

बांस: औषधीय गुण और पोषण

कृषि कुंभ (अगस्त, 2023),

खण्ड 03 भाग 03, पृष्ठ संख्या 35-38



बांस: औषधीय गुण और पोषण

अमिता बैनीवाल¹ एवं नेहा मस्के²

¹खाद्य विज्ञान और पोषण विभाग, ²कृषि जैव प्रौद्योगिकी विभाग
असम कृषि विश्वविद्यालय, जोरहाट, असम, भारत।

Email Id: amita.beniwal.hdj19@aau.ac.in

बांस एक प्रकार का पौधा है जिसे खाया जा सकता है और भोजन के रूप में उपयोग किए जाने पर बांस (बैंबूशूट) महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ देते हैं। बांस की कच्ची शाखाओं व कोंपलों में बहुत सारी अच्छी पोषक तत्व की मात्रा होती है। हालाँकि बांस वास्तव में सख्त होता है, फिर भी हम उसका कठोर हिस्सा नहीं खाते, हम उससे उगने वाली टहनियाँ खाते हैं। बांस का उपयोग लोग बहुत लंबे समय से औषधि के रूप में करते आ रहे हैं। कुछ लोग बांस की पत्तियों से बनी चाय भी पीते हैं। बांस एक प्रकार का पौधा है जो कई प्रकार का होता है। कुछ बांस केवल गर्मियों में खिलते और फल देते हैं, जबकि अन्यहर कुछ वर्षों में खिलते हैं। बांस में विभिन्न प्रकार की पत्तियाँ हो सकती हैं, जिनमें से कुछ खोखली या मुलायम होती हैं और कुछ ठोस होती हैं। कुछ प्रकार के बांस अपने जीवनकाल में केवल एकबार खिलते हैं और फिर मर जाते हैं, जबकि अन्य हरसाल खिलते हैं। स्वर्ण राजवंश, पीतवंशया पीला बांस वंशावली का प्रयोग औषधि बनाने में किया जाता है। इस पौधे का स्वाद मीठा होता है, लेकिन यह थोड़ा कड़वा भी होता है और ठंडा भी लगता है। बांस एकविशेष नाम वाला पौधा है: बम्बूसाबम्बोस (लिनन.) बाँस। यह पोएसी परिवार से संबंधित है। अंग्रेजी में इसे थॉर्नी बैम्बू कहा जाता है, लेकिन भारत के विभिन्न हिस्सों में इसके कई अन्य

नाम भी हैं। हिन्दी में बाँस की एक प्रजाति होती है जिसे काँटा बाँस कहते हैं। उर्दू में बांस को "बांसा" कहा जाता है। बंगाली शब्द "बांश" (बांश) का अंग्रेजी में अर्थ "बांस" है। उत्तर पूर्व भारत एक ऐसा क्षेत्र है, जिसे हाल के वर्षों में हेल्दी- टेस्टीफूड और अपने अद्वितीय स्वाद प्रोफाइल के लिए खूब प्रसिद्धि मिली है। वास्तव में उत्तर पूर्व में व्यंजनों को पकाने का पारंपरिक तरीका और तकनीक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। यहां भोजन में बांस और बांस के कोंपल का प्रयोग किया जाता है।

बांस के पोषिक तत्व

भोजन के रूप में उपयोग किए जाने पर बांस (बैंबूशूट) महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ देते हैं। बांस की कच्ची शाखाओं व कोंपलों में हाई प्रोटीन, अमीनोएसिड, कार्बोहाइड्रेट, कई महत्वपूर्ण मिनरल्स और विटामिन होते हैं। ताजा बैंबूशूट में थायामिन, नियासिन, विटामिन ए, विटामिन बी 6 और विटामिनई भी मौजूद होते हैं। कैल्शियम, मैगनिशियम, सोडियम, जिंक, कॉपर, आयरन, पोटैशियम, फॉस्फोरस, सेलेनियम जैसे खनिज तत्व पाए जाते हैं। इसकेअलावा बांस में 19 प्रकार के एमिनो एसिड्स पाए जाते हैं, जो कि सेहत के लिए लाभकारी होते हैं।

पोषक तत्व की मात्रा प्रति 100 ग्राम

पोषक तत्व	मात्रा	पोषक तत्व	मात्रा	पोषक तत्व	मात्रा
पानी	91.9 ग्राम	कैल्शियम	8 मिलि ग्राम	विटामिन सी	1 मिलि ग्राम

एनर्जी (ऊर्जा)	41 किलो कैलोरी	आयरन	0.31 मिलि ग्राम	थायमिन	0.024 मिलि ग्राम
प्रोटीन	1.68 ग्राम	मैग्नीशियम	4 मिलि ग्राम	राइबोफ्लेविन	0.026 मिलि ग्राम
लिपिड (फैट)	2.93 ग्राम	फास्फोरस	25 मिलि ग्राम	नियासिन	0.136 मिलि ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	3.13 ग्राम	पोटेशियम	78 मिलि ग्राम	विटामिन बी-6	0.148 मिलि ग्राम
फाइबर	1.4 ग्राम	सोडियम	16 मिलि ग्राम	विटामिन ए	12 माइक्रोग्राम
शुगर	1.84 ग्राम	जिंक	0.63 मिलि ग्राम	रेटिनॉल	10 माइक्रोग्राम
फोलेट (टोटल)	3 माइक्रोग्राम	कॉपर	0.111 मिलि ग्राम	बीटा कैरोटीन	13 माइक्रोग्राम
फोलेट (फूड)	3 माइक्रोग्राम	सेलेनियम	0.5 माइक्रोग्राम	विटामिन ई	0.91 मिलि ग्राम
फोलेट (डीएफई)	3 माइक्रोग्राम	क्लोरीन	0.2 मिलि ग्राम	विटामिन के	2.40µg
फैटीएसिड्स	0.812 ग्राम	कोलेस्ट्रॉल	2 मिलि ग्राम		

बांस का औषधीय गुण

बांस के जड़, पत्ता, तना, तथा वंशलोचन का प्रयोग औषधि के रूप में किया जाता है। बांस एक ऐसा पौधा है जिसमें मीठा, खट्टा, मसालेदार, कड़वा, भारी, सूखा और ठंडा जैसे विभिन्न गुण होते हैं। यह शरीर में बलगम और गर्मी को कम करने में मदद कर सकता है। इन गुणों के कारण, बांस त्वचा रोगों, घावों, सूजन, पेशाबया मूत्र की समस्याओं, संक्रमण और पाचन या शौचकी समस्याओं के इलाज में सहायक हो सकता है। बांस के पौधे की पत्तियां भी ठंडी होती हैं और आंखों की समस्याओं और रबुखार को कम करने में मदद कर सकती हैं।

• एंटीऑक्सीडेंट पावर हाउस

बांस के सेवन का सबसे उल्लेखनीय स्वास्थ्य लाभ इसके शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट गुणों में निहित है। बांस के अंकुरों में फेनोलिक एसिड और फ्लेवोनोइड जैसे यौगिक प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो शरीर में हानिकारक मुक्तकणों को निष्क्रिय करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करके, बांस का सेवन पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करने में योगदान दे सकता है और यहां तक कि उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को भी धीमा कर सकता है।

• हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करता है

हृदयरोग दुनिया भर में मृत्युदर का एक प्रमुख कारण होने के साथ, हृदयस्वास्थ्य को बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है। बांस के अंकुरों में फाइटोस्टेरॉल होते हैं, जो एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करते हैं, जिसे आमतौर पर "खराब" कोलेस्ट्रॉल के रूप में जाना जाता है। कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करके, बांस का सेवन स्वस्थ हृदय में योगदान दे सकता है और हृदय से संबंधित बीमारियों के खतरे को कम कर सकता है।

• वजन प्रबंधन

जो लोग अपना वजन नियंत्रित करना चाहते हैं, उनके लिए बांस के अंकुर एक अद्भुत विकल्प हैं। कैलोरी में कम और फाइबर में उच्च, वेतृप्तिकी भावना प्रदान करते हैं, अधिक खाने पर अंकुश लगाने में मदद करते हैं। इसके अतिरिक्त, बांस के अंकुरों में कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है, जो रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर करने में मदद कर सकता है, जिससे वे मधुमेह वाले व्यक्तियों या इसे रोकने की कोशिश करने वाले लोगों के लिए उपयुक्त बन जाते हैं।

• पाचन स्वास्थ्य का समर्थन करता है

बांस के अंकुरों को अपने आहार में शामिल करने से आप के पाचन तंत्र को कई तरह से फायदा हो सकता है। उनकी फाइबर सामग्री नियमित मलत्याग को

बढ़ावा देने और कब्ज को रोकने में सहायता करती है। इसके अलावा, बांस के अंकुरों में प्रीबायोटिक्स होते हैं, जो लाभकारी आंत बैक्टीरिया को पोषण देते हैं, एक स्वस्थ आंत माइक्रोबायोम और समग्र पाचन कल्याण को बढ़ावा देते हैं। बांस का स्वाद थोड़ा मीठा और कुरकुरा होता है। इसमें बहुत अधिक मात्रा में सेल्यूलोज होता है, जो आपके पाचन के लिए अच्छा है और कब्ज को रोक सकता है।

• रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है

शरीर को विभिन्न संक्रमणों और बीमारियों से बचाने के लिए एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली महत्वपूर्ण है। बांस के अंकुर में विटामिन और खनिज भी होते हैं जो हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बना सकते हैं। विटामिन सी, विशेष रूप से, अपने प्रतिरक्षा बढ़ाने वाले गुणों के लिए जाना जाता है, जो शरीर को बीमारियों से बचाने और समग्र स्वास्थ्य बनाए रखने में मदद करता है। बांस में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है। जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में मदद करता है।

• मुंह के छालों लिए फायदे

यदि आपके मुंह में घाव हो गए हैं क्योंकि आपको पर्याप्त पोषक तत्व नहीं मिल रहे हैं या आप बीमार हैं, तो आप बांस से बने एक विशेष पेस्ट का उपयोग करने का प्रयास कर सकते हैं। घावों को ठीक करने के लिए बांस के पेस्ट को शहद के साथ मिलाएं और इसे अपने मुंह पर लगाएं।

• मधुमेह में सहायक

बांस में विशेष फाइबर होता है जो हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट के ब्रेकडाउन और चीनी (शुगर) के उपयोग को धीमा कर देता है। इससे मधुमेह के स्तर को नियंत्रण में रखने में मदद मिल सकती है।

• कूलिंग इफेक्ट

बांस शरीर को ठंडक और तरोताजा महसूस कराने में मदद कर सकता है। दरअसल, बांस में कूलिंग इफेक्ट होता है, जो बॉडी को ठंडक प्रदान करता है। साथ ही इस कूलिंग इफेक्ट को त्वचा के लिए भी फायदेमंद माना जाता है।

• बवासीर में राहत

बवासीर की समस्या को दूर करने में बांस का सेवन फायदेमंद हो सकता है क्योंकि इसमें फाइबर भरपूर मात्रा में होता है। फाइबर बवासीर को बेहतर महसूस करा सकता है, इसलिए बांस बवासीर के लिए एक प्राकृतिक उपचार की तरह है।

• अल्सर से बचाव

पेट में अल्सर वाले लोगों के लिए बांस खाना फायदेमंद हो सकता है। बांस में विशेष गुण (एंटीइंफ्लेमेटरी और एंटीअल्सर) होते हैं जो सूजन को कम करने और अल्सर से बचाने में मदद कर सकते हैं।

• राइनोरेजिया उपचार

राइनोरेजिया, जिसे नकसीर के नाम से भी जाना जाता है, एक स्वास्थ्य स्थिति है जिसमें नाक से रक्तस्राव होता है। इसे कार्टिलाजिनस नाक सेप्टम के पूर्वकाल भाग के ऊपर स्थित छोटे जहाजों के टूटने के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। अध्ययनों से पता चलता है कि बांस के पौधे की टहनियों, बीजों, पत्तियों और जड़ों से प्राप्त हर्बल दवा का उपयोग राइनोरेजिया के इलाज के लिए किया जा सकता है।

• रोगानुरोधी गुण

बांस के अर्क में स्टैफिलोकोकस ऑरियस के खिलाफ प्रभावी अवरोधक क्षमता है। इथेनॉलिक और जलीय दोनों अर्क पेनिसिलिन की तुलना में अत्यधिक प्रभावी साबित हुए। शोधकर्ता इस बात से सहमत हैं कि बांस के पौधे के मेथनॉलिक, इथेनॉलिक और मेथनॉल-इथेनॉलिक दोनों अर्क रोगानुरोधी दवाओं का एक संभावित स्रोत हैं।

बांस का उपयोग/सेवन

बंबूशूट्स का सेवन सब्जी के रूप में, बांस की कोपलों और पत्तों का काढ़ा बनाकर, सूप बनाकर पीने के लिए, बांस का मुरब्बा, बांस की कोपलों का अचार, बांस की कोपलों का चूर्ण बनाकर सेवन किया जा सकता है। इसके अलावा, इसकी पत्तियों का पेस्ट बनाकर त्वचा पर लगा सकते हैं।

पर्यावरण की दृष्टि से टिकाऊ विकल्प

कई स्वास्थ्य लाभों के अलावा, बांस की खपत पर्यावरण संरक्षण प्रयासों के साथ भी जुड़ी हुई है। बांस ग्रह पर सबसे तेजी से बढ़ने वाले पौधों में से एक है, जिसकी कुछ प्रजातियाँ प्रतिदिन 1 मीटर तक बढ़ती हैं। पारंपरिक दृढ़ लकड़ी के पेड़ों के विपरीत, बांस की कटाई सेवनों की कटाई नहीं होती है। इसके अतिरिक्त, बांस की खेती के लिए न्यूनतम पानी और कोई हानिकारक कीटनाशकों की आवश्यकता नहीं होती है, जिससे यह पर्यावरण के अनुकूल और टिकाऊ फसल बन जाती है।

साइनाइड विषाक्तता:

बांस की कुछ प्रजातियों में सायनो जेनिक ग्लाइकोसाइड्स नामक यौगिक होते हैं। ये प्राकृतिक विषाक्त पदार्थ हैं, जो निगलने पर शरीर में साइनाइड छोड़ सकते हैं। साइनाइड एक शक्तिशाली जहर है जो सेलुलर श्वसन में बाधा डाल सकता है और गंभीर स्वास्थ्य परिणाम पैदा कर सकता है। कच्चे या अधपके बांस के अंकुर खाने पर बांस के सेवन से साइनाइड विषाक्तताका खतरा अधिक होता है। इस जोखिम को कम करने के लिए, पारंपरिक बांस तैयार करने के तरीकों में आमतौर पर उपभोग से पहले लंबे समय तक बांस की टहनियों को पानी में उबालना या भिगोना शामिल होता है। यह प्रक्रिया साइनाइड सामग्री को सुरक्षित स्तर तक कम करने में मदद करती है। हालाँकि, अनुचित तैयारी या बड़ी मात्रा में कच्चे बांस के अंकुरों के सेवन से साइनाइड विषाक्तता हो सकती है, जिसके परिणाम स्वरूप चक्कर आना, मतली, उल्टी, सिरदर्द और गंभीर मामलों में, आक्षेप, को माया यहां तक कि मृत्यु जैसे लक्षण हो सकते हैं। साइनाइड

से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए प्रतिष्ठित आपूर्तिकर्ताओं से बांस के अंकुर प्राप्त करना और उचित तैयारी तकनीकों का पालन करना महत्वपूर्ण है। इसके अतिरिक्त, सभी बांस प्रजातियों में सायनो जेनिक ग्लाइकोसाइड्स का उच्चस्तर नहीं होता है, इसलिए आप जिस विशिष्ट बांस की किस्म का उपभोग कर रहे हैं उसके बारे में जानकारी होना आवश्यक है।

एलर्जी:

कुछ व्यक्तियों को बांस या उसके घटकों से एलर्जी हो सकती है, जिसके सेवन से एलर्जी हो सकती है। एलर्जी त्वचा पर चकत्ते, खुजली, सूजन या यहां तक कि सांस लेने में कठिनाई जैसी श्वसन समस्याओं के रूप में प्रकट हो सकती है। यदि आपको संदेह है कि आपको बांस से एलर्जी है या इसके सेवन के बाद कोई प्रतिकूल प्रतिक्रिया का अनुभव होता है, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लेना महत्वपूर्ण है।

निष्कर्ष

बांस के सेवन को अपने आहार के नियमित हिस्से के रूप में अपनाने से अधिक टिकाऊ और पर्यावरण के प्रति जागरूक जीवन शैली को बढ़ावा देने के साथ-साथ असंख्य स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं। अपने पोषक तत्वों से भरपूर संरचना से लेकर हृदय स्वास्थ्य, पाचन और प्रतिरक्षा पर इसके सकारात्मक प्रभाव तक। जबकि सही तरीके से बांस का सेवन फायदेमंद और सुरक्षित हो सकता है, कुछ प्रजातियों में सायनो जेनिक ग्लाइकोसाइड की उपस्थिति चिंता पैदा करती है।

साइनाइड सामग्री को कम करने के लिए उचित तैयारी के तरीकों, जैसे उबालना या भिगोना, का उपयोग करें। जैसे-जैसे दुनिया तेजी से टिकाऊ प्रथाओं को अपना रही है, बांस एक हरे खजाने के रूप में खड़ा है जो न केवल हमारे शरीर का पोषण करता है बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए पर्यावरण की रक्षा भी करता है। तो, बांस (बंबूशूट) को एक मौका क्यों न दिया जाए और बेहतर स्वास्थ्य और हरित ग्रह की ओर यात्रा शुरू की जाए।