

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 03 भाग 11, (अप्रैल, 2024)
पृष्ठ संख्या 76-77

मोरिंगा के महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ



प्रभास कुमार शुक्ला¹, आशीष कुमार शुक्ला²,
डॉ. रमेश प्रताप सिंह³ एवं अनन्या तिवारी⁴

¹शोध छात्र, कृषि जीव रसायन विज्ञान विभाग,

³सहायक प्राध्यापक, कृषि जीव रसायन विज्ञान विभाग,

आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कुमारगंज, अयोध्या (उ. प्र.)

²प्रोग्राम असिस्टेंट, कृषि विज्ञान केंद्र द्वितीय, कटिया, सीतापुर, (उ. प्र.)

⁴शोध छात्रा कृषि जीव रसायन विज्ञान,

चन्द्र शेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कानपुर, (उ. प्र.) भारत।

Email Id: -shuklaprabhas1997@gmail.com

मोरिंगा ओलीफेरा, जिसे सहजन का पेड़ भी कहा जाता है, एक प्राचीन पौधा है जो सेहत के लाभों को लेकर प्रसिद्ध है। इसमें उच्च मात्रा में पोषक तत्व और बायोएक्टिव प्लांट यौगिक होते हैं। अब तक कई स्वास्थ्य लाभों की जांच हुई है, जिसमें इसका महत्वपूर्ण योगदान है।

मोरिंगा ओलीफेरा एक उत्तम पोषण स्रोत है। इसमें विभिन्न विटामिन और खनिजों की अच्छी मात्रा पाई जाती है। पत्तियों और फलियों में इसकी सबसे अधिक मात्रा होती है। इसमें प्रोटीन, विटामिन बी6, विटामिन सी, आयरन, राइबोफ्लेविन, विटामिन ए, और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं।

सहजन का पेड़, जिसे मोरिंगा ओलीफेरा के नाम से भी जाना जाता है, उत्तर भारत का एक प्रमुख पेड़ है। इसे कई नामों से पुकारा जाता है, जैसे सहजन का पेड़ और बेन ऑयल का पेड़। इस पेड़ का प्रयोग उनके लगभग सभी अंगों के रूप में या पारंपरिक औषधियों में सामग्री के रूप में किया जाता है। इसकी पत्तियों और फलियों में काफी मायने होते हैं, जो आमतौर पर भारत और अफ्रीका के कुछ भागों में खाए जाते हैं। मोरिंगा की पत्तियां कई पोषक तत्वों और खनिजों का एक बहुत अच्छा स्रोत होती हैं। एक कप ताजी, कटी हुई पत्तियों (21 ग्राम) में निम्नलिखित मात्रा पाई जाती है:

प्रोटीन	: 2 ग्राम
विटामिन बी 6	: आरडीए का 19%
विटामिन सी	: आरडीए का 12%
आयरन	: आरडीए का 11%
राइबोफ्लेविन (बी2)	: आरडीए का 11%
विटामिन ए (बीटा-कैरोटीन से)	: आरडीए का 9%
मैग्नीशियम	: आरडीए का 8%

पश्चिमी देशों में, मोरिंगा ओलीफेरा के सूखे पत्ते आमतौर पर आहार अनुपूरक के रूप में या पाउडर या कैप्सूल के रूप में बेचे जाते हैं। फलियों में पत्तियों की तुलना में विटामिन और खनिज की कमी होती है, लेकिन वे अधिकतर विटामिन सी से भरपूर होते हैं। एक कप ताजी, कटी हुई फलियों (100 ग्राम) में दैनिक आवश्यकता का 157% होता है।

विकासशील देशों में, लोगों के आहार में अक्सर विटामिन, खनिज और प्रोटीन की कमी होती है। इन देशों में, मोरिंगा ओलीफेरा कई महत्वपूर्ण पोषक तत्वों का एक महत्वपूर्ण स्रोत हो सकता है। हालांकि, इसका एक नकारात्मक पहलू भी है: मोरिंगा की पत्तियों में उच्च स्तर के एंटीन्यूट्रिएंट्स हो सकते हैं, जो खनिज और प्रोटीन के अवशोषण को कम कर सकते हैं। ध्यान रखने वाली एक और बात है कि कैप्सूल में मोरिंगा ओलीफेरा की खुराक लेने से पोषक तत्वों की आपूर्ति में कमी हो सकती है।

यदि आप संपूर्ण खाद्य पदार्थों पर आधारित संतुलित आहार खाते हैं तो इसकी मात्रा आपके उपभोग की तुलना में नगण्य है। मोरिंगा ओलीफेरा एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। एंटीऑक्सिडेंट ऐसे यौगिक होते हैं जो आपके शरीर में मुक्त कणों के खिलाफ कार्य करते हैं। मुक्त कणों का उच्च स्तर ऑक्सीडेटिव तनाव का कारण बन सकता है, जो हृदय रोग और टाइप 2 मधुमेह जैसी पुरानी बीमारियों से जुड़ा है। मोरिंगा ओलीफेरा की पत्तियों में कई एंटीऑक्सीडेंट पौधे यौगिक पाए गए हैं। विटामिन सी और बीटा-कैरोटीन के अलावा, इनमें अन्य भी यौगिक शामिल हैं।

क्वेरसेटिन: यह शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट निम्न रक्तचाप में मदद कर सकता है। क्लोरोजेनिक एसिड: कॉफी में भी उच्च मात्रा में पाया जाता है, क्लोरोजेनिक एसिड भोजन के बाद रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। महिलाओं पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि तीन महीने तक हर दिन 1.5 चम्मच (7 ग्राम) मोरिंगा पत्ती पाउडर लेने से रक्त में एंटीऑक्सीडेंट का स्तर काफी बढ़ गया। मोरिंगा पत्ती के अर्क का उपयोग खाद्य परिरक्षक के रूप में भी किया जा सकता है। यह ऑक्सीकरण को कम करके मांस की शेल्फ लाइफ को बढ़ाता है।

मोरिंगा रक्त शर्करा के स्तर को कम कर सकता है। उच्च रक्त शर्करा एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या हो सकती है, जो वास्तव में मधुमेह का मुख्य लक्षण है। समय के साथ, उच्च रक्त शर्करा का स्तर हृदय रोग सहित कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ा देता है। इस कारण से, अपने रक्त शर्करा को स्वस्थ सीमा के भीतर रखना महत्वपूर्ण है। दिलचस्प बात यह है कि कई अध्ययनों से पता चला है कि मोरिंगा ओलीफेरा रक्त शर्करा के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है। हालाँकि, अधिकांश साक्ष्य जानवरों के अध्ययन पर आधारित हैं। केवल कुछ ही मानव-आधारित अध्ययन मौजूद हैं, और वे आम तौर पर निम्न गुणवत्ता वाले होते हैं।

30 महिलाओं पर किए गए एक अध्ययन से पता चला है कि तीन महीने तक हर दिन 1.5 चम्मच (7 ग्राम) मोरिंगा पत्ती पाउडर लेने से रक्त शर्करा का स्तर औसतन 13.5% कम हो गया। मधुमेह से पीड़ित छह लोगों पर एक अन्य

छोटे अध्ययन में पाया गया कि भोजन में 50 ग्राम मोरिंगा की पत्तियां शामिल करने से रक्त शर्करा में 21% की वृद्धि कम हो गई। वैज्ञानिकों का मानना है कि ये प्रभाव आइसोथियोसाइनेट्स जैसे पौधों के यौगिकों के कारण होते हैं।

मोरिंगा ओलीफेरा सूजन को कम कर सकता है। सूजन संक्रमण या चोट के प्रति शरीर की स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। यह एक आवश्यक सुरक्षात्मक तंत्र है, लेकिन अगर यह लंबे समय तक जारी रहता है, तो यह एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्या बन सकता है। वास्तव में, निरंतर सूजन हृदय रोग और कैंसर सहित कई पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ी हुई है। अधिकांश साबुत फलों, सब्जियों, जड़ी-बूटियों और मसालों में सूजन-रोधी गुण होते हैं। हालांकि, वे किस हद तक मदद कर सकते हैं यह उनमें मौजूद सूजन-रोधी यौगिकों के प्रकार और मात्रा पर निर्भर करता है।

वैज्ञानिकों का मानना है कि मोरिंगा की पत्तियों, फलियों और बीजों में आइसोथियोसाइनेट्स मुख्य सूजनरोधी यौगिक हैं। लेकिन अब तक, शोध टेस्ट-ट्यूब और पशु अध्ययन तक ही सीमित रहा है। यह देखा जाना बाकी है कि क्या मोरिंगा ओलीफेरा का मनुष्यों में भी इसी तरह का सूजनरोधी प्रभाव है। मोरिंगा कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकता है। उच्च कोलेस्ट्रॉल होने को हृदय रोग के बढ़ते जोखिम से जोड़ा गया है।

सौभाग्य से, कई पादप खाद्य पदार्थ कोलेस्ट्रॉल को प्रभावी ढंग से कम कर सकते हैं। इनमें अलसी, जई और बादाम शामिल हैं। पशु और मानव-आधारित दोनों अध्ययनों से पता चला है कि मोरिंगा ओलीफेरा में कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले समान प्रभाव हो सकते हैं।

मोरिंगा ओलीफेरा आर्सेनिक विषाक्तता से रक्षा कर सकता है। दुनिया के कई हिस्सों में भोजन और पानी में आर्सेनिक संदूषण एक समस्या है। कुछ प्रकार के चावल में विशेष रूप से उच्च स्तर हो सकता है। लंबे समय तक आर्सेनिक के उच्च स्तर के संपर्क में रहने से समय के साथ स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। दिलचस्प बात यह है कि चूहों और चूहों पर किए गए कई अध्ययनों से पता चला है कि मोरिंगा ओलीफेरा की पत्तियां और बीज आर्सेनिक विषाक्तता के कुछ प्रभावों से रक्षा कर सकते हैं।