

मेथी: औषधीय गुणों का खजाना

*सोहन लाल नारोलिया¹, तुलसी राम जांगिड¹, सुमन मीणा¹, महेन्द्र कुमार अटल² एवं धनपाल मेघवाल¹

¹उद्यान विज्ञान विभाग, एस.के.एन. कृषि महाविद्यालय, जोबनेर, श्री कर्ण नरेंद्र कृषि विश्वविद्यालय,

जोबनेर, जयपुर-303329 (राजस्थान)

²सहायक आचार्य, राजकीय कृषि महाविद्यालय, नोहर, हनुमानगढ़ (राजस्थान)

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

मेथी (*ट्राईगोनेला फोइनम-ग्रेकम* एल.) फैबेसी/लेग्युमिनेसी कुल का पौधा है। भारतीय रसोई और आयुर्वेदिक चिकित्सा का एक महत्वपूर्ण घटक है। इसके बीज और पत्तियां दोनों ही औषधीय गुणों से भरपूर हैं। इसका उपयोग भारतीय रसोई में सब्जी तथा मसालों दोनों रूप में किया जाता है। मेथी का उपयोग भोजन को स्वादिष्ट बनाने के साथ-साथ कई प्रकार की बीमारियों के उपचार और शरीर के समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए किया जाता है। मेथी की विशेषता केवल इसके पोषक तत्वों और औषधीय गुणों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह भारतीय परंपरा और चिकित्सा पद्धति में अपनी जगह बनाए हुए है।



मेथी का इतिहास: मेथी एक प्राचीन पौधा है, जिसका उपयोग लगभग 4000 सालों से औषधि के रूप में किया जा रहा है। आयुर्वेद, यूनानी चिकित्सा, और पारंपरिक चीनी चिकित्सा में मेथी का विशेष महत्व है। यह मुख्यतः भारत, मध्य-पूर्व और भूमध्यसागरीय क्षेत्रों में उगाई जाती है। भारत में राजस्थान मेथी का मुख्य उत्पादक राज्य है। राजस्थान का नागौर जिला पान मेथी (कसूरी मेथी) के लिए प्रसिद्ध है।

मेथी के उपयोगी भाग

- **मेथी के बीज—** छोटे, पीले-भूरे रंग के और थोड़े कड़वे स्वाद वाले बीज।
- **मेथी की हरी पत्तियां—** हरे रंग की ताजी पत्तियां, जिनकी सब्जी तथा पराठें बनाकर उपयोग में लिया जाता है।
- **सूखी मेथी पत्तियां (कसूरी मेथी)—** सूखी पत्तियां, जो सब्जी का स्वाद और खुशबू बढ़ाने के लिए उपयोग की जाती हैं।



मेथी की उन्नत किस्में एवं उनकी विशेषताएं

पूसा अर्ली बचिंग — यह किस्म कम समय में पकने वाली होती है और इसे हरी पत्तियों के लिए उगाई जाती है।

आरएमटी-143— मेथी की एक नई किस्म, जिसे राजस्थान में विकसित किया गया है, यह उच्च उत्पादन क्षमता और बेहतर रोग प्रतिरोधक क्षमता वाली है।

कस्तूरी मेथी— इसका उपयोग औषधीय गुणों के लिए किया जाता है। पत्तियों में सुगंध और स्वाद के लिए प्रसिद्ध है।

पूसा कसूरी— इस किस्म को मसालों के लिए उगाई जाती है यह हरी पत्तियों की उच्च गुणवत्ता और सुगंध होती

गुजरात मेथी ए— यह किस्म गुजरात के किसानों के बीच लोकप्रिय है। यह पत्तियों और बीजों का अच्छा उत्पादन देती है।

आरएमटी-305— राजस्थान में विकसित एक और उन्नत किस्म, सूखे और गर्मी के प्रति सहनशील होती है।

केसर— इसे विशेष रूप से बीज उत्पादन के लिए उगाया जाता है। इसकी पत्तियों का रंग और गुणवत्ता बेहतर होती है।

मेथी के पोषक तत्व

मेथी पोषण का भंडार है। इसमें प्रोटीन, फाइबर, विटामिन, और खनिज प्रचुर मात्रा में होते हैं। इसके 100 ग्राम बीज में पाए जाने वाले प्रमुख पोषक तत्व—

पोषक तत्व	मात्रा (प्रति 100 ग्राम बीज)
कार्बोहाइड्रेट—	58 ग्राम
प्रोटीन—	23 ग्राम
फाइबर—	25 ग्राम
विटामिन्स—	विटामिन— बी ₁ , बी ₂ , बी ₃ , बी ₆ , विटामिन— सी और के आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।
खनिज तत्व—	आयरन, मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटैशियम, और जिंक आदि।
फाइटोकेमिकल्स—	सैपोनिन्स, फ्लेवोनोइड्स और एंटीऑक्सीडेंट्स आदि।

मेथी के औषधीय गुण

आयुर्वेद में मेथी को “त्रिदोष नाशक” माना गया है। इसके औषधीय गुण इसे एक संपूर्ण स्वास्थ्यवर्धक सामग्री बनाते हैं।

- ❖ **पाचन तंत्र को मजबूत करना**— मेथी का सेवन पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है। यह गैस, कब्ज, और एसिडिटी जैसी समस्याओं को दूर करने में मदद करती है। फाइबर की उच्च मात्रा से आंतों की सफाई होती है।
- ❖ **मधुमेह रोग नियंत्रण में सहायक**— मेथी के बीज में मौजूद गैलेक्टोमेनन नामक घटक रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है। यह इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ाने और टाइप-2 डायबिटीज के प्रबंधन में मदद करता है।
- ❖ **हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा**— मेथी का नियमित सेवन कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है। यह हृदय रोगों का खतरा कम करती है और रक्तचाप को नियंत्रित रखती है।
- ❖ **सूजन और दर्द में राहत**— मेथी में एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो शरीर की सूजन और जोड़ों के दर्द को कम करते हैं। इसका उपयोग गठिया और मांसपेशियों के दर्द में भी फायदेमंद होता है।
- ❖ **महिलाओं के लिए विशेष लाभ**— मासिक धर्म के दर्द और एंठन को कम करती है। रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) के दौरान हार्मोनल असंतुलन को ठीक करती है। स्तनपान कराने वाली महिलाओं में दूध उत्पादन बढ़ाने में मदद करती है।
- ❖ **वजन घटाने में सहायक**— मेथी के बीज फाइबर से भरपूर होती हैं, जो भूख को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। यह शरीर में वसा के अवशोषण को कम करता है और चयापचय को बढ़ाता है।
- ❖ **बालों और त्वचा के लिए लाभकारी**— मेथी के पेस्ट से बाल झड़ने की समस्या कम होती है और बाल घने व मजबूत बनते हैं। त्वचा पर इसका उपयोग झुर्रियों, मुंहासों, और दाग-धब्बों को कम करता है।
- ❖ **शारीरिक ऊर्जा बढ़ाने में सहायक**— मेथी कमजोरी और थकान को दूर करती है। यह शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है।

मेथी के हानिकारक प्रभाव

- **अधिक सेवन से हानि**— मेथी का अधिक सेवन दस्त, पेट दर्द, या गैस्ट्रिक समस्या का कारण बन सकता है। गर्भवती महिलाओं को इसका सीमित उपयोग करना चाहिए।
- **एलर्जी**— कुछ लोगों को मेथी से एलर्जी हो सकती है, जिससे त्वचा पर खुजली या लाल चकत्ते हो सकते हैं।
- **औषधि के साथ परस्पर प्रभाव**— यदि आप कोई दवा ले रहे हैं, तो मेथी का सेवन करने से पहले डॉक्टर से परामर्श करें।

मेथी के आधुनिक अनुसंधान

हाल के वर्षों में वैज्ञानिक शोध ने मेथी के कई स्वास्थ्य लाभों को प्रमाणित किया है।

- **डायबिटीज पर प्रभाव**— मेथी के बीज इंसुलिन उत्पादन को बढ़ाने में सहायक पाए गए हैं।
- **हृदय स्वास्थ्य**— शोध से पता चला है कि मेथी का सेवन कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और रक्तचाप नियंत्रित करता है।
- **पाचन में सुधार**— फाइबर की उच्च मात्रा से मेथी आंतों के संक्रमण को रोकने में सहायक है।

निष्कर्ष

मेथी वास्तव में “ औषधीय गुणों का खजाना” है। यह न केवल भोजन को स्वादिष्ट बनाती है, बल्कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाती है। आयुर्वेद और आधुनिक चिकित्सा दोनों में मेथी का उपयोग इसके व्यापक स्वास्थ्य लाभों के कारण होता है। यदि मेथी का नियमित और संतुलित उपयोग किया जाए, तो यह शरीर को कई बीमारियों से बचाने और जीवन को स्वस्थ बनाने में सहायक होती है। इस खजाने का सही उपयोग कर हम अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं।