशियों को थकने से बचाता है।



### छिलकों का स्वास्थ्य पर प्रभाव

1. **फाइबर का स्रोत:** छिलके में घुलनशील और अघुलनशील फाइबर होते हैं, जो आपके पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने और कब्ज को दूर करने में मदद करते हैं।
2. **वजन नियंत्रण:** छिलकों में अधिक फाइबर और पानी होने से भूख कम लगती है और वजन नियंत्रित रहता है।
3. **एंटीऑक्सीडेंट्स का खजाना:** छिलकों में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। यह कैंसर, हृदय रोग और अन्य दीर्घकालिक बीमारियों का खतरा कम कर सकता है।
4. **त्वचा और बालों की देखभाल:** फल और सब्जियों के छिलकों में मौजूद पोषक तत्व त्वचा को चमकदार बनाने में मदद करते हैं और बालों को मजबूत बनाते हैं।

### छिलकों का अन्य उपयोग

1. **खाद बनाना:** फल और सब्जियों के छिलकों को जैविक खाद बनाने के लिए प्रयोग किया जा सकता है। यह पौधों की उपज को बढ़ाता है और मिट्टी की गुणवत्ता को सुधारता है।
2. **सफाई में उपयोग:** संतरे और नींबू के छिलके एक प्राकृतिक क्लीनर हैं। इनसे घर की सफाई और खुशबू भी मिलती है।
3. **सौंदर्य उपचार:** खीरे और आलू के छिलके त्वचा पर दाग-धब्बों को दूर कर सकते हैं।
4. **चाय और जूस:** ताजगी देने वाली हर्बल चाय संतरे और नींबू के छिलके से बनाई जा सकती है।
5. **आर्ट और क्राफ्ट:** सूखे छिलकों से कई सजावटी सामान बनाए जा सकते हैं।

### छिलकों का सही उपयोग कैसे करें?

1. **सफाई का ध्यान रखें:** छिलकों का उपयोग करने से पहले उन्हें अच्छी तरह धो लें, ताकि किसी प्रकार के कीटनाशक या गंदगी से बचा जा सके।

2. ऑर्गेनिक सब्जियां और फल चुनें: रसायन रहित फलों और सब्जियों का उपयोग करना छिलकों के पोषण को बनाए रखने के लिए बेहतर होता है।
3. सही भंडारण: छिलकों को ताजगी बनाए रखने के लिए उन्हें सही तरीके से स्टोर करें।
4. क्रिएटिव कुकिंग: छिलकों का इस्तेमाल सूप, चटनी, या अन्य व्यंजनों में करें।

**पर्यावरण पर असर:** फलों और सब्जियों के छिलकों का सही उपयोग भी पर्यावरण को लाभ दे सकता है। यदि हम उन्हें उपयोग नहीं करके फेंक देते हैं, तो अपशिष्ट की मात्रा बढ़ जाएगी। अगर छिलकों का सही उपयोग किया जाए, तो हम अपशिष्ट को कम कर सकते हैं और पर्यावरण को सुरक्षित रख सकते हैं।

#### निष्कर्ष

हम फलों और सब्जियों के छिलकों को बेकार समझकर फेंकने की बजाय उनका सही उपयोग करके न केवल अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं, बल्कि पर्यावरण को भी बचाने में मदद कर सकते हैं। छिलकों में छिपे पोषक तत्वों और उनके कई फायदों को नहीं भूलना चाहिए। फल या सब्जी के छिलके का महत्व समझें और अगली बार जब आप उन्हें छीलें, उन्हें उपयोग में लाने की कोशिश करें।