

मशरूम: स्वास्थ्य के लिए प्रकृति का अद्वितीय उपहार

*सोहन लाल नारोलिया, मालीराम चौधरी एवं तुलसी राम जांगिड

उद्यान विज्ञान विभाग, एस.के.एन. कृषि महाविद्यालय, जोबनेर, श्री कर्ण नरेंद्र कृषि विश्वविद्यालय,

जोबनेर, जयपुर-303329 (राजस्थान)

*संवादी लेखक का ईमेल पता: sohannarolia832@gmail.com

मशरूम (कुकुरमुत्ता) कवक से बना एक मांसल, बीजाणु-युक्त फलने वाला पिण्ड है। यह एक अत्यंत पौष्टिक और औषधीय गुणों से भरपूर खाद्य पदार्थ है। यह न केवल स्वाद और पोषण में अनूठा है, बल्कि इसके औषधीय लाभ इसे स्वास्थ्य के लिए एक अद्वितीय उपहार बनाते हैं। मशरूम मुख्य रूप से कवक (फंगस) के एक प्रकार से संबंधित है और इसे सब्जी के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। मशरूम में प्रोटीन, विटामिन, खनिज, और फाइटोकेमिकल्स का भंडार होता है, जो इसे हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुमूल्य बनाते हैं।

हमारे देश में मुख्यतः चार प्रकार के मशरूम की खेती की जाती है— बटन मशरूम, डींगरी मशरूम, दूध छत्ता या मिल्की मशरूम तथा धान या पुआल मशरूम। हमारे देश की जलवायु भिन्न-भिन्न प्रकार की है तथा ऋतुओं के अनुसार वातावरण में तापमान तथा नमी रहती है जिसको ध्यान में रखकर हम अलग-अलग समय पर विभिन्न प्रकार के मशरूम के लिए बहुत ही अनुकूल है।

मशरूम के पोषक तत्व

मशरूम में कई प्रकार के पोषक तत्व पाए जाते हैं, जिनमें प्रमुख हैं

पोषक तत्व	प्रमुख कार्य
प्रोटीन—	यह शरीर की मांसपेशियों को मजबूत बनाने और कोशिकाओं की मरम्मत में मदद करता है।
विटामिन डी—	मशरूम प्राकृतिक रूप से विटामिन डी का स्रोत है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाता है।
एंटीऑक्सिडेंट्स—	मशरूम में एर्गोथायोनीन और सेलेनियम जैसे एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं।
फाइबर—	यह पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करता है।
खनिज—	इसमें जिंक, पोटैशियम, फॉस्फोरस, और मैग्नीशियम जैसे खनिज होते हैं।
लो कैलोरी और लो फैट—	मशरूम में कैलोरी और वसा की मात्रा कम होती है, जो वजन घटाने में सहायक है।

मशरूम के प्रकार

मुख्य रूप से खायी जाने वाली मशरूम —

- **बटन मशरूम (एगरिकस बाईसपोरस)**— हमारे भारत में श्वेत बटन मशरूम का उत्पादन अन्य मशरूमों की अपेक्षा अधिक होता है और यह हमारे स्वदेशी एवं विदेशी बाजारों में भी सर्वाधिक लोकप्रिय है। श्वेत बटन मशरूम की खेती कम्पोस्ट (माध्यम) पर नियंत्रित वातावरण या प्राकृतिक समय अक्टूबर से फरवरी तक की जा सकती है। इसके उत्पादन के लिए कवक जाल फैलाव के दौरान 22–25 डिग्री सेल्सियस तथा फलन के समय 14–18 डिग्री सेल्सियस तापक्रम की आवश्यकता होती है तथा 80–85 प्रतिशत नमी की जरूरत पड़ती है।
- **डींगरी मशरूम (प्लुरोटस ओस्ट्रीटस)**— डींगरी मशरूम को भारत में ऑयस्टर मशरूम के नाम से जाना जाता है। भारत में यह मशरूम उत्पादन की दृष्टि से दूसरे स्थान पर है यह मशरूम उगाने में सरल एवं वर्ष के दो महीने (मई–जून) छोड़कर बाकी दस महीनों में आसानी से उत्पादन किया जा सकता है। इसके लिए 20–30 डिग्री सेल्सियस तापक्रम की आवश्यकता पड़ती है। जो इन महीनों में आसानी से उपलब्ध हो जाती है। इस मशरूम की जैविक दक्षता 75–95 प्रतिशत (भोज्य पदार्थ का) तक है। डींगरी मशरूम की खेती के लिए, गेहूं की भूसी, सोयाबीन की भूसी और चावल की भूसी जैसे सबस्ट्रेट का इस्तेमाल किया



जा सकता है। इस मशरूम को उगाने में कम समय, कम लागत एवं आसानी से उगायी जा सकती है, यह मशरूम ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में आसानी से उगायी जा सकती है व बेरोजगार युवाओं के लिए रोजगार का साधन बन सकती है।

- **दुग्ध छत्ता मशरूम**— इस मशरूम को भारत में मिलकी मशरूम के नाम से भी जाना जाता है। मिलकी मशरूम यह मशरूम गेहूँ का भूसा (तूड़ी), धान का भूसा पर ढिगरी मशरूम की तरह पॉलीथीन की थैलियों में या रेक्स पर आसानी से उत्पादित किया जा सकता है। इसके लिए 30–35 डिग्री सेल्सियस तापक्रम की जरूरत पड़ती है। इस मशरूम का रंग दुधिया सफेद एवं धारियाँ लम्बी तथा रेशा से युक्त होता है। इस मशरूम की विशेषता यह है कि अच्छी गुणवत्ता में अधिक समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है।
- **रीशी मशरूम (गैनोडर्मी ल्यूसीडम)**— यह मशरूम पूरे विश्व में औषधीय मशरूम के नाम से प्रसिद्ध है। इसे हमारे ऋषि—मुनि प्राचीन काल से दवा के रूप में प्रयोग करते आ रहे हैं। इसीलिए इसका नाम रीशी मशरूम पड़ा। इस मशरूम को अब लकड़ी के बुरादे पर उगाने के तकनीक विकसित कर ली गई है। इसके लिए 30–35 डिग्री सेल्सियस तापक्रम एवं 90 प्रतिशत से ज्यादा की आद्रता की आवश्यकता पड़ती है।

मशरूम के औषधीय गुण

- **इम्यूनिटी बढ़ाने में मददगार**— मशरूम शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायक है। इसमें मौजूद बीटा-ग्लूकैन और अन्य फाइटोकेमिकल्स इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं, जिससे शरीर संक्रमणों और बीमारियों से बचा रहता है।
- **कैंसर विरोधी गुण**— मशरूम के कुछ प्रकार, जैसे कि शिटाके और रीशी मशरूम, कैंसर विरोधी गुणों के लिए प्रसिद्ध हैं। इसमें मौजूद पॉलिसैकराइड्स और एंटीऑक्सिडेंट्स शरीर में कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकने में सहायक होते हैं।
- **हृदय के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद**— मशरूम रक्त में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसमें पाए जाने वाले बायोएक्टिव यौगिक हृदय की धमनियों को स्वस्थ रखते हैं और रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं।
- **मधुमेह नियंत्रण में सहायक**— मशरूम में प्राकृतिक रूप से कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है, जो इसे मधुमेह रोगियों के लिए उपयुक्त बनाता है। इसमें मौजूद फाइबर और पॉलीसेकराइड्स रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।
- **मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी**— मशरूम मस्तिष्क के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। इसमें मौजूद एर्गोथायोनीन और अन्य यौगिक न्यूरोप्रोटेक्टिव होते हैं, जो अल्जाइमर और पार्किंसन जैसी बीमारियों से बचाव में सहायक होते हैं।
- **वजन घटाने में सहायक**— मशरूम कम कैलोरी और अधिक फाइबर का स्रोत है, जो वजन घटाने में सहायक है। यह भूख को नियंत्रित करता है और लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस कराता है।
- **त्वचा और बालों के लिए लाभकारी**— मशरूम में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स और विटामिन त्वचा को चमकदार और बालों को स्वस्थ बनाए रखते हैं। यह त्वचा की कोशिकाओं को पुनर्जीवित करने में मदद करता है और झुर्रियों को कम करता है।
- **पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद**— मशरूम में फाइबर की प्रचुरता होती है, जो पाचन तंत्र को सुचारू रूप से चलाने में सहायक है। यह कब्ज और अपच जैसी समस्याओं को दूर करता है।
- **हड्डियों के लिए लाभकारी**— विटामिन डी और कैल्शियम से भरपूर मशरूम हड्डियों को मजबूत बनाता है। यह ऑस्टियोपोरोसिस जैसी समस्याओं को रोकने में सहायक है।
- **रक्तचाप को नियंत्रित करना**— मशरूम में पोटेशियम की उच्च मात्रा होती है, जो रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करती है और शरीर में सोडियम के नकारात्मक प्रभाव को कम करती है।

मशरूम का उपयोग कैसे करें—

मशरूम को विभिन्न प्रकार से आहार में शामिल किया जा सकता है।

- **सब्जी**— मशरूम को सब्जी के रूप में पकाकर खाया जा सकता है।
- **सलाद**— इसे कच्चे या हल्के स्टीम करके सलाद में मिलाया जा सकता है।
- **सूप**— मशरूम सूप स्वास्थ्य के लिए अत्यंत फायदेमंद होता है।
- **ड्राई पाउडर**— सूखे मशरूम का पाउडर बनाकर इसे स्मूदी या अन्य व्यंजनों में मिलाया जा सकता है।

सावधानियाँ

मशरूम स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है, लेकिन इसके उपयोग में कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है—

- **प्राकृतिक मशरूम का चयन करें**— केवल विषसनीय स्रोत से मशरूम खरीदें, क्योंकि कुछ प्रकार के जंगली मशरूम विषैले हो सकते हैं।
- **ताजा मशरूम का उपयोग करें**— खराब या पुराना मशरूम स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।
- **एलर्जी**— कुछ लोगों को मशरूम से एलर्जी हो सकती है, इसलिए पहली बार सेवन करते समय सावधानी बरतें।

निष्कर्ष:—मशरूम प्रकृति का एक अद्वितीय उपहार है, जो न केवल पोषण से भरपूर है, बल्कि औषधीय गुणों का भी भंडार है। इसके नियमित सेवन से शरीर को कई प्रकार की बीमारियों से बचाया जा सकता है और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जा सकता है। मशरूम को अपने दैनिक आहार में शामिल करके आप लंबे समय तक स्वस्थ और ऊर्जावान रह सकते हैं।