

पौष्टिक एवं औषधीय गुणों से भरपूर
कटहल

कृषि कुंभ (जुलाई 2023),
खण्ड 03 भाग 02, पृष्ठ संख्या 108-111

पौष्टिक एवं औषधीय गुणों से भरपूर कटहल



डॉ० गीतांजली चौधरी, डॉ० नीलम कुमारी एवं पल्लवी कुमारी
खाद्य एवं पोषण विभाग, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय,
डॉ०रा०प्र०के०कृ०वि०, पूसा, समस्तीपुर, बिहार- 848125
बाँदा कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, बाँदा, भारत।

Email Id: gitanjalinin@gmail.com

कटहल एक उष्णकटिबंधीय फल है जो मुख्य रूप से दक्षिण-पश्चिम में पाया जाता है। कटहल आकार में छोटे और बड़े दोनों प्रकार के हो सकते हैं। इस फल की बाहरी त्वचा नुकीली होती है। कटहल को दुनिया के चुनिंदा सबसे बड़े और भारी फलों में गिना जाता है। यह पौष्टिक एवं औषधीय गुणों से भी भरपूर होता है। यह आम एवं केला के बाद तीसरा प्रसिद्ध फल है। इसे अलग-अलग क्षेत्रों में अलग-अलग नामों से जाना जाता है, जैसे कटहल, चक्का, पनासा, जाका, कन्तहल, पीलापलम, हलसु इत्यादि। इसका वैज्ञानिक नाम 'आरटोकार्पस हेटरोफिलस' है। कटहल को आमतौर पर 'गरीबों का भोजन' भी कहा जाता है। इसे लोग इसकी मिठास के कारण पंसद करते हैं। यह भारत में असम, बिहार, उड़ीसा, पश्चिम बंगाल, महाराष्ट्र, तमिलनाडु एवं केरल में अधिकाधिक पाया जाता है। इस फल का उपयोग पके एवं कच्चे दोनों ही अवस्थाओं में किया जाता है। कच्चे फल का उपयोग साधारणतया सब्जी एवं आचार के रूप में होता है, वही पके हुए फल से जैम, जेली, चटनी, आईसक्रीम, पापड़ इत्यादि कई तरह के व्यंजन बनाए जाते हैं। इतना ही नहीं कटहल का बीज, छिलका, जड़,

छाल, पत्ती एवं लेटेक्स का उपयोग भी विभिन्न प्रकार की बीमारियों में किया जाता है। यह फल पकने पर बहुत ही मीठा और स्वादिष्ट लगता है। पकने पर यह फल अंदर से पीला हो जाता है जिसे लोग बहुत ही चाव से खाते हैं। कटहल का फल सेहत के लिए कई प्रकार से फायदेमंद होते हैं। कटहल का गुण और इसमें मौजूद पोषक तत्व ही इसे स्वास्थ्यवर्धक बनाते हैं।

पोषक तत्वों की उपस्थिति

कटहल में पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, रेशा, थियामीन, कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, कैरोटीनॉयड, विटामिन-‘सी’ एवं राइबोफ्लेविन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। नीचे दी गई सारणी में कटहल एवं उसमें मौजूद पोषक तत्वों की उपस्थिति को दर्शाया गया है।

कच्चे और पके कटहल का पोषक मूल्य (प्रति सौ ग्राम)

| पोषक तत्व | कच्चा कटहल | पका कटहल |
|------------------|------------|----------|
| ऊर्जा (किलो जूल) | 102.0 | 302.0 |

| | | |
|--------------------------|-------|-------|
| नमी (ग्राम) | 85.52 | 78.56 |
| प्रोटीन (ग्राम) | 1.98 | 2.74 |
| कार्बोहाइड्रेट (ग्राम) | 3.48 | 14.01 |
| वसा (ग्राम) | 0.35 | 0.15 |
| आहारिय रेशा (ग्राम) | 7.69 | 3.62 |
| कैल्शियम (मि० ग्राम) | 45.74 | 35.03 |
| फास्फोरस (मि० ग्राम) | 27.78 | 23.02 |
| पोटैशियम (मि० ग्राम) | 327.0 | 279.0 |
| आयरन (मि० ग्राम) | 0.31 | 0.36 |
| विटामिन-सी (मि० ग्राम) | 17.51 | 6.73 |
| नीयासिन (मि० ग्राम) | 0.19 | 0.42 |
| थीयामिन (मि० ग्राम) | 0.05 | 0.05 |
| राइबोफ्लेबिन (मि० ग्राम) | 0.05 | 0.01 |
| कैरोटीनॉयड | — | 59.61 |

(स्रोत— इंडियन फुड कम्पोजिशन टेबुल, 2017)

इसके अलावा कटहल में एन्टीऑक्सीडेंट, लीगानीन्स और आइसोफ्लेवोन्स पाये जाते हैं, जो उच्चरक्तचाप, अल्सर एवं हड्डियों के क्षीण होने जैसी बीमारियों में लाभदायक है।

औषधीय उपयोग

पके हुए फल में कैरोटीनॉयड की उपस्थिति के कारण आँखों की रोशनी

बढ़ाने एवं त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता है। साथ ही विटामिन-‘सी’ रोग से लड़ने की ताकत प्रदान करता है एवं खाँसी और सर्दी में भी रक्षा करता है। यह मसूड़ों को भी स्वस्थ रखता है। इसके अलावे अन्य निम्नलिखित औषधीय फायदे हैं।

कैंसर के रोकथाम में उपयोगी

कैंसर जैसी गंभीर समस्या की रोकथाम के लिए कटहल का सेवन करना फायदेमंद साबित हो सकता है। कटहल लीगानीन्स, आइसोफ्लेवोन्स और सपोनिन जैसे फाइटोन्यूट्रिएंट्स से समृद्ध होता है जो एंटी कैंसर गुण प्रदर्शित कर सकता है तथा इससे कैंसर की रोकथाम में मदद मिल सकता है।

हृदय को स्वस्थ रखने में सहायक

हृदय को स्वस्थ रखने के लिए भी कटहल का सेवन किया जा सकता है। कटहल में मौजूद विटामिन B₆ रक्त में होमोसिस्टीन के स्तर को कम करने में मदद करता है, जिससे हृदय रोग का खतरा कम हो सकता है। कटहल पोटैशियम से भी समृद्ध होता है जो रक्तचाप को कम कर हृदय रोग और हृदय आघात से भी सुरक्षा प्रदान करता है।

प्रतिरक्षा प्रणाली

प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में भी कटहल का सेवन लाभकारी होता है। कटहल का सेवन करने से एंटीऑक्सीडेंट क्षमता बढ़ता है जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मददगार हो सकता है। इसके साथ ही कटहल में कैरोटीनॉयड एवं विटामिन ‘सी’ जैसे पोषक तत्व होते

हैं जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले तत्व के रूप में पाए जाते हैं।

पाचन के लिए बेहतर

पाचन को भी बेहतर बनाने में कटहल उपयोगी है। कटहल आहारिय रेशा का अच्छा स्रोत माना जाता है, जो पाचन स्वास्थ्य में मुख्य भूमिका निभा सकता है। आहारिय रेशा कब्ज की समस्या को रोक सकता है और मल त्याग को सुचारु बनाने में भी मदद कर सकता है। साथ ही यह आंतों की बेहतर सफाई और पाचन तंत्र से विषाक्त पदार्थों को निकालने में भी काफी मददगार साबित हो सकता है।

एनीमिया से बचाव के लिए

एनीमिया की समस्या से बचाव के लिए भी कटहल का सेवन करना लाभकारी सिद्ध हो सकता है। दरअसल, शरीर में आयरन (लौह तत्व) की कमी को एनीमिया का सबसे मुख्य कारण माना जाता है। कटहल में आयरन पाई जाती है। अतः इसे खाने में अवश्य शामिल करना चाहिए।

हड्डियों को स्वस्थ रखना

सेहत के साथ-साथ हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए भी कटहल के फायदे देखे गए हैं। कटहल में पाए जाने वाला पोटेशियम हड्डियों को नुकसान पहुँचाने से बचा सकता है।

इसके अलावा इसमें मैग्नीशियम की भी अच्छी मात्रा पाई जाती है। मैग्नीशियम, कैल्शियम के अवशोषण के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है और हड्डियों को मजबूत करने में मदद कर सकता है। साथ ही यह ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में भी मदद कर सकता है।

थायराइड को कम करने में सहायक

कटहल ताँबा का अच्छा स्रोत है जो थायराइड ग्रंथि के उपापचयी प्रक्रिया को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसके अलावा ताँबा थायराइड विकारों के लिए भी फायदेमंद होता है। हाइपो – थायरायडिज्म के मरीजों के लिए विटामिन-‘सी’ महत्वपूर्ण पोषक तत्व है। इस बीमारी में थायराइड ग्रंथि पर्याप्त थायराइड हार्मोन का उत्पादन नहीं करती है। वही कटहल की गिनती विटामिन-‘सी’ युक्त खाद्य पदार्थ के रूप में की जाती है। ऐसे में कटहल हाइपो-थायरायडिज्म की समस्या को कम करने में मददगार हो सकता है।

मधुमेह के लिए

मधुमेह की समस्या को नियंत्रित करने के लिए भी कटहल के गुण देखे जा सकते हैं। दरअसल कटहल विटामिन-‘बी’ से समृद्ध होता है जो मधुमेह रोगियों के लिए इंसुलिन में सुधार कर सकता है। इसके अलावा कटहल में एंटीडायबीटिक प्रभाव भी मौजूद होता है, जो मधुमेह की समस्या को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। आयुर्वेदिक चिकित्सा के अनुसार कटहल के पत्तों को भी गर्म पानी में उबालकर पीने से खून में शर्करा की मात्रा को कम करने में मदद मिल सकती है। मीठा होने के बावजूद भी कटहल को मधुमेह रोगी अपने खाने में शामिल कर सकते हैं क्योंकि इसका ग्लाइसेमिक इन्डेक्स कम होता है।

रक्तचाप को नियंत्रित करने में

रक्तचाप को नियंत्रित करने में भी कटहल फायदेमंद हो सकता है। कटहल

पोटैशियम से समृद्ध होता है जो रक्तचाप को कम कर सकता है। साथ ही यह सोडियम के प्रभाव को कम करने में भी सहायता कर सकता है जो रक्तचाप में वृद्धि का कारण माना जाता है जबकि कटहल में पोटैशियम मात्रा ज्यादा और सोडियम की मात्रा कम होती है इसलिए जिनको उच्च रक्तचाप की समस्या होती है उनको कटहल को अपने आहार में जरूर शामिल करना चाहिए।

वजन कम करने में सहायक

मोटापा की समस्या को कम करने के लिए भी कटहल को अपने खाने में जरूर शामिल करना चाहिए। कटहल आहारिय रेशा से समृद्ध होता है जो वजन को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा कटहल में बहुत कम कैलोरी होती है। कटहल में वसा, कॉलेस्ट्रॉल और सोडियम की मात्रा कम होने से मोटे व्यक्ति भी इसे आसानी से खा सकते हैं।

आँखों के लिए सहायक

कटहल का सेवन आँखों के लिए भी लाभदायक हो सकता है। दरअसल यह कैरोटीनॉएड से भरपूर होता है जो आँखों की रोशनी को बनाए रखने के लिए अच्छा माना जाता है। साथ ही यह मोतियाबिंद की समस्या तथा धुंधली दृष्टि की समस्या से भी बचाने में मदद कर सकता है। इसी कारण कटहल आँखों के लिए भी फायदेमंद माना गया है।

सिर दर्द को कम करने में सहायक

कटहल की छाल और इसकी पत्तियों को उपयोग सिरदर्द के इलाज के रूप में किया जाता है कटहल का उपयोग दर्द

से छुटकारा पाने के लिए भी किया जा सकता है। इसलिए कटहल के बीज और फल में दर्द निवारक गुण मौजूद होते हैं जो कि दर्द के प्रभाव को कम करने के साथ इसे नियंत्रित करने में भी मदद कर सकता है।

त्वचा को स्वस्थ रखें

कटहल का उपयोग त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए फायदेमंद हो सकता है कटहल विटामिन-‘सी’ से समृद्ध होता है जो त्वचा को नुकसान पहुंचाने वाले फ्री रेडिकल्स से लड़ने का काम कर सकता है वही विटामिन-‘बी’ त्वचा कोशिकाओं के पुर्णनिर्माण में मदद करता है कटहल का सेवन त्वचा के साथ-साथ बालों की मजबूती के लिए भी फायदेमंद हो सकता है इसमें पाए जाने वाले विटामीन, थायमीन और राइबोफ्लेविन बालों को स्वस्थ रखने में मददगार हो सकते हैं कटहल के बीज का उपयोग भी बालों के विकास के लिए किया जा सकता है।

कटहल के अन्य उपयोग

प्राचीन समय में कटहल के बीज को पानी में उबालकर नमक के साथ खाने से कुपोषण जैसी समस्या से बच्चों को बचाया जाता था। कटहल की पत्तियों का उबला पानी पथरी एवं अस्थमा जैसे रोगों में सहायक सिद्ध होता है। यह धात्री महिलाओं एवं दुधारू मवेशियों में दूध के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। अतः इस सस्ते एवं गुणों से भरपूर कटहल को हम अपनी आहार श्रृंखला में शामिल कर कम खर्च में पोषक तत्वों का लाभ उठा सकते हैं, साथ ही अपना एक कदम खाद्य सुरक्षा की तरफ भी बढ़ा सकते हैं।