

अलसी: औषधीय गुणों से भरपूर

कृषि कुंभ (नवंबर 2023),  
खण्ड 03 अंक 06, पृष्ठ संख्या 09-11

अलसी: औषधीय गुणों से भरपूर



सत्येन्द्र कुमार, देवेश पाठक, आर. के. आनन्द एवं ओ.पी.सिंह  
कृषि विज्ञान केन्द्र कठौरा, अमेठी  
प्रसार निदेशालय  
आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय,  
कुमारगंज, अयोध्या-224229, भारत।

Email Id: [satendrakumar19951@gmail.com](mailto:satendrakumar19951@gmail.com)

औषधीय फसलों में अलसी एक महत्वपूर्ण फसल है। लीनेसी कुल में आने वाली लाइनम वंश में इसकी अनेक प्रजातियाँ पायी जाती है जोकि रूप व आकार में भिन्न-भिन्न होती है। अलसी की खेती विश्व के अनेक भागों में की जाती है। इसकी खेती शीतोष्ण से सम शीतोष्ण जलवायु में जहाँ वार्षिक वर्षा 700 मिमीमीटर के मध्य होती है, सफलता पूर्वक की जा सकती है। भारत में अलसी की खेती 3.59 लाख हेक्टेयर क्षेत्र में की जाती है, जो विश्व में उत्पादकता की दृष्टि से कनाडा, चीन, संयुक्त राज्य अमेरिका एवं इथोपिया के बाद पाँच वें स्थान पर एवं क्षेत्रफल की दृष्टि से प्रथम स्थान पर है। इस प्रकार हमारे देश में इसकी उत्पादकता 408 कुन्तल प्रति हेक्टेयर है। मुख्य रूप से भारत में इसकी खेती मध्यप्रदेश, उत्तर प्रदेश, राज्यस्थान, कर्नाटक, पश्चिम बंगाल, महाराष्ट्र, बिहार, उड़ीसा, झारखण्ड और असम में की जाती है।

अलसी रबी ऋतु की महत्वपूर्ण तिलहनी फसल है जिसकी खेती तेल एवं रेशे के उद्देश्य से की जाती है। इसके प्रत्येक भाग का महत्व है। इसके डण्डल से उच्च कोटि के रेशे प्राप्त होते हैं, जिसका

प्रयोग

कागज तथा कपड़ा तैयार करने में किया जाता है। इसके बीज एवं तेल



को भारत के कुछ क्षेत्रों में सीधे ही उपयोग में लाया जाता है। इसका बीज प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज लवण, विटामिन एवं खाद्य रेशों से भरपूर होता है। अलसी की खेती दुधारू पशुओं को खिलाने से उसके दुग्ध उत्पादन एवं स्वास्थ्य में बृद्धि होती है। इसमें पाये जाने वाले म्यूसिलेज, लिग्निन, ओमेगा-3 वसा अम्ल आदि इसकी औषधीय गुणों को बढ़ाते हैं। अलसी में पाये जाने वाले तत्व—एण्टीअसक्सीडेन्ट, विषाणु, जीवाणु एवं कवक प्रतिरोधी होने के कारण औषधियों के संवर्धन में अति उपयोगी है। वसा अम्ल, उच्च कोलेस्ट्रॉल उच्च रक्त चाप, तथा शोथ वाली बीमारियों के निवारण में बहुत ही लाभकारी है। इस प्रकार यह एक नैसर्गिक औषधि की श्रेणी में आता है। नैसर्गिक औषधि या पदार्थों में ऐसे सह-रसायन विद्यमान होते हैं जो मूल प्रभाव

कार्बोहाइड्रेट कार्बोहाइड्रेटों के दुष्ट प्रभावों को दूर करने में स्वतः सक्षम होते हैं।

### अलसी के बीज में पाये जाने वाले तत्व

अवयव	मात्रा (प्रतिशत)	अवयव	मात्रा मि.ग्रा. / 100 ग्राम
पानी	6.5	कैल्शियम	170
प्रोटीन	20.3	लोहा	370
वसा	37.1	कैरोटीन	2.7
खनिजलवण	2.4	थाइमीन	0.23
कार्बोहाइड्रेट	28.9	राइबोफ्लेविन	0.07
		नाइसिन	1.00

अलसी के बीज में तेल की मात्रा लगभग 30 से 45 प्रतिशत होती है। तेल जिसमें संतृप्त एवं असंतृप्त दोनों प्रकार के वसीय अम्ल पाये जाते हैं। असंतृप्त वसीय अम्लों की मात्रा संतृप्त वसीय अम्लों से अधिक होती है। इन असंतृप्त वसीय अम्लों में एकल एवं बहु असंतृप्त वसा अम्ल पाये जाते हैं।

एकल असंतृप्त वसीय अम्लों की मात्रा लगभग 18-30 प्रतिशत होती है जबकि बहु असंतृप्त वसीय अम्लों की मात्रा लगभग 70-82 प्रतिशत तक पायी जाती है। अलसी में पाये जाने वाले बहु असंतृप्त वसीय अम्ल जैसे-लिनोलेनिक और लिनोलेनिक मुख्य है। क्योंकि ये हमारे शरीर में संश्लेषित नहीं होते हैं जिनके कारण इसकी आपूर्ति भोजन से की जाती है।

### अलसी के तेल में पाये जाने वाले अम्ल

वसाअम्ल	प्रतिशत	वसाअम्ल	प्रतिशत
स्वतंत्र वसीय अम्ल	5 से कम	स्टीयरिकअम्ल	3-10
पामिटिकअम्ल	4-6	ओलिकअम्ल	13-38
थलनोलिक	7-18	लिनोलेनिक	35-67

### औषधीय गुण

1. सौन्दर्य प्रसाधन में उपयोग—हवा में विभिन्न प्रकार के प्रदूषण विद्यमान हाते हैं जो हमारी त्वचा की कोलेजन कोशिकाओं को क्षति पहुँचाते हैं, जिसके फलस्वरूप त्वचा में महीन रेखायें (झुर्रियाँ) बन जाती हैं। धीरे-धीरे त्वचा में रूखापन आ जाता है और त्वचा में वृद्धि से लगने लगती है। अलसी में पाये जाने वाले एण्टीऑक्सीडेंट त्वचा के कोलेजन की रक्षा करते हैं तथा त्वचा बालों के जड़ों को पोषण देकर बालों को स्वस्थ बनाते हैं। अलसी त्वचा की बिमारियों जैसे मुहाँसे, एग्जिमा, खुजली, सूखी त्वचा, दाद-खाज, बाल झडना, बालों को सूखा व पतला होना आदि रोगों के नियंत्रण में सहायक होता है। इसके तेल के मालिस से त्वचा के दाग, झाँझूँ और झुर्रियाँ दूर होती हैं। अलसी की भीगी खली को बालों में लगाने से बालों की रूसी खत्म हो जाती है तथा सिर हल्का लगने लगता है।

2. **मधुमेह एवं मोटापा**—मधुमेह के रोगियों को शर्करा एवं अधिक रेशा युक्त भोजन लेने की सलाह दी जाती है। अलसी एवं गेहूँ के मिश्रित आटे में 50 प्रतिशत कार्बन, 16 प्रतिशत प्रोटीन एवं 20 प्रतिशत रेशा होता है। यह रक्त में शर्करा की मात्रा को नियंत्रित करता है। अलसी में रेशे की मात्रा अधिक होने के कारण यह मोटापे से ग्रसित लोगों के लिए उपयुक्त है।
3. **कैन्सर रोधी क्षमता**—अलसी लिग्नेन का अच्छा स्रोत है, जो एक तरह का पादप-स्ट्रोजन है। यह पादप स्ट्रोजन प्राकृतिक रूप से संश्लेषित यौगिक है जिसमें अनेक गुण विद्यमान हैं। ऐसा पाया गया है कि जो लोग भोजन में अधिक रेशा एवं कम वसा लेते हैं, को कम रेशा व अधिक वसा का सेवन करने वाले लोगों की तुलना में कैन्सर जैसी घातक बीमारी का प्रकोप कम पाया जाता है। लिग्नेन, वे कैन्सर जो हार्मोन से प्रभावित होते हैं जैसे स्तन एवं प्रोस्टेट को प्रभावित कर बचाता है। लिग्नेन महिलाओं में रजोधर्म संबन्धित अनियमितताओं को नियंत्रित करता है साथ ही प्रोस्टेट, बच्चेदानी, स्तन, आँत एवं त्वचा आदि के कैन्सर से बचाता है। इस प्रकार अलसी को सेवन करने से कैन्सर जैसी जानलेवा बीमारियों की सम्भावनाएँ काफी हद तक कम हो जाती है।
4. **रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि**—अलसी में ओमेगा-3 एवं आवश्यक वसा अम्ल पाया जाता है जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सक्षम है। लिनोलेनिक वसा अम्ल, फास्फोलिपिड, लाइपो प्रोटीन एवं रक्त कोशिका प्लेटलेट्स को बढ़ाने में सहायक है। यह शरीर में आर्चिडोनिक अम्ल को भी कम करने में भी सहायक है जो कि शोध को बढ़ाता है।
5. **बुद्धिमत्ता एवं स्मरण शक्ति**—अलसी में ओमेगा-3 अम्ल पाया जाता है जो हमारे मस्तिष्क में पाये जाने वाले वसा अम्ल है। अलसी का सेवन करने से बुद्धिमत्ता एवं स्मरण शक्ति को बढ़ती है एवं मन को शान्त एवं चित्त को प्रसन्न रखने में सहायक है। आँखों एवं मस्तिष्क के समुचित विकास के लिए ओमेगा-3 वसा अम्ल की अहम भूमिका होती है। आँखों में अलसी का तेल डालने से आँखों का सूखापन दूर होता है साथ ही मोतीया बिन्द होने की सम्भावना कम हो जाती है।
6. **अन्य गुण**—अलसी के तेल का धुआँ मस्तिष्क में संग्रहित कफ और हिस्टीरिया के लिए लाभदायक है। अलसी की पुल्टिस से सेंकाई करने पर फोड़े, गाँठ, जोड़ो का दर्द, आमघात, शोध, शूल, निमोनिया में होने वाला कुपफुस प्रदाह आदि में लाभ पहुँचाता है। कोल्हू से निकाला गया अलसी का तेल दो से चार बूँद पिलाने से शौच शुद्धि होती है और मल की गाँठे निकल आती है। यह आन्त्र की कमजोरी से होने वाले कब्ज पर और आन्त्र रोगों में अति लाभकारी होता है।