

सहजन का महत्व एवं उसके मूलवर्धित उत्पाद

कृषि कुंभ (जुलाई 2023),
खण्ड 03 भाग 02, पृष्ठ संख्या 55-57

सहजन का महत्व एवं उसके मूलवर्धित उत्पाद

पुष्पेन्द्र¹, हरिश्चन्द्र यादव², आनंद सिंह³, ह० मा० मांडगे⁴, बिजेन्द्र सिंह⁵ एवं शुभम गंगवार⁶

¹कनिष्ठ शोध सहायक, ²शोध छात्र, ³प्राध्यापक, फल विज्ञान विभाग,

⁴सहायक प्राध्यापक, फसलोत्तर प्रौद्योगिकी विभाग,

⁵सहायक प्राध्यापक, फल विज्ञान विभाग,

⁶शोध छात्र, बाँदा कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, बाँदा(210001), भारत।

Email Id: pushpendra770404@gmail.com

परिचय

मोरिंगा (*मोरिंगा ओलीफेरा*) मोरिंगेसी कुल की सबसे व्यापक रूप से खेती की जाने वाली प्रजाति है। मोरिंगा को आमतौर पर सहजन के पेड़ के रूप में जाना जाता है और स्थानीय भाषाओं में



अलग-अलग नामों से भी जाना जाता है जैसे सहजन, मूंगा, बेंजोलिव ट्री, केलोर, मारंगो, म्लोंगे, मुलंगे, सजना या बेन

ऑयल ट्री। मोरिंगा भारत, पाकिस्तान, बांग्लादेश और अफगानिस्तान के उप-हिमालयी इलाकों का मूल निवासी है। भारत 38,000 हेक्टेयर के क्षेत्र से 2.2 मिलियन टन के वार्षिक उत्पादन के साथ मोरिंगा फसल का प्रमुख उत्पादक है। मोरिंगा उत्पादन में प्रमुख राज्यों में, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक और तमिलनाडु के बाद क्षेत्र और उत्पादन दोनों में सबसे आगे है। फसल के वाणिज्यिक उत्पादन को महाराष्ट्र और गुजरात में भी अपनाया गया है।

पौधे विभिन्न मिट्टी की स्थितियों में अच्छी तरह से अपनाता है और कठोर मौसम और यहां तक कि सूखे में भी जीवित रहने की अविश्वसनीय क्षमता रखता है। इसलिए इसे तेजी से बढ़ने वाला सूखा प्रतिरोधी पेड़ माना जाता है।

सहजन का महत्व

भोजन, प्राकृतिक चिकित्सा, पशु चारा, वानिकी उत्पाद, उर्वरक, गली फसल और ईंधन जैसे कई उपयोगों के कारण मोरिंगा बहुमुखी



पौधों में से एक है। क्योंकि पेड़ का लगभग हर हिस्सा किसी न किसी तरह से मूल्यवान है, मोरिंगा को पृथ्वी पर सबसे अधिक उपयोग किए जाने वाले पौधों में से एक माना जाता है। पत्ते, फल, फूल और अपरिपक्व फली खाने योग्य हैं और कई उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय देशों में पारंपरिक आहार का हिस्सा हैं। सहजन या फली में थोड़ा शतावरी का स्वाद होता है और आमतौर पर दक्षिण भारत में सब्जी की तैयारी या सांबर में इसका सेवन किया जाता है। मोरिंगा के फूल पकाए जाने पर खाने योग्य होते हैं, और कहा जाता है कि वे मशरूम की तरह स्वाद लेते हैं और सब्जी की तैयारी में मिलाए जाते हैं। हालांकि, पौधे के एक अन्य खाद्य भाग यानी

मोरिंगा के पत्तों का कम व्यावसायिक दोहन हुआ है।

मोरिंगा के पत्तों में उल्लेखनीय पोषण और औषधीय गुण होते हैं। पौधे ने उष्णकटिबंधीय के प्राकृतिक पोषण के रूप में बहुत ध्यान आकर्षित किया है क्योंकि यह कुछ आवश्यक पोषक तत्वों और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले फाइटोकेमिकल्स के बढ़ते सेवन में योगदान दे सकता है। एंटी-ट्यूमर, एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-अल्सर, एंटी-एथेरोस्क्लेरोटिक और एंटी-कॉन्वेलसेंट गतिविधियाँ जैसे औषधीय गुण महत्वपूर्ण हैं। मोरिंगा का उपयोग घरेलू स्तर की दवा के इलाज के लिए भी किया जाता है। मोरिंगा के पत्तों को कोलेस्ट्रॉल और रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने के लिए प्रेरक कारक माना जाता है और इसलिए इसे ग्लूकोज शुद्धि के लिए उपयोगी माना जाता है, पत्तियों में विटामिन सी की उच्च मात्रा होती है, जो सर्दी और फ्लू सहित विभिन्न बीमारियों से लड़ती है। पत्तियों में मौजूद कैरोटेनॉयड्स या विटामिन ए का अग्रदूत आंखों की बीमारी, त्वचा रोग, हृदय रोग, दस्त और कई अन्य बीमारियों के खिलाफ एक ढाल के रूप में कार्य करता है। कैल्शियम, जो मजबूत हड्डियों और दांतों का निर्माण करता है और ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में मदद करता है और पोटेशियम, जो मस्तिष्क और तंत्रिकाओं के कामकाज के लिए आवश्यक है, पत्तियों में भी प्रचुर मात्रा में होता है। मोरिंगा की पत्तियां प्रोटीन का समृद्ध स्रोत हैं और इसमें सभी आवश्यक अमीनो एसिड भी अच्छे अनुपात में होते हैं। जिन लोगों को पशु स्रोत से प्रोटीन नहीं मिलता है, उनके लिए ये पत्ते बहुत वरदान साबित हो सकते हैं। सूखे पत्तों में सूक्ष्म पोषक तत्व की मात्रा और भी अधिक होती है।

सहजन के ताजी एवं सूखी पत्तियों का पोषण सामग्री विवरण (प्रति 100 ग्राम)

पोषक तत्व	ताजी पत्तियां	ओवन द्वारा सुखाई गयी पत्तियां
नमी (%)	75.9	6
ऊर्जा (किलोकैलोरी)	92	271.54

प्रोटीन (ग्राम)	6.7	23.78
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	12.5	28.32
वसा (ग्राम)	1.7	7.014
फाइबर (ग्राम)	0.9	11.8
विटामिन सी (मिलीग्राम)	220	56
कैल्शियम (मिलीग्राम)	440	3467

सहजन के उत्पाद

1. सहजन का पाउडर

मोरिंगा लीफ पाउडर की मानव उपभोग की बहुत मांग है क्योंकि इसमें उच्च मात्रा में पोषण विशेष रूप से प्रोटीन, विटामिन और अन्य सूक्ष्म पोषक तत्व होते हैं। मोरिंगा लीफ पाउडर पत्तियों के उपयोग के लिए सबसे आम रूपों में से एक है। यह न केवल उत्पाद में सुविधा जोड़ता है, बल्कि पाउडर की शेल्फ लाइफ भी लंबी होती है और पैकेजिंग और भंडारण के लिए जगह की आवश्यकता कम होती है। मोरिंगा लीफ पाउडर का उपयोग पोषण पूरक के रूप में और बेकरी उत्पादों जैसे विभिन्न खाद्य पदार्थों के लिए भी किया जा सकता है। मोरिंगा लीफ पाउडर को मिश्रित पेय, मिश्रित जैम, जेली, लेदर, सूप और अन्य उत्पादों के साथ मूल्यवर्धन के रूप में भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

2. सहजन का मिश्रित रस

हर्बल पेय की बढ़ती मांग प्राकृतिक पोषक तत्वों से भरपूर पेय पदार्थों के विकास की एक बड़ी गुंजाइश प्रदान करती है। ये पेय उपभोक्ताओं को एक ऐसा विकल्प चुनने में मदद करते हैं जिसमें नगण्य सिंथेटिक रसायन होते हैं और साथ ही साथ अत्यधिक स्वास्थ्य लाभ भी होते हैं। भारतीय बाजार में मोरिंगा जूस आधारित आर टी एस बेवरेज की सीमित रेंज उपलब्ध है। एलोवेरा और आंवला जैसे अन्य औषधीय पौधों के साथ मोरिंगा आधारित आरटीएस पेय का मूल्यवर्धन मोरिंगा के इन चिकित्सीय लाभों को उपभोक्ताओं तक पहुंचाने का एक शानदार तरीका हो सकता है।

3. सहजन की चाय

मोरिंगा चाय एक ऐसा पेय है जिसे सूखे मोरिंगा के पत्तों को गर्म पानी में कई मिनट तक डुबो

कर बनाया जाता है। माना जाता है कि यह ताजा चाय स्वास्थ्य और जीवन शक्ति को बढ़ाती है। मोरिंगा के पत्तों में पोषक तत्वों की उच्च सांद्रता होती है, और सूखने पर इन्हें धारण रखने की क्षमता भी होती है। चाय में हल्की घास, मिट्टी जैसा स्वाद होता है, और यह दुनिया के कई हिस्सों में बेहद लोकप्रिय हो रही है। मोरिंगा चाय को सूखे मोरिंगा के पत्तों से पोषक तत्व मिलते हैं, जो पोटेशियम, कैल्शियम, फास्फोरस, आयरन और विटामिन ए, सी और डी में प्रचुर मात्रा में हो सकते हैं। चाय में उच्च स्तर के आवश्यक अमीनो एसिड, एंटीऑक्सिडेंट जैसे बीटा-कैरोटीन, पॉलीफेनोल्स और फ्लेवोनोइड्स जैसे कि केम्पफेरोल और क्वेरसेटिन। मोरिंगा चाय में कैफीन नहीं होता है।

4. सहजन का मिश्रित जैम

मिक्स फ्रूट जैम अपनी आकर्षक प्रकृति के कारण उच्च वाणिज्यिक मूल्य वाला एक अन्य मूल्य वर्धित उत्पाद है। जैम का सेवन आमतौर पर नाश्ते में ब्रेड या रोटी के साथ किया जाता है। भारत में जीवनशैली में बदलाव जैम जैसे मूल्यवर्धित उत्पादों को बढ़ावा देते हैं। हालांकि मोरिंगा के कई पोषण लाभ हैं, लेकिन जैम में इसका उपयोग चुनौतीपूर्ण है।

5. सहजन से निर्मित कैप्सूल

मोरिंगा कैप्सूल लाभ मोरिंगा पाउडर में शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट, विटामिन और खनिज हैं जो अंदर से सुंदरता प्रदान करते हैं और त्वचा और कोशिकाओं को मुक्त कणों के नुकसान से बचाता है। मोरिंगा रक्त शर्करा के स्तर को कम और स्थिर करने में मदद करता है, जो रक्त शर्करा के स्तर को संतुलित करने में सहायक होता है।

6. सहजन की शहद

यह एक असली सहजन शहद या मोरिंगा शहद है जो सहजन के फूलों के अमृत से मधुमक्खियों द्वारा निर्मित होता है। यह एक समृद्ध और मोटी स्थिरता के साथ गहरे पीले रंग का होता है। सहजन शहद एक नया सुपर फूड है और अपने उच्च पौष्टिक मूल्यों के लिए लोकप्रियता प्राप्त कर रहा है। एंटीऑक्सिडेंट, शक्तिशाली विरोधी

भडकाऊ और गुण जो ऊतकों और कई अन्य स्वास्थ्य लाभों की रक्षा करते हैं।

7. सहजन का सूप

सहजन का पेड भारतीय व्यंजनों के लिए वरदान है। इसकी पत्तियाँ, फूल, बीज की फलियाँ खाने योग्य होती हैं और विभिन्न प्रकार के व्यंजनों में उपयोग की जाती हैं। इसके अलावा, इसका पोषक मूल्य बहुत अधिक है और इसमें जबरदस्त औषधीय गुण हैं। सहजन सूप को एक साथ बनाना बहुत आसान है और इसका स्वाद हल्का होता है। यह आलू, मकई के आटे, या उबली हुई दाल से किसी भी संख्या में गाढ़ा करने वाले एजेंटों का उपयोग कर सकता है।

8. सहजन का तेल

खाद्य ग्रेड मोरिंगा तेल एक स्वस्थ, मोनोअनसैचुरेटेड वसा है जो प्रोटीन और अन्य यौगिकों में उच्च है। एक आवश्यक तेल के रूप में, मोरिंगा में त्वचा को मॉइस्चराइज करने और साफ करने के लाभ होते हैं। इसका उपयोग मुँहासे के लिए और मॉइस्चराइजिंग बालों के उपचार के रूप में भी किया जा सकता है।

