

## हल्दी एक गुण अनेक

कृषि कुंभ (जुलाई 2023),  
खण्ड 03 भाग 02, पृष्ठ संख्या 124-127

## हल्दी एक गुण अनेक

पल्लवी कुमारी, डॉ० उषा सिंह, डॉ० गीतांजली चौधरी,  
डॉ० नीलम कुमारी एवं ज्योतिर्मयी साहुखाद्य एवं पोषण विभाग  
सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय,

डॉ० राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, समस्तीपुर, बिहार-848125, भारत।

Email Id: [pallavi.rpcaupusa@gmail.com](mailto:pallavi.rpcaupusa@gmail.com)

मसालों के मामले में भारत एक धनी देश है। यहाँ अलग-अलग व्यंजनों के लिए सामान्य से लेकर खास मसालों का इस्तेमाल किया जाता है। वहीं इनमें से कुछ मसाले ऐसे भी हैं, जिन्हें अपने औषधीय गुणों की वजह से आयुर्वेद में विशेष स्थान दिया गया है। हल्दी उनमें से एक है जो अनेकानेक गुणों से भरपूर है। हल्दी एक भारतीय वनस्पति है। यह अदरक की प्रजाति का है जो 5-6 फुट तक बढ़ता है। हल्दी जड़ की गुणों में मिलती है। हल्दी को आयुर्वेद में प्राचीन काल से ही एक चमत्कारिक द्रव्य के रूप में मान्यता प्राप्त है। औषधि ग्रंथों में इसे हल्दी के अतिरिक्त हरिद्रा, कुरकुमा लौंग, वरवर्णिनी, गौरी, योषितप्रीया, हृदयविलासनी, हरदल, कुमकुम, टर्मरिक इत्यादि नाम दिए गए हैं।

आयुर्वेद में हल्दी को एक महत्वपूर्ण औषधि कहा जाता है। भारतीय रसोई में इसका महत्वपूर्ण स्थान है। खाने के साथ ही इसका उपयोग सर्दी-जुकाम, त्वचा रोग व अन्य बिमारियों में किया जाता है। हल्दी में एंटी ऑक्सीडेंट, एंटीट्यूमर, एंटीसेप्टिक, एंटीवायरल, कार्डियोप्रोटेक्टिव (हृदय को स्वस्थ रखने वाले) हेप्टोप्रोटेक्टिव (किडनी स्वस्थ रखने वाले) गुण पाए जाते हैं। यह सूजन कम करने, दर्द

निवारण, जीवणनाशक, सौंदर्य प्रसाधन के लिए उपयोगी होता है।

## हल्दी के पोषक मूल्य (प्रति 100ग्राम)

पोषक तत्व	पोषक मूल्य
प्रोटीन (ग्रा०)	: 6.3
वसा (ग्रा०)	: 5.1
आहारिय रेशा (ग्रा०)	: 2.6
कार्बोहाइड्रेट (ग्रा०)	: 69.4
ऊर्जा (किलो कैलोरी)	: 349
कैल्शियम (मि० ग्रा०)	: 150
आयरन (मि० ग्रा०)	: 67.8
फोस्फोरस (मि० ग्रा०)	: 282
कैरोटीन (माइक्रो ग्रा०)	: 30
फॉलिक एसिड (माइक्रो ग्रा०)	: 18

## हल्दी के सेवन से फायदे

कच्ची हल्दी का उपयोग अलग-अलग प्रकार से कर सकते हैं जैसे सब्जी बनाकर, कच्ची हल्दी का रस निकालकर, च्यवनप्राश के रूप में, हल्दी-अदरक तथा

सौंफ का पाउडर बनाकर, काढ़ा बनाकर, हल्दी-दूध, कच्ची हल्दी का हलवा बनाकर, कैंडी बनाकर हल्दी – शहद, हल्दी का चूर्ण मसाले के रूप में इत्यादि। हल्दी का उपयोग खाना पकाने में रोजना किया जाता है जो खाने को देखने में भी आकर्षक बनाता है। सामान्यतः 2-5 ग्राम हल्दी का सेवन रोजाना कर सकते हैं। हल्दी सिर्फ भोजन का रंग व स्वाद ही नहीं बढ़ाते बल्कि विभिन्न तरह के शारीरिक फायदे प्रदान करती है। हल्दी के कुछ फायदे इस प्रकार हैं।

- **शरीर का दर्द मिटाए** : हल्दी में एंटीसेप्टिक और एंटीबायोटिक गुण होते हैं जो शरीर के दर्द को मिटा देते हैं। ठंड के मौसम में लगातार हल्दी का सेवन दूध के साथ, पानी के साथ अथवा अन्य तरीकों से करने पर शरीर में दर्द की शिकायत नहीं होती। पैर या शरीर के किसी अन्य अंग के मोच आने पर हल्दी को चूना से शहद का पेस्ट बनाकर लगाने से आराम मिलता है।
- **रक्त शोधन में** : हल्दी रक्त शोधन में काफी उपयोगी होती है। रोजाना हल्दी के सेवन से रक्त में पाए जाने वाले विषैले तत्व शरीर से बाहर निकलते हैं, जिससे रक्त का प्रवाह भी अच्छे से होता है। रक्त पतला होने पर धमनियाँ में रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है जिससे हृदय संबंधी समस्याएँ भी नहीं होती।
- **दाद खुजली मे** : यदि त्वचा पर दाद खुजली हो जाए तो खुजली वाली जगह पर हल्दी का लेप लगाने से लाभ मिलता है।
- **रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में** : हल्दी में पाया जाने वाला करक्युमिन एंटीऑक्सीडेंट का कार्य करता है। यह शरीर में होने वाले एलर्जी व

संक्रमण से रक्षा करते हैं। हल्दी के लगातार सेवन से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित होती है जो शरीर की कई प्रकार की संक्रमण से रक्षा करता है।

- **खांसी से आराम** : हल्दी की तासीर गर्म होने की वजह से खांसी में इसका सेवन करना फायदेमंद रहता है। हल्दी को भूनकर चूर्ण बना लें। 1-2 ग्राम हल्दी चूर्ण के शहद या घी के साथ मिलाकर खाने से खांसी में आराम मिलता है।
- **आंखों के दर्द से आराम दिलाती है हल्दी** : आंखों में दर्द होने पर या किसी तरह का संक्रमण होने पर हल्दी का प्रयोग करना फायदेमंद रहता है। 1 ग्राम हल्दी को 25 मिली पानी में उबालकर छान लें। छानने के बाद इसे आंखों में बार बार डालने से आंखों के दर्द से आराम मिलता है। कंजक्टीवाइटिस होने पर भी आप इसी घरेलू उपाय की मदद से पा सकते हैं। हल्दी का गुण आँखों के लिए बहुत ही उपयोगी होता है।
- **कान बहने की समस्या से आराम** : कान से गाढ़ा तरल निकलना एक समस्या है जिसे आम भाषा में लोग कान बहना कहते हैं। इससे आराम पाने के लिए हल्दी को पानी में उबालकर, छान लें और उसे कान में डालें।
- **पेट दर्द में** : पेट दर्द होने पर भी हल्दी का सेवन करने से दर्द से जल्दी आराम मिलता है। 10 ग्राम हल्दी को 250 उस पानी में उबाल लें। पेट दर्द होने पर इसमें गुड़ मिलाकर थोड़ा-थोड़ा पियें।
- **बवासीर में हल्दी के फायदे** : खराब जीवनशैली और खराब खानपान की वजह से अधिकांश लोग

कब्ज के मरीज हो जाते हैं। कब्ज के कारण ही आगे चलकर बवासीर की समस्या होने लगती है। बवासीर से आराम पाने के लिए दूध में 10 ग्राम हल्दी मिलाकर मस्सों में लगाएं। इसके अलावा सरसों के तेल में हल्दी चूर्ण को मिलाकर मस्सों पर लगाने से बवासीर में आराम मिलता है।

- **बालों का झड़ना करे कम हल्दी के फायदे :** बालों का झड़ना रोकने में हल्दी बहुत उपयोगी माना गया है। बालों के झड़ने का कारण पाचन का खराब होना होता है, क्योंकि पाचन खराब होने से बालों की जड़ों तक उचित मात्रा में पोषण नहीं पहुँच पाता जिसकी वजह से बाल झड़ने लगते हैं। इसके अलावा कफ दोष की वृद्धि के कारण भी बालों का झड़ना देखा गया है। ऐसे में हल्दी में उष्ण और कफ का शमन करने का गुण होने के कारण यह आपके पाचन को स्वस्थ कर बालों के झड़ने से रोकती है।
- **मुहांसों से राहत दिलाने में हल्दी फायदेमंद :** त्वचा में अधिक तेल की उत्पत्ति होने के कारण मुँहासे निकलने लगते हैं। ऐसे में हल्दी के रूक्ष गुण के कारण यह इस तेल को सोक कर मुँहासों को छुटकारा दिलाने में लाभ पहुंचाती है साथ ही त्वगदोषहर गुण होने के कारण त्वचा के रोगों को दूर रखने में भी उपयोगी होती है।

### हल्दी-दूध के फायदे

हल्दी-दूध का सेवन साल के हर महीने में किया जा सकता है। इसके सेवन से शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है तथा शरीर की स्फूर्ति बनी रहती है। हल्दी-दूध के सेवन से कुछ विशेष फायदे इस प्रकार हैं:-

- **सर्दी – जुकाम से छुटकारा :** सर्दी जुकाम की स्थिति में, हल्दी-दूध का सेवन करना बहुत ही फायदेमंद होता है। रात को सोने के पहले एक ग्लास दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर पीना चाहिए। ठंड के दिनों में हल्दी-दूध बहुत लाभकारी होता है। यह गले में जम रहे कफ को भी बाहर निकालने में मदद करता है।
- **अच्छी नींद में मददगार :** सेहतमंद जीवन के लिए मनुष्य की नींद पूरी होनी आति आवश्यक होती है। हल्दी वाला दूध पीने से नींद नहीं आने की समस्या दूर हो जाती है।
- **मधुमेह में लाभकारी :** खून में जब चीनी की मात्रा अधिक हो जाती है तो मधुमेह की बीमारी हो जाती है। हल्दी वाले दूध का सेवन करने से चीनी का स्तर कम होता है।
- **शरीर तंदुरुस्त बनाने में :** दूध में हल्दी मिलाकर पीने से शरीर तंदुरुस्त बनता है। एक ग्लास दूध में थोड़ी-सी हल्दी मिलाकर सुबह के समय पीने से शरीर का फैट कम होता है। यह वजन कम करने में सहायक होते हैं।
- **पेट का अल्सर :** हल्दी में हीलिंग गुण होता है जो पेट के अल्सर को ठीक करते हैं। खराब पाचन भी पेट में अल्सर की समस्या का कारण बनता है। इसके लिए हल्दी का सेवन करना फायदेमंद होता है।
- **मजबूत हड्डियाँ :** हल्दी वाला दूध पीने से हड्डियाँ मजबूत होती हैं। दूध में कैल्शियम हाता है जिससे शरीर मजबूत बनता है एवं हल्दी में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले गुण होते हैं जो हड्डी से संबंधित समस्याओं को दूर करने में मदद

- करते हैं। हल्दी के सेवन से ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या भी कम होती है।
- **कैंसर से बचाए** : कच्चा हल्दी में करक्यूमिन तत्व पाए जाते हैं जो कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि को रोकते हैं। कच्ची हल्दी में एंटी कैंसर गुण पाए जाते हैं जो कैंसर की संभावना को कम करते हैं।
  - **पाचन सुधारे** : पाचन संबंधी समस्या होने पर कच्ची हल्दी खाना चाहिए। हल्दी में पाया जाने वाला करक्यूमिन पेट और पाचन की परेशानियों को ठीक करते हैं। करक्यूमिन में एंटीइंफ्लेमेटरी एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं जिससे पाचन में सुधार होता है। डायरिया, अपच, गैस होने पर कच्ची हल्दी को पानी में उबालकर पीना लाभप्रद होता है।
  - **लिवर रहे स्वस्थ** : लिवर संबंधी समस्या में कच्ची हल्दी फायदेमंद होती है। कच्ची हल्दी का अचार, चटनी, हलवा या किसी न किसी रूप में सेवन अवश्य करना चाहिए। फैटी लीवर डिजीज, लिवर की विषाक्तता, लिवर सिरोसिस की बिमारियाँ में कच्ची हल्दी का सेवन अत्यंत लाभकारी होता है। लिवर से जुड़ी बीमारी के मरीजों को हल्दी का सेवन करने से पहले चिकित्सक से परामर्श अवश्य लेना चाहिए।
  - **अर्थराइटिस ( जोड़ों का दर्द )** :- अर्थराइटिस ( जोड़ा का दर्द ) की समस्या से निजात पाने हेतु हल्दी का सेवन अत्यंत आवश्यक है। हल्दी का सेवन अर्थराइटिस के लक्षणों में जैसे :- दर्द सूजन को कम करने में उपयोगी होता है। शरीर में किसी भी जगह पर दर्द या सूजन है तो हल्दी का लेप लगाने से आराम मिलता है।
  - **पायरिया में** :- पायरिया की शिकायत होने पर हल्दी में सरसों का तेल मिलाकर मसूड़ों पर मालिश करने से लाभ मिलता है। मसूड़ों पर मालिश करने के बाद गर्म पानी से कुल्ला करने से पायरिया से राहत मिलती है।
  - **मुँह के छालें ठीक करने में** :- पाचन क्रिया खराब होने की वजह से मुँह के छाले हो जाते हैं। हल्दी में उष्ण गुण होते हैं जिससे पाचकाग्नि को ठीक करने में मदद मिलती है। हल्दी मुँह के छालों को जल्द ही ठीक कर देती है।
  - **रंगत निखारने में** :- चेहरे की रंगत निखारने में हल्दी का उपयोग वर्षों से किया जाता रहा है। हल्दी चेहरे की रंगत निखारने के साथ-साथ चेहरे की कील मुहाँसे, दाग-धब्बों को कम कर देती है। हल्दी का उवटन बनाकर लगाने से त्वचा की एलर्जी भी दूर की जाती है।
  - **सिर की खुजलाहट व फुंसियों को खत्म करें** :- सिर में फुंसियाँ होने पर हल्दी एवं त्रिफला, नीम और चन्दन को पीसकर सिर पर मालिश करने से इस समस्या से राहत मिलती है।
- हल्दी में मौजूद औषधीय गुण संक्रमण से लड़कर,  
बीमारियाँ भगायें दूर,  
सर्दी, गर्मी या हो बरसात, यह हमें बनाए चुस्त एवं  
तंदुरुस्त !!*