एग्री आर्टिकल्स
(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)
वर्ष: 06, अंक: 06 (नवम्बर-दिसम्बर, 2026)
www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध
© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

अलसी के स्वास्थ्य लाभ एवं आहार में इसका महत्व

*तनुश्री अग्रहरि, डॉ. साधना सिंह एवं पूजा
खाद्य एवं पोषण विभाग, आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय,
कुमारगंज, अयोध्या, उत्तर प्रदेश, भारत
*संवादी लेखक का ईमेल पता: tanugupta068@gmail.com

अलसी एक तरह का बीज है जिसे हिन्दी में तीसी और अंग्रेजी में फ्लैक्स सीड कहा जाता है, इनमें ओमेगा–3 फैटी एसिड, प्रोटीन, फाइबर, विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट्स जैसे पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। ये तत्व कई स्वास्थ्य लाभों से जुड़े हैं, जैसे हृदय सवास्थ्य में सुधार, मधुमेह नियंत्रण, पाचन तंत्र को स्वस्थ रखना और वजन नियंत्रण में सहायक होना, त्वचा और बाल के लिए लाभकारी माना गया है। प्राचीन काल से ही अलसी का उपयोग औषधीय और आहार दोनों रूपों में किया जाता रहा है। इसे "सुपरफूड" भी कहा जाता है।



अलसी के पोषक तत्व

पोषक तत्व	मात्रा (प्रति 100 ग्राम
ऊर्जा	534 कैलोरी
प्रोटीन	18.5 ग्राम
वसा	42.2 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	28.9 ग्राम
फाइबर	27.3 ग्राम
कैल्शियम	255 मिग्रा
आयरन	5.7 मिग्रा
मैग्नीशियम	392 मिग्रा
पोटैशियम	813 मिग्रा
सोडियम	30 मिग्रा

पोषक तत्व	लाभ
ओमेगा–3 फैटी एसिड	हृदय स्वास्थ्य, सूजन कम करना, दिमाग और मानसिक स्वास्थ्य के लिए
फाइबर	पाचन सुधार, कब्ज कम करना, वजन नियंत्रण और रक्त शर्करा संतुलन
प्रोटीन	मांसपेशियों और ऊर्जा के लिए जरूरी अमीनो एसिड
विटामिन और मिनरल्स	मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, सेलेनियम, विटामिन B_1 आदि

अलसी के स्वास्थ्य लाभ

1. हृदय स्वास्थ्य – अलसी में मौजूद ओमेगा–3 और फाइबर कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करते हैं, धमनियों को मजबूत बनाते हैं और हृदय रोग के जोखिम को कम करते हैं।
2. वजन नियंत्रण – फाइबर की उपस्थिति पेट लंबे समय तक भरा रखती है। इसलिए अलसी भूख कम लगने और वजन नियंत्रित रखने में मदद करती है।
3. पाचन सुधार – अलसी का फाइबर पाचन तंत्र को साफ और स्वस्थ रखता है, कब्ज और अपच की समस्या कम होती है।
4. त्वचा और बाल– अलसी के एंटीऑक्सीडेंट और ओमेगा–3 त्वचा को नमी बनाए रखते हैं, झुर्रियों को कम करते हैं और बालों को मजबूत बनाते हैं।

अलसी को अपने आहार में शमिल करने के तरीके

अलसी को दैनिक आहार में आसानी से शामिल किया जा सकता है। रोजाना 1 से 2 चम्च अलसी का सेवन पर्याप्त है।

- भूनकर : कच्चे बीजों में फाइटिक एसिड होता है, इसे भूनकर खाने से इसके पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं और पाचन आसान होता है। इसलिए इसे हल्का भूनकर खाना बेहतर है।
- पीसकर : साबुत बीजों की तुलना में पिसी हुई अलसी शरीर द्वारा आसानी से अवशोषित होती है।
- विविध उपयोग : इसे दही, सलाद, स्मूदी, ओट्स, पराठा या रोटी के आटे में मिलाकर खाया जा सकता है।

अलसी के व्यंजन

अलसी के लड्डू

सामग्री : अलसी पाउडर–50 ग्राम, तिल–20 ग्राम, मूंगफली पाउडर–25 ग्राम, गुड–60ग्राम, घी– 10–15ग्राम, इलायची पाउडर– 1–2ग्राम।

विधि : कड़ाही में गुड़ + 1 बड़ा चम्मच पानी डालकर हल्का पिघला लें, गैस बंद करके अलसी पाउडर, तिल और मूंगफली पाउडर डालें 10–15 ग्राम घी और थोड़ा इलायची पाउडर मिलाएँ, और मिश्रण से छोटे–छोटे लड्डू बना लें।

अलसी मूंग दाल चीला

सामग्री : मूंग दाल (पीली दाल, भिगोई हुई) –100 ग्राम, अलसी पाउडर–10 ग्राम, अदरक–5 ग्राम, हरी मिर्च– 3–4ग्राम नमक–2 ग्राम (स्वाद अनुसार) पानी–लगभग 50–70मिली (घोल बनाने के लिए), तेल – 5–10 ग्राम (सेंकने के लिए)।

विधि : 100 ग्राम मूंगदाल को 2 घंटे पानी में भिगोकर मिक्सर में पीस लें, पेस्ट में अलसी पाउडर, अदरक, हरी मिर्च और नमक मिलाएं, जरूरत हो तो थोड़ा पानी डालकर घोल को थोड़ा गाढ़ा रखें, तावे पर हल्का तेल लगाएँ और एक कलछी घोल डालकर फैलाएँ, दोनों तरफ से सुनहरा होने तक पकाएँ।

अलसी पराठा

सामग्री : गेहूं का आटा–100 ग्राम, अलसी पाउडर– 10–15 ग्राम, नमक–2 ग्राम, पानी– लगभग 50–60 मिली, तेल/घी– 5–8 ग्राम।

विधि : एक कटोरी में आटा, अलसी पाउडर, नमक मिक्स करें, थेड़ा–थोड़ा पानी डालकर सामान्य आटे जैसा गूंथ लें, 5–10 मिनट ढककर रखें, लोई बनाकर पराठा बेलें तावे पर सेंके थोड़ा तेल/घी लगाकर दोनों तरफ सुनहरा होने तक पका लें।