

चौलाई बगीचे से रसोई घर तक

कृषि कुंभ (जुलाई 2023),
खण्ड 03 भाग 02, पृष्ठ संख्या 114-116

चौलाई बगीचे से रसोई घर तक

डॉ० गीतांजली चौधरी, डॉ० नीलम कुमारी एवं पल्लवी कुमारी
खाद्य एवं पोषण विभाग
सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय,
डॉ०रा०प्र०के०कृ०वि०, पूसा, समस्तीपुर, बिहार- 848125, भारत।

Email Id: gitanjalinin@gmail.com

हरी सब्जियों की श्रेणी में आने वाला लाल साग “चौलाई” का एक अपना महत्वपूर्ण स्थान है। इसकी गिनती सस्ती एवं वर्ष भर उपलब्ध होने वाली सब्जियों में की जाती है। चौलाई को तंदूलीय भी कहते हैं। यह न सिर्फ एक स्वादिष्ट सब्जी है बल्कि इसके कई फायदे हैं जो बहुत से रोगों को ठीक करने में सहायक है। विटामिनों से भरी चौलाई दो तरह की होती है। एक सामान्यतः हरी पत्तों वाली और दूसरी लाल पत्तों वाली। इनमें से लाल पत्तों वाली चौलाई ज्यादा फायदेमंद होती है। उत्तर भारत में चौलाई की खेती रबी फसल के रूप में होती है तो वहीं दक्षिण भारत में इसे खरीफ फसल की श्रेणी में शामिल किया गया है। चौलाई की खेती मुख्यतः मिश्रित खेती के रूप में मडुआ, मक्का और आलू के साथ की जाती है। इसके अलावा चौलाई को अन्य फसलों के साथ खेत के किनारे भी लगाया जाता है। इसमें अन्य पत्तेदार सब्जियों की तुलना में अधिक पोषक तत्व पाये जाते हैं।

यह कार्बोहाइड्रेट, वसा एवं प्रोटीन का बहुत अच्छा स्रोत है। इसके अलावा इसमें लौहत्व (आयरन), कैल्शियम, फॉस्फोरस, पोटैशियम, जिंक एवं विटामिन-‘बी’ भी पर्याप्त मात्रा में उपस्थिति होते हैं। यह बीटा-कैरोटिन एवं विटामिन-‘सी’ का भी अच्छा स्रोत माना गया है। चौलाई में शरीर के लिए आवश्यक

अमीनों एसिड ‘लाइसीन’ मौजूद होता है। साथ ही इसमें शरीर के लिए अनिवार्य असंतृप्त वसा ‘लीनोलेनिक एसिड’ (42 प्रतिशत) एवं संतृप्त वसा ‘पामिटिक एसिड’ (18 प्रतिशत) मौजूद होता है। इस सब्जी को खाने से पेट तथा कब्ज संबंधी किसी प्रकार के रोग से लाभ मिलता है। इसकी सब्जी का नियमित सेवन करने से वात, रक्त तथा त्वचा विकार दूर होते हैं। नीचे दी गई सारणी में चौलाई में उपस्थित पोषक तत्व एवं उसकी मात्रा को दर्शाया गया है।

चौलाई पत्ता प्रति 100 ग्राम में

पोषक तत्व	मात्रा
ऊर्जा (किलो जूल)	: 140.0
नमी (ग्राम)	: 86.85
प्रोटीन (ग्राम)	: 3.93
वसा (ग्राम)	: 0.63
खनिज लवण (ग्राम)	: 2.61
आहारिय रेशा (ग्राम)	: 4.91
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	: 2.37
कैल्शियम (मि०ग्राम)	: 245.0
आयरन (मि० ग्राम)	: 7.25
बीटा कैरोटीन (मि० ग्राम)	: 21.449

(स्रोत :इन्डीयन फुड कम्पोजिशन टेबुल,
2017)

चौलाई के औषधीय गुण

चौलाई एक बहुत ही उत्तम औषधि है। आयुर्वेद में यह बताया गया है कि चौलाई की जड़, तने, पत्ते, फल और फूल का उपयोग करना फायदेमंद है। चौलाई की पत्तियों को औषधीय गुणों का खजाना कहा गया है। चौलाई में भरपूर मात्रा में प्रोटीन और विटामिन-‘सी’ पाया जाता है जो कि हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाता है। इनके औषधीय गुण निम्नलिखित हैं—

- चौलाई का रस गठिया, रक्तचाप और हृदय रोगियों के लिए फायदेमंद होता है। यह शरीर से विषाक्त तत्व को दूर करता है तथा पेट के कृमि को मारने का भी काम करता है। यह पाचन में मदद करता है और पेट दर्द जैसी समस्या से भी निजात दिलाता है।
- इसकी जड़ों का सेवन महिलाओं में दूध के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है तथा यह मासिक धर्म के दौरान होने वाले दर्द से निजात पाने में भी कारगर सिद्ध होता है। इसके अलावा यह मूत्र विसर्जन के दौरान होने वाले दर्द को भी कम करता है।
- चौलाई में जीवाणु से लड़ने वाला पोषक तत्व भी मौजूद होता है। इनकी पत्तियों का इस्तेमाल कटे एवं जले स्थान पर करने से दर्द से राहत मिलती है। यह रक्त को शुद्ध करने का भी काम करता है। यह बावासीर जैसी समस्या को दूर करता है तथा यह कफ में भी रामबाण औषधीय गुणों से भरपूर है।
- चौलाई में कैरोटीन पिगमेंट प्रचुर मात्रा में होता है जो कि आँखों के स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होता है।
- चौलाई के सेवन से लंबे समय तक पेट भरा होने का एहसास होता है जो मोटापा कम करने में फायदेमंद है।
- चौलाई में लाइसिन (अमीनो एसिड) होता है जो बालों की सेहत के लिए वरदान है। चौलाई के नियमित सेवन से बाल काले बने रहते हैं और इसका ताजा रस सुबह-शाम पीने से बाल गिरना रुक जाता है।
- चौलाई का सेवन दस्त तथा डायरिया में भी लाभदायक होता है। दस्त की समस्या होने पर चौलाई का काढ़ा पीना चाहिए और इसके सेवन से दस्त रुक जाता है।
- दाँत में दर्द हो रहा हो या मुँह में छाले हो तो इसके लिए चौलाई को पीसकर इसे दाँत पर या छाले पर रखना चाहिए बीच-बीच में चौलाई को पानी में उबालकर उसके पानी से कुल्ला करने पर भी आराम मिलता है। चौलाई में लाइसिन प्रचुर मात्रा में मौजूद होता है। यह कैल्शियम को अवशोषित करने में शरीर की सहायता करता है जिससे थकान दूर होती है।
- चौलाई के बीजों में भरपूर मात्रा में आहारिय रेशा मौजूद होता है जिससे खून में उपस्थित खराब कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा कम होती है। इसके अलावा चौलाई में पर्याप्त मात्रा में फाइटोकेमिकल होते हैं जो कि रक्तचाप को भी नियंत्रित करता है।
- कई तरह के त्वचा संबंधी रोग में भी चौलाई फायदेमंद साबित होता है। दाद और खुजली होने पर चौलाई को पीसकर उस जगह पर लगाने से यह समस्या जल्दी ठीक हो जाती है।

- लाल चौलाई पोटैशियम और मैग्नीशियम से भरपूर होता है जो शरीर में इलेक्ट्रोलाइट का संतुलन बनाए रखता है।
- चौलाई में विटामिन-‘ई’, विटामिन-‘सी’ जैसे एंटीऑक्सीडेंट तत्व होते हैं, जिसके कारण यह कैंसर का जोखिम कम करने में मदद करते हैं। इसकी पत्तियां नुकसानदायक फ्री रेडिकल्स को नष्ट करती है और कैंसर रोधी कोशिका बनाने की प्रक्रिया को रोकती है।
- जिन महिलाओं को ल्यूकोरिया से संबंधित परेशानी है वह भी चौलाई का उपयोग करके लाभ ले सकती है। लाल चौलाई के जड़ का पेस्ट बनाकर मधु या माँड़ के साथ मिलाकर पीने से ल्यूकोरिया में लाभ होता है।
- नाखून के सूख जाने पर चौलाई का प्रयोग असरदार होता है। लाल चौलाई की जड़ को पीसकर नाखून पर लगाने से सूजन की समस्या से इलाज होता है।
- नाक-कान आदि अंगों से खून आने पर चौलाई का सेवन करना चाहिए। यह रक्तपित में भी लाभकारी होता है। घाव सुखाने के लिए भी चौलाई का उपयोग किया जाता है। इसके लिए चौलाई का काढ़ा बनाकर घाव धोने से घाव जल्दी भरता है।
- चौलाई में पालक से ज्यादा मात्रा में कैल्शियम होता है। अतः यह कैल्शियम की कमी से होने वाली बीमारियों जैसे ओस्टियोपेरोसिस आदि से बचाव करता है।
- मुँह संबंधित कई समस्याओं में भी चौलाई लाभकारी है। परंपरागत उपचार में कई वर्षों से कच्ची चौलाई का उपयोग गले

के दर्द, मुँह का अल्सर और मसूड़ों में सूजन जैसी समस्याओं में किया जाता है।

चौलाई की खेती पूरे भारत वर्ष में की जाती है। आमतौर पर चौलाई की खेती गर्मी और बरसात के मौसम में की जाती है। घरेलू महिलाएँ अपने घर के छोटे से हिस्से में भी चौलाई उगा सकती है। जिस स्थान पर चौलाई लगाना हो, खेत के उस हिस्से की मिट्टी को खुरपी से हल्का कर बीज को 2-25 सें०मी० की गहराई में छिड़क दे। पहली सिंचाई बीज छिड़कने के बाद करे। पौधे की तेजी से वृद्धि हेतु खेतों में जल-जमाव न होने दें। पाँच से छह दिनों के बाद बीजों में अंकुरण शुरू हो जाते हैं। चौलाई की दूसरी सिंचाई 15-20 दिन के अंतराल पर करें तथा प्रत्येक 10-15 दिन के बाद तीन महीने तक सिंचाई करते रहें। पत्तियों को बीज बाने के 3 सप्ताह या 21 दिन के अंतराल पर तोड़ना प्रारंभ करें। इस प्रकार पूरे फसल चक्र में 6 से 9 बार पत्तियाँ तोड़ कर उपयोग किया जा सकता है।

ऐसे करे उपयोग

1. जब भी चौलाई खरीदें, हरी एवं ताजा पत्तियाँ ही खरीदें।
2. पत्तियों को प्रर्याप्त पानी में धोएँ ताकि सतह पर लगे हुए मिट्टी के कण साफ हो जाए।
3. इन्हें बड़े आकार में काट कर प्रेशर कुकर, ढके हुए बर्तन या कड़ाही में पकाएँ।
4. अपने आहार में विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थों का उपयोग करे ताकि चौलाई में उपस्थित लौह तत्व का इस्तेमाल पूर्ण तरीके से हो सके।

अतः अपने आहार एवं बगीचे में चौलाई को विशेष स्थान देकर अपने भोजन को संतुलित बनाए एवं स्वस्थ परिवार का हिस्सा बने।