

## केले में है अनेकों औषधि का गुण

कृषि कुंभ (जुलाई 2023),  
खण्ड 03 भाग 02, पृष्ठ संख्या 152-154

## केले में है अनेकों औषधि का गुण



अमृत कुमार सिंह<sup>1</sup>, मो. अबु नय्यर<sup>2</sup>, देवशीश राय<sup>2</sup> एवं डॉ. सबा सिदिकी<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>शोध छात्र (उद्यान विज्ञान), <sup>2</sup>सह-प्राध्यापक,  
<sup>3</sup>शोध छात्र (पादप विज्ञान), <sup>4</sup>विभाग अध्यक्ष  
 कृषि विज्ञान विभाग, इंटीग्रल विश्वविद्यालय, लखनऊ, उत्तर प्रदेश, भारत।

Email Id: ankursingh792@gmail.com

केला एक लोकप्रिय फल है जो हर मौसम में आसानी से मिलता है। यह फल स्वादिष्ट होने के साथ-साथ विभिन्न पोषक तत्वों से भरपूर होता है जो हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। केले में पाए जाने वाले प्रमुख पोषक तत्वों के बारे में विस्तार से जानकारी मिलेगी:

है जो पाचन प्रक्रिया को स्वस्थ रखने में मदद करता है। यह पेट से आहार को अच्छे से पचाने और सक्रिय रखने में मदद करता है। इसके साथ ही, यह आपको भोजन के बाद भी लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता है और वजन नियंत्रण में मदद कर सकता है।

## कार्बोहाइड्रेट्स:

केले में कार्बोहाइड्रेट्स की अच्छी मात्रा होती है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है। यह शरीर की क्रियाओं को संचालित करने में मदद करता है और दिनचर्या में ऊर्जा के स्तर को बनाए रखता है। केले में प्रति 100 ग्राम में लगभग 22 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है। यह कार्बोहाइड्रेट प्रकृति में पाए जाने वाले दो प्रमुख रूपों में विभाजित होता है: साधारण कार्बोहाइड्रेट और फाइबर।

- 1. साधारण कार्बोहाइड्रेट:** केले में प्रतिष्ठित साधारण कार्बोहाइड्रेट मुख्य रूप से ग्लूकोज के रूप में पाया जाता है। यह शरीर के लिए महत्वपूर्ण ऊर्जा का स्रोत है और शारीरिक क्रियाओं को संचालित करने में मदद करता है।
- 2. फाइबर:** केले में अच्छी मात्रा में फाइबर होता है। फाइबर एक प्रकार का आपूर्ति खाद्य तत्व

## पोटैशियम:

केले में पोटैशियम की भरपूर मात्रा होती है। यह खाद्यतत्व हृदय स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है और रक्तचाप को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। केले में प्रति 100 ग्राम में लगभग 358 मिलीग्राम पोटैशियम होता है। पोटैशियम एक महत्वपूर्ण पोषक तत्व है जो हमारे शरीर के लिए आवश्यक होता है। यह हमारे शारीरिक क्रियाओं को संचालित करने में मदद करता है।

- 1. हृदय स्वास्थ्य:** पोटैशियम हृदय के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। यह हृदय की सही संयंत्रण बनाए रखने में मदद करता है और रक्तचाप को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- 2. न्यूरोमस्क्युलर संचालन:** पोटैशियम न्यूरोमस्क्युलर संचालन के लिए आवश्यक है। यह न्यूरोन्स के बीच संक्रियाओं को संचालित

करने में मदद करता है और सामान्य मस्तिष्कीय कार्यक्षमता को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

- मांसपेशियों की कमजोरी का समर्थन:** पोटैशियम शरीर के मांसपेशियों की स्वस्थता के लिए आवश्यक होता है। यह मांसपेशियों के उच्च सक्रिय संचालन और मांसपेशियों की मजबूती को समर्थन करता है।

### विटामिन सी:

केले में विटामिन सी की अच्छी मात्रा होती है। केले में प्रति 100 ग्राम में लगभग 8.7 मिलीग्राम विटामिन सी होता है। विटामिन सी एक महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट होता है जो हमारे शरीर के लिए आवश्यक है। यह विटामिन हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत करने, वायरल इन्फेक्शन से लड़ने, संक्रमण से बचाने और त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

- इम्यून सिस्टम को मजबूत करना:** विटामिन सी इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करता है। यह बॉडी में एंटीबॉडीज के उत्पादन को बढ़ाता है और संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।
- एंटीऑक्सीडेंट गुण:** विटामिन सी एक प्रमुख एंटीऑक्सीडेंट होता है जो शरीर में रडीकल्स के नकारात्मक प्रभाव को कम करता है। यह शरीर को रोगों से बचाने और संक्रमण के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करता है।

### विटामिन बी6:

केले में विटामिन बी6 की उच्च मात्रा होती है। यह ऊर्जा मेटाबोलिज्म, न्यूरोलॉजिकल फंक्शनिंग, और

रक्त निर्माण में मदद करता है। केले में प्रति 100 ग्राम में लगभग 0.4 मिलीग्राम विटामिन बी6 होता है। विटामिन बी6 एक प्रमुख बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन है जो हमारे शरीर के लिए आवश्यक होता है। यह विभिन्न शारीरिक प्रक्रियाओं को संचालित करने और स्वस्थ रखने में मदद करता है।

- ऊर्जा मेटाबोलिज्म को संरक्षित करना:** विटामिन बी6 शरीर में पोषक तत्वों को ऊर्जा में परिवर्तित करने में मदद करता है। यह खाद्य पदार्थों को प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और चर्बी में ट्रांसफर करने में सहायक होता है।
- न्यूरोलॉजिकल फंक्शनिंग को समर्थन करना:** विटामिन बी6 न्यूरोलॉजिकल फंक्शनिंग को समर्थन करता है, जिससे मस्तिष्क के संचालन, याददाश्त, और मानसिक स्थिति में सुधार होता है।

### विटामिन ए:

केले में विटामिन ए की छोटी मात्रा होती है। केले में प्रति 100 ग्राम में लगभग 0.27 मिलीग्राम विटामिन ए होता है। विटामिन ए एक महत्वपूर्ण विटामिन है जो हमारे शरीर के लिए आवश्यक होता है। यह हमारी आंखों, त्वचा, बालों और नेत्रों के स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करता है।

- त्वचा के स्वास्थ्य को बढ़ाना:** विटामिन ए त्वचा के स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करता है। यह त्वचा को मुलायम और चमकदार बनाता है और धूप के कारण होने वाले नुकसान को कम करता है।
- नेत्रों के स्वास्थ्य को सुरक्षित रखना:** विटामिन ए नेत्रों के स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने में मदद करता है। यह आंखों की

रोशनी को बढ़ाता है और रात को दिखाई देने की क्षमता को सुधारता है।

### मैग्नीशियम:

केले में प्राकृतिक रूप से पाया जाने वाला मैग्नीशियम एक महत्वपूर्ण मिनरल है। केले में प्रति 100 ग्राम में लगभग 27 मिलीग्राम मैग्नीशियम होता है। मैग्नीशियम शरीर के लिए आवश्यक होता है क्योंकि यह विभिन्न संवर्धनीय कार्यों का समर्थन करता है और स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है।

1. **हड्डियों को मजबूत करना:** मैग्नीशियम हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करता है। यह हड्डियों को मजबूत और स्वस्थ रखता है और ऑस्टियोपोरोजिस की रोकथाम में मदद करता है।
2. **मांसपेशियों को संरक्षित करना:** मैग्नीशियम मांसपेशियों के उचित कार्यक्रम को संरक्षित रखने में मदद करता है। यह मांसपेशियों की गतिविधि को सुधारता है, मांसपेशियों के दर्द और क्रेम्प को कम करता है और ठीक उपचार में सहायता प्रदान करता है।

### मैंगनीज:

केले में मैंगनीज भी पाया जाता है, जो एक महत्वपूर्ण खनिज है। केले में प्रति 100 ग्राम में लगभग 0.27 मिलीग्राम मैंगनीज होता है। मैंगनीज शरीर के लिए आवश्यक होता है क्योंकि यह अनेक प्रकार की सेलुलर कार्यों में सहायता प्रदान करता है और संयंत्र को स्वस्थ रखता है।

1. **अच्छी सेल संरचना:** मैंगनीज सेलों के संरचना को बनाए रखने और संरक्षण को सुनिश्चित

करने में मदद करता है। यह संरक्षण प्रक्रिया, ऑक्सीडेशन-प्रतिक्रिया और अन्य सेलुलर कार्यों को समर्थन करता है।

2. **एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करना:** मैंगनीज शरीर को रखवाए एंटीऑक्सिडेंट बनाकर कार्य करता है। यह आपके शरीर को रद्दी कणों और निःशुल्क रेडिकल्स से बचाने में मदद करता है, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं।
3. **ऊर्जा उत्पादन में मदद करना:** मैंगनीज अपने सामरिक गतिविधि के लिए जरूरी होता है। यह मिटोकॉन्ड्रिया, जो ऊर्जा उत्पादन करते हैं, के सही कामकाज को सुनिश्चित करता है।

### निष्कर्ष

केला एक स्वास्थ्यवर्धक फल है जो हमारे आहार में अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। इसका सेवन शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। यह ऊर्जा प्रदान करता है, मस्तिष्क के विकास को सुगम बनाता है, हड्डियों की मजबूती को बढ़ाता है, प्रतिरक्षा प्रणाली को सुधारता है, और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाता है। केले में प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले पोषक तत्व जैसे कि कार्बोहाइड्रेट, पोटैशियम, विटामिन सी, विटामिन बी6, मैग्नीशियम, और मैंगनीज शरीर के संतुलन को बनाए रखने में मदद करते हैं। इन पोषक तत्वों के संयोग से केला एक संपूर्ण पैकेज बन जाता है जो विभिन्न रोगों से लड़ने और उन्हें रोकने की क्षमता प्रदान करता है। इसलिए, हमें नियमित रूप से केला सेवन करना चाहिए ताकि हम अपने शरीर को आवश्यक पोषक तत्वों से सम्पन्न रख सकें और स्वस्थ जीवनशैली का आनंद ले सकें।