

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 03 भाग 09, (फरवरी, 2024)
पृष्ठ संख्या 01-03



मशरूम का औषधीय एवं पोषण महत्व

¹स्वपनिल सिंह, ¹डॉ पूनम सिंह, ¹डॉ प्रीति सिंह एवं ²अजय कुमार बहेलिया

¹संसाधन प्रबन्धन एवं उपभोक्ता विज्ञान विभाग

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय

²मृदा विज्ञान एवं कृषि रसायन विभाग

आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कुमारगंज, आयोध्या, उत्तर प्रदेश, भारत।

Email Id: swapnilsing7233@gmail.com

मशरूम न केवल लोकप्रिय पाक सामग्री हैं, बल्कि महत्वपूर्ण पोषण और औषधीय लाभ भी प्रदान करते हैं। वे कवक कुल से संबंधित हैं और विभिन्न प्रकारों में आते हैं, जिनमें से प्रत्येक के अपने अद्वितीय गुण हैं। मशरूम कवक का एक विविध समूह है जो सदियों से मानव आहार का हिस्सा रहा है। अपने पाक आकर्षण के अलावा, मशरूम पर्याप्त पोषण और औषधीय लाभ प्रदान करते हैं। हमारे भारत देश में मशरूम उत्पादकों के मुख्य रूप से दो समूह हैं, एक जो केवल मौसम में ही मौसम खेती मुख्य रूप से उत्तर पूर्वी भारत तथा उत्तर पश्चिमी पहाड़ी खेतों में की जाती है। मशरूम को 21वीं सदी में उत्तम स्वास्थ्य के लिए भोजन में प्रमुख स्थान है।



मिल्की मशरूम



ऑयस्टर मशरूम



सफेद बटन मशरूम

मशरूम, उनके प्रकार और महत्व:

1. सफेद बटन मशरूम (एगारिकस बिस्पोरस):

ये मशरूम नियासिन, राइबोफ्लेविन और पैन्टोथेनिक एसिड सहित बी-विटामिन का अच्छा स्रोत हैं। वे कैलोरी में कम और सेलेनियम से भरपूर होते हैं, जो प्रतिरक्षा स्वास्थ्य और एंटीऑक्सीडेंट रक्षा को बढ़ावा देते हैं।

2. शिटाके मशरूम (लेंटिनुला एडोडस):

शिटाके मशरूम अपने प्रतिरक्षा-बढ़ाने वाले गुणों के लिए जाने जाते हैं। इनमें लेंटिनन जैसे यौगिक होते हैं, जो कैंसर के इलाज में क्षमता दिखाते हैं। इसके अतिरिक्त, वे बी-विटामिन प्रदान करते हैं और सूजन-रोधी प्रभाव डालते हैं।

3. ऑयस्टर मशरूम (प्लुरोटस ओस्ट्रीटस):

ऑयस्टर मशरूम प्रोटीन, फाइबर और विभिन्न सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। वे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करके हृदय स्वास्थ्य में योगदान करते हैं और

इसमें संभावित सूजन-रोधी और एंटीऑक्सीडेंट गुणों वाले यौगिक होते हैं।

4. चेंटरेल मशरूम (कैन्थरेलस सिबेरियस): चोंटरेल अपने अनूठे स्वाद के लिए बेशकीमती हैं और विटामिन और खनिजों का एक अच्छा स्रोत हैं। इनमें एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में योगदान दे सकते हैं।

5. पोर्टोबेलो मशरूम (एगारिकस बिस्पोरस): पोर्टोबेलो मशरूम शाकाहारियों के लिए एक बेहतरीन मांस विकल्प है। वे पोटेशियम से भरपूर होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं, और वे आवश्यक पोषक तत्वों के साथ-साथ मांसयुक्त बनावट भी प्रदान करते हैं।

6. एनोकी मशरूम (फ्लैमुलिना वेलुटाइप्स): एनोकी मशरूम में कैलोरी और वसा की मात्रा कम होती है, जो उन्हें भोजन में शामिल करने के लिए एक स्वास्थ्यवर्धक विकल्प बनाता है। इनमें एंटीऑक्सीडेंट होते हैं और पाचन स्वास्थ्य के लिए आहार फाइबर का स्रोत प्रदान करते हैं।

7. मोरेल मशरूम (मोर्चेला एसपीपी): मोरेल मशरूम अपने विशिष्ट स्वाद के लिए लोकप्रिय हैं। जबकि उनमें कैलोरी कम होती है, वे तांबा और लौह जैसे महत्वपूर्ण खनिज प्रदान करते हैं। सूर्य की रोशनी के संपर्क में आने पर ये विटामिन डी का भी अच्छा स्रोत होते हैं।

मशरूम का पोषण संबंधी महत्व

मशरूम, जिसे अक्सर पोषण की पारंपरिक चर्चाओं में नजर अंदाज कर दिया जाता है, आवश्यक पोषक तत्वों के पावरहाउस के रूप में उभर रहा है, जो असंख्य स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। कवक कुल से संबंधित ये कवक न केवल विभिन्न पाक व्यंजनों में स्वादिष्ट योगदान देते हैं, बल्कि एक संपूर्ण और पौष्टिक आहार में भी महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। जिसका महत्व निम्न बिन्दुओं और

तलिका से समझा जा सकता है, जो कि निम्नवत है:

मशरूम के पौष्टिक गुण:			
मशरूम का नाम	प्रोटीन प्रतिशत	वसा प्रतिशत	कार्बोहाइड्रेट प्रतिशत
भवेत मशरूम	28.9	8.9	59.4
आयस्टर मशरूम	30.4	2.2	57.6
दुधिया मशरूम	17.7	4.9	64.3
पैडी-स्टा मशरूम	29.5	5.7	60.0

1. आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर:

मशरूम में कैलोरी कम होती है, लेकिन जब आवश्यक पोषक तत्वों की बात आती है तो यह बहुत बढ़िया होता है। वे राइबोफ्लेविन, नियासिन और पैन्थोथेनिक एसिड सहित बी-विटामिन का एक उत्कृष्ट स्रोत हैं, जो ऊर्जा चयापचय, तंत्रिका तंत्र कार्य और लाल रक्त कोशिका निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसके अतिरिक्त, मशरूम विटामिन डी के कुछ गैर-पशु स्रोतों में से एक है, जो हड्डियों के स्वास्थ्य और प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य के लिए एक महत्वपूर्ण पोषक तत्व है। अपने आहार में मशरूम को शामिल करने से इन पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने में मदद मिल सकती है, खासकर शाकाहारी या शाकाहारी जीवन शैली का पालन करने वाले व्यक्तियों के लिए।

2. एंटीऑक्सीडेंट का स्रोत:

मशरूम सेलेनियम और एर्गोथायोनीन सहित एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, जो

ऑक्सीडेटिव तनाव से निपटने में मदद करते हैं और कोशिकाओं को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। एंटीऑक्सिडेंट हृदय रोग और कुछ कैंसर जैसी पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अपने आहार में विभिन्न प्रकार के मशरूम को शामिल करने से विविध प्रकार के एंटीऑक्सिडेंट प्राप्त हो सकते हैं, जो समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देते हैं।

3. रोग प्रतिरोधकता क्षमता के रूप में:

बीटा-ग्लूकेन्स, मशरूम में पाया जाने वाला एक प्रकार का घुलनशील फाइबर, प्रतिरक्षा प्रणाली मॉड्यूलेशन से जुड़ा हुआ है। ये यौगिक प्रतिरक्षा प्रणाली को उत्तेजित करते हैं, जिससे संक्रमण और बीमारियों से शरीर की रक्षा करने की क्षमता बढ़ती है। मशरूम का नियमित सेवन मजबूत प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया में योगदान कर सकता है, जो सामान्य बीमारियों से बचाव की एक अतिरिक्त परत प्रदान करता है।

4. वजन घटाने में मददगार:

मशरूम अपनी कम कैलोरी सामग्री और उच्च फाइबर सामग्री के कारण वजन प्रबंधन और समग्र स्वास्थ्य के लिए एक मूल्यवान अतिरिक्त है। मशरूम में मौजूद फाइबर तृप्ति की भावना में योगदान देता है, संभावित रूप से समग्र कैलोरी सेवन को कम करता है। भोजन में मशरूम शामिल करना उन लोगों के लिए एक प्रभावी रणनीति हो सकती है जो स्वस्थ वजन बनाए रखना चाहते हैं या वजन घटाने का प्रबंधन करना चाहते हैं।

5. हृदय स्वास्थ्य के लिए:

मशरूम में पोटेशियम, फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट जैसे विभिन्न यौगिकों का

संयोजन हृदय स्वास्थ्य में योगदान देता है। पोटेशियम रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है, जबकि फाइबर स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल स्तर का समर्थन करता है। संतुलित आहार के हिस्से के रूप में मशरूम का सेवन हृदय रोग के जोखिम को कम करने और समग्र हृदय स्वास्थ्य में सहायता करने में योगदान दे सकता है।

6. एंटीट्यूमर और एंटीकैंसर गुण:

कई मशरूम प्रजातियों में पॉलीसेकेराइड, ट्राइटरपीन और लेक्टिन जैसे यौगिकों के कारण शक्तिशाली कैंसर विरोधी गुण होते हैं। उदाहरण के लिए, टर्की टेल मशरूम (ट्रामेटेस वर्सीकोलर) में मौजूद यौगिकों ने सहायक कैंसर चिकित्सा में क्षमता का प्रदर्शन किया है, जो पारंपरिक उपचारों की प्रभावशीलता को बढ़ाने और दुष्प्रभावों को कम करने का वादा करता है।

7. सूजन रोधी प्रभाव:

मशरूम में एर्गोस्टेरोल और एर्गोथायोनीन सहित बायोएक्टिव यौगिक होते हैं, जो सूजन-रोधी गुण प्रदर्शित करते हैं। ये गुण गठिया जैसी सूजन संबंधी स्थितियों के प्रबंधन में फायदेमंद हो सकते हैं। सूजन संबंधी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने की मशरूम की क्षमता विभिन्न सूजन संबंधी विकारों को रोकने और कम करने में उनकी क्षमता में योगदान करती है।

अन्ततः यदि हम विभिन्न प्रकार के मशरूम को अपने आहार में शामिल कर लें तो विभिन्न प्रकार के औषधीय और पोषण संबंधी लाभ प्रदान हो सकते हैं और प्रतिरक्षा समर्थन और सूजनरोधी प्रभावों से लेकर आवश्यक विटामिन, खनिज प्रदान करने तक और स्वस्थ भोजन योजना में योगदान मिल सकता है।