

आंवला के स्वास्थ्यवर्धक गुण एवं मूल्य सवर्धित उत्पाद

कृषि कुंभ (जनवरी, 2023),
खण्ड 02 भाग 08, पृष्ठ संख्या 29-32



आंवला के स्वास्थ्यवर्धक गुण एवं मूल्य सवर्धित उत्पाद
डॉ. उषा सिंह, डॉ. नीलम कुमारी, डॉ. गीतांजली चौधरी, पल्लवी
कुमारी एवं नेहा कुमारी
खाद्य एवं पोषण विभाग

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, डॉ० रा० प्र० के० कृ० वि० वि०, पूसा, भारत।

Email Id: neelamkumaribr01@gmail.com

आंवला एक बड़ा ही गुणकारी फल है। इसका वानस्पतिक नाम इम्बलिका ओफिसिनैलिस है। इसे आयुर्वेद का आधारस्तम्भ कहा जाता है। आयुर्वेदिक औषधियों के निर्माण में सर्वाधिक मात्रा में प्रयुक्त किया जाने वाला आंवला उन तीन प्रमुख फलों हरड़-बहेड़ा- आंवला में से एक है जिसे मानवमात्र की अधिकांश बीमारियों में उपचार में सक्षम माना गया है। यह विटामिन "सी" का एक बहुत बड़ा स्रोत है। इसके 100 ग्राम गूदे में 500-700 मि.ली. विटामिन "सी" पाया जाता है जो की मज्जा के संश्लेषण के लिए आवश्यक है, जो शरीर की कोशिकाओं को एक साथ रखने के लिए उत्तरदायी है। आंवला फल चाहे कच्चा खाया जाए या अन्य जड़ी-बूटियों के साथ मिलाकर खाया जाये, सुखाया जाए और एक मसाला के रूप में इस्तेमाल किया जाए, सभी ओर से स्वास्थ्यप्रद है। आंवला के फल में एक संतरे से 30 गुना अधिक विटामिन सी होता है, जो इसे सबसे अमीर फल बनाता है।

अनुसंधान ने सिद्ध किया है कि विटामिन सी जुकाम की गंभीरता को कम कर सकता है चूंकी यह प्राकृतिक रूप से कार्य करता है। यह एंटीहिस्टामाइन और प्रतिरक्षा प्रणाली को भी बढ़ावा देता है। यह लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या को बढ़ाता है और अच्छे

स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करता है। कई प्रायोगिक साक्ष्यों से पता चला है की आंवला फल में आक्सीकरणरोधी यकृत रक्षात्मक, कोलेस्ट्रॉल का स्तर बहुत कम करने में और सूजनरोधी गतिविधियाँ को कम करने में मदद करता है।

अनुसंधान ने साबित किया है कि आंवला मुक्त कणों को रोकने, कैंसर से लड़ने और सूजन को कम करने में मदद करता है यह एंटीऑक्सिडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी रसायनों जैसे क्वेरसेटिन, गैलिक, एलेगिक एसिड और कोरिलगि में समृद्ध है। जापान में फार्मास्यूटिकल साइंसेज के संकाय में वैज्ञानिकों द्वारा किया गया एक अध्ययन नागासाकी विश्वविद्यालय ने प्रारंभिक शोध के माध्यम से पता लगाया है कि आंवला फल कैंसर कोशिकाओं के अर्क के विकास को रोकता है।

आंवला में प्रमुख घटक

- फल और पत्ते
 - पत्ते और छाल
 - बीज
1. एक उर्जा रिफिलर के रूप में – एक चम्मच आंवला का चूर्ण शहद के साथ

- सुबह दूध में मिलाकर सेवन करने से शरीर में ताजगी और ताकत आती है।
2. **एनीमिया चिकित्सा में** – आंवला आयरन का अच्छा अवशोषण एजेंट है। आंवला में एस्कॉर्बिक एसिड अत्यधिक मात्रा में मौजूद होता है, जो आयरन की कमी को कम करता है।
 3. **अम्लता से लड़ता है आंवला** – अनियमित भोजन की आदतें और मीठा, खट्टा, मसालेदार और तैलीय भोजन के असामान्य सेवन से एसिडिटी हो सकती है और चाय, कॉफी, और धूम्रपान भी उस परेशानी का कारण बन रहे हैं। शारीरिक कारक क्रोध, दुःख और अवसाद हैं। 1 ग्राम आंवला चूर्ण और थोरी मात्रा में चीनी को दूध या पानी में मिलाकर दिन में दो बार सेवन करने से यह समस्या दूर हो जाती है।
 4. **विषाक्त पदार्थों का रोकता है** – दर्द निवारक दवाओं, प्रतिजैविक दवाओं और शराब के नियमित सेवन से कुछ विषाक्त पदार्थ यकृत में जमा हो सकता है। आंवला जिगर को मजबूत करके इन विषाक्त पदार्थों से शरीर का रोकता है जिससे आंवला अच्छा मादक पदार्थों के रूप में कार्य करता है जो रक्त को शुद्ध करने में मदद करता है।

आंवला के स्वास्थ्यवर्धक गुण

1. **हृदय रोग में लाभदायक**– मानव शरीर में कोलेस्ट्रॉल एक आवश्यक घटक है। उच्च रक्तचाप, मधुमेह और कोलेस्ट्रॉल प्रमुख कारक हैं जो हृदय रोगों का कारण बनते हैं। रक्त वाहिकाओं में अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल का जमा होना उच्च रक्तचाप का कारण होता है, जिससे दिल के दौरे की संभावना बढ़

जाती है। इन बाधाओं को दूर करने के लिए सूखे आंवला के चूर्ण को मिश्री के साथ मिलाकर चूर्ण बना लें। इस मिश्रण का एक छोटा चम्मच एक गिलास पानी में मिलाकर खाली पेट लेने से रक्तचाप कम हो जाता है।

2. **आँखों के लिए लाभदायक**– त्रिफला चूर्ण शहद के साथ सेवन करने से आँखों की रौशनी तेज होती है और चमकती रहती है साथ ही साथ पाचन तंत्र के लिए भी अच्छा रहता है।
3. **शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य**– रोजाना सुबह आंवले के मुरब्बे का सेवन करने से शारीरिक और मानसिक दुर्बलता दूर होती है।
4. **कब्ज में लाभदायक**– रोजाना सुबह एक चम्मच आंवला चूर्ण को दूध या पानी के साथ लेने से कब्ज की समस्या दूर होती है। दूसरी ओर चार चम्मच ताजे आंवले का रस और तीन चम्मच शहद पानी में मिलाकर पीने से कब्ज की समस्या दूर हो जाती है। यदि परिजीवियों के कारण कब्ज हो तो, प्रतिदिन 20 ग्राम ताजा आंवले का रस पीने से कृमि नष्ट हो जाते हैं।

आंवला फल में उच्च फाइबर पाया जाता है जिसके खाने और अवशोषित करने के अन्य लाभ हैं जैसे मल त्याग को विनियमित करना और कब्ज को कम करना।

एल्डोज रिडक्टेज (एंजाइम) को अवरुद्ध करके मधुमेह के रोगियों में मोतियाबिंद की शुरुआत को रोकता है। आंवला तनाव दूर करने में भी मददगार होता है।

अनुसंधान किया गया है कि आंवला फल एक शामक के रूप में कार्य करता है, जो नींद में सुधार करता है, मांसपेशियों को आराम देता

है और इसका शांत और सुखदायक प्रभाव होता है।

आँवला के मूल्य संवर्धित उत्पाद—

इसके फल रोगाणुनाशी होते हैं, अतः रोग पैदा करने वाले सूक्ष्म जीवों का विनाश करते हैं। विटामिन "सी" की प्रचुरता के कारण यह शरीर में रोगरोधी शक्ति उत्पन्न करता है। चूँकि इसका गूदा कसैला होता है, इसलिए इसका उपयोग ताजे फल के रूप में कम किया जाता है। इसका फल विभिन्न खाद्य पदार्थ जैसे मुरब्बा, कैण्डी, लड्डू स्कैवश, जैम, च्यवनप्राश, चूर्ण, अचार, चटनी आदि बनाने में प्रयुक्त होता है। ताजे फलों से चटनी बनायी जाती है। इसके मूल्य संवर्धित उत्पाद बनाने की विभिन्न विधियाँ निम्नलिखित हैं—

1. मुरब्बा

सामग्री	मात्रा
आँवला	: 1 किलो ग्राम
चीनी	: 1.5 किलो ग्राम
पानी	: 1 लीटर

विधि—

- औसत आकार के कम रेशे वाले अच्छे फलों को लेकर साफ कर लें और भली-भांति काटें से गुदाई कर दें।
- गुदे हुए आँवले को दो प्रतिशत नमक के घोल (20 ग्राम नमक प्रति लीटर पानी) में डुबोकर 24 घंटे रख दें।
- दूसरे दिन आँवले को साफ पानी से धोकर दो प्रतिशत फिटकरी के घोल



(20 ग्राम अच्छी फिटकरी प्रति लीटर पानी) में डुबोकर 24 घंटे रख दें।

- तीसरे दिन फलों को साफ पानी से धोकर खौलते पानी में उबाल लें।
- इस प्रकार फलों का कैसलापन दूर हो जाता है।
- चीनी और पानी को गर्म कर घोल बनाकर छान लें।
- इसमें उबला हुआ आँवला डालकर रख दें।
- 24 घंटे बाद फलों को चाशनी से निकालकर चाशनी को इतना गर्म करें कि दो तार की चाशनी बन जाये।
- इस चाशनी में फलों को डालकर रात भर के लिए रख दें।
- अब तैयार मुरब्बे को शीशे के बर्तन या मर्तबान में भरकर रख दें और आवश्यकतानुसार उपयोग करें।

2. कैण्डी

सामग्री	मात्रा
आँवला	: 1.5 किलो ग्राम
चीनी	: 700 ग्राम

विधि—

- आँवले को उबाल लें।
- पानी इतना लें कि आँवला डूब जाए। पानी में जब उबाल आ जाए तब आँवलें को उसमें डाल दें। हल्का नरम हो जाए तब गैस से उतार लें। ठंडे होने पर कलियाँ निकाल लें। ऊपर से चीनी डाल कर ढक कर रख दें। जब आँवलें नीचे बैठ



जाए तब इसे निकाल कर आँवले को धूप में सूखा लें। दो दिन में सूख जायेंगे। एक चौथाई कप पीसी चीनी डाल कर मिला दें।

- अच्छी तरह वायूरुद्ध डब्बे में संग्रहित करे।

3. आँवले का जैम

सामग्री	मात्रा
आँवला	: 1 किलो ग्राम
चीनी	: 750 ग्राम
साइट्रिक एसिड	: 2 ग्राम

विधि –

- आँवले को 10 मिनट तक पानी में उबाल लें।
- मुलायम हो जाने पर फांके अलग करके बीज को निकाल दें।
- फांकों को मिक्सी में या सिलबट्टे पर पीस लें।
- पीसे हुए गुदे में चीनी व साइट्रिक एसिड अम्ल मिलाकर आग पर पकाएँ।
- समय-समय पर अन्तिम बिन्दु की जाँच करते रहें।
- इसके लिए दो घरेलु विधियाँ हैं।
- पहली विधि में जैम को चम्मच से कुछ उंचाई से गिराया जाता है, यदि जैम



चादर के रूप गिरे तो समझ लेना चाहिए की अन्तिम बिन्दु आ गया है और जैम तैयार हो गया है।

- दूसरी विधि में थोड़ा सा जैम किसी तश्तरी में रखते हैं और निरीक्षण करते हैं। यदि जैम से पानी नहीं रिसता है तो समझना चाहिए कि जैम तैयार है।
- अब जैम को आग से उतारकर साफ जैम की बोतल में भरकर रख दें।
- अब ढक्कन लगाकर बोतल को सुरक्षित जगह पर रख लें।

5. आँवले का अचार

विधि –

- फलों को लेकर साफ पानी में धो लें।
- फलों को 10 मिनट तक उबालें जिससे कि वे मुलायम हो जाएं।
- अब बीज को निकालकर और फांकों को धूप में दो घंटे तक सुखा लें।
- एक बर्तन में सरसों के तेल को गर्म करें।
- अब इसमें फांकों को डालकर 2-3 मिनट तक भूने।
- नमक इसी समय मिला दें।
- अचार को मर्तबान में भरकर 4-5 दिन धूप में सुखाकर प्रयोग में लाएं या संग्रह करें।

