

पोमेलो: स्वास्थ्य लाभ और पोषण

कृषि कुंभ (मार्च, 2023),

खण्ड 02 भाग 10, पृष्ठ संख्या 82-85



पोमेलो: स्वास्थ्य लाभ और पोषण

अमिता बैनीवाल, दीप्तिमयी महापात्रा, मामोनी दास  
खाद्य विज्ञान और पोषण विभाग, सामुदायिक विज्ञान कॉलेज  
असम कृषि विश्वविद्यालय, जोरहाट, असम, भारत।

Email Id: amita.beniwal.hdj19@aau.ac.in

पोमेलो, जिसे वैज्ञानिक रूप से साइट्रस मैक्सिमा या साइट्रस ग्रैंडिस कहा जाता है, हिंदी में "चकोत्रा", संस्कृत में "करुणा", बंगाली में "बताबिलेबु", तेलुगु में "पंपरापनासा" और तमिल में "बम्बिलिमास" जैसे कई स्थानीय नामों से जाना जाता है। स्वास्थ्य को संतुलित रखने के लिए हमेशा फलों का सेवन करने की सलाह दी जाती है। ऐसा माना जाता है कि फलों के जरिए विभिन्न पोषक तत्वों की पूर्ति आसानी से हो जाती है। पोमेलो चीन, भारत और थाईलैंड के दक्षिण एशियाई देशों का एक स्वादिष्ट उष्णकटिबंधीय फल है, जो हड्डियों, जोड़ों को मजबूत करने, त्वचा की बनावट को समृद्ध करने, मांसपेशियों की एंटीन को कम करने, यूटीआई (मूत्र पथ के संक्रमण) के इलाज और हृदय की सेहत को बढ़ाने के लिए बेहद फायदेमंद है। पोमेलो आहार फाइबर, विटामिन सी, आयरन और पोटेशियम जैसे महत्वपूर्ण ट्रेस खनिजों सहित मूल्यवान पोषक तत्वों से भरपूर है। यह अत्यधिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है जैसे वजन घटाने में सहायता, हृदय रोग के जोखिम को कम करना और गठिया में जोड़ों के दर्द को कम करना। इसके अलावा, पोमेलो के पत्तों के तेल के अवशेषों को अक्सर आयुर्वेद में खांसी, बुखार और यहां तक कि रक्तस्राव के लिए एक प्रभावी उपाय के रूप में उपयोग किया जाता है। उचित वृद्धि के लिए प्रोटीन से भरपूर, शरीर के ऊतकों का विकास, साथ ही विटामिन बी<sub>1</sub>, बी<sub>2</sub> चयापचय को विनियमित करने के लिए और विटामिन सी प्रतिरक्षा को मजबूत करने के लिए, पोमेलो वास्तव में पौष्टिक है। इस सुस्वादु फल को ऐसे ही खाया जा सकता है, या एक पौष्टिक भोजन के लिए सलाद, जूस, स्मूदी, कॉकटेल।

**पोमेलो पोषण तथ्य:** पोमेलो, साइट्रस परिवार के सभी फलों के समान, विटामिन सी से भरपूर होता है। यह कैलोरी में भी कम होता है और शरीर के वजन को बनाए रखने में मदद करता है और पर्याप्त आवश्यक आहार फाइबर और प्रोटीन की आपूर्ति करता है। पोमेलो उन खाद्य पदार्थों में से एक है जिसमें पर्याप्त पोटेशियम होता है जो वयस्कों की दैनिक आवश्यकता के लिए पर्याप्त होता है। इस खट्टे फल में अन्य महत्वपूर्ण ट्रेस खनिजों में फास्फोरस, तांबा, लोहा, कैल्शियम, मैग्नीशियम और जस्ता शामिल हैं।

यूएसडीए, पोषक तत्व डेटाबेस (यूनाइटेड स्टेट्स डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर) द्वारा उपलब्ध कराए गए आंकड़ों के अनुसार, प्रति 100 ग्राम पोमेलो का पोषण मूल्य निम्नलिखित है:

ऊर्जा	38 कि लो कैलो री	पोटेशि यम	5 %	थायामिन (बी <sub>1</sub> )	3%
कार्बोहाइ ड्रेट	9.62 ग्राम	फास्फो रस	2 %	राइबोफ्लेविन( बी <sub>2</sub> )	2%
वसा	0.04 ग्राम	जिंक	1 %	नियासिन (बी <sub>3</sub> )	1%
आहार फाइबर	1 ग्राम	आयरन	1 %	विटामिन सी	73 %
प्रोटीन	0.76 ग्राम	मैग्नीशि यम	2 %	विटामिन बी	63 %

### पोमेलो स्वास्थ्य लाभ

1. **इम्यून सिस्टम को बूस्ट करता है:** केवल आधे बड़े आकार के पोमेलो फल का सेवन स्वस्थ वयस्कों में विटामिन सी की दैनिक आवश्यकता

- को पूरा करेगा। विटामिन सी न केवल बेहतर रक्त परिसंचरण के लिए लोहे के अवशोषण को बढ़ाने में काम करता है बल्कि, सिस्टम में सफेद रक्त कोशिकाओं द्वारा प्रतिरक्षा में सुधार करने के लिए भी काम करता है। इसके अलावा, विटामिन सी शरीर के सभी ऊतकों की वृद्धि और विकास के लिए अनिवार्य है।
2. **हृदय स्वास्थ्य को बनाए रखता है:** पोमेलो सामान्य रक्तचाप के रखरखाव में सहायता करता है। यह हृदय की मांसपेशियों की गतिविधि को बढ़ावा देने में भी कार्य करता है, खराब एलडीएल कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करता है और स्वाभाविक रूप से अच्छे एचडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाता है। पोमेलो दिल के दौरों और स्ट्रोक की घटनाओं को रोकने में बहुत फायदेमंद है।
  3. **मांसपेशियों की ऐंठन को आराम देता है:** पोमेलो फलों में उच्च मैग्नीशियम सामग्री इसे मांसपेशियों के घावों और ऐंठन से राहत प्रदान करने के लिए एक आदर्श विकल्प बनाती है। इसके अलावा, एक उच्च तीव्रता वाली कसरत के बाद, जब बाहों और पैरों में मांसपेशियों में खिंचाव होता है, एक पोमेलो फल खाने से दर्द और परेशानी के लक्षण तुरंत कम हो सकते हैं।
  4. **कब्ज का इलाज करता है:** पोमेलो में मूल्यवान आहार फाइबर होते हैं जो भारी भोजन के अंतर्ग्रहण पर उचित मल त्याग सुनिश्चित करते हैं। किडनी के कार्य को विनियमित करने, भोजन के पाचन और आवश्यक पोषक तत्वों को आत्मसात करने पर जहरीले अपशिष्ट उत्पादों को छानने के लिए यह महत्वपूर्ण है। यह कब्ज और अपच से छुटकारा दिलाता है।
  5. **हड्डियों को मजबूत करता है:** पोमेलो फल में मौजूद कैल्शियम शरीर में हड्डियों द्वारा अवशोषित किया जाता है, जिससे प्रतिदिन के कार्यों और लचीली, अबाधित गति के के रखरखाव में सहायता मिलती है। पोमेलो में उच्च पोटेशियम सामग्री शरीर में कोशिकाओं और ऊतकों द्वारा खनिज अवशोषण को बढ़ाकर हड्डी के स्वास्थ्य को पूरा करती है।
  6. **मुकाबला मूत्र पथ के संक्रमण (यूटीआई):** पोमेलो विटामिन सी की प्रचुर मात्रा प्रदान करता है जो मूत्राशय में सूजन को कम करने के लिए विरोधी भड़काऊ गुण प्रदान करता है। साथ ही, इसकी एंटीऑक्सीडेंट क्षमता शरीर से हानिकारक फ्री रेडिकल्स और हानिकारक बैक्टीरिया को दूर करने में उपयोगी है।
  7. **स्वस्थ दृष्टि को बढ़ावा देता है:** पोमेलो में विटामिन ए होता है, जो आंखों को नुकसान और बुढ़ापे में दृष्टि से जुड़े विकारों, जैसे ग्लूकोमा, से बचाने के लिए महत्वपूर्ण है। इस साइट्रस फल के गूदे में बड़ी मात्रा में कैरोटीनॉयड एंटीऑक्सिडेंट—ल्यूटिन और बीटा-कैरोटीन भी होते हैं, जो स्पष्ट दृष्टि को बढ़ावा देने और आंखों के स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए स्वस्थ ऑप्टिक कोशिकाओं, ऊतकों को ऑक्सीकरण करने वाले हानिकारक मुक्त कणों को विफल करते हैं।
  8. **लीवर के कार्यों को ऊपर उठाता है:** नैरिनजेनिन और नारिंगिन के शक्तिशाली फाइटोन्यूट्रिएंट्स से भरपूर, पोमेलो लिवर को फ्री रेडिकल टॉक्सिन्स से बचाने में अद्भुत काम करता है, जिससे हेपेटिक गिरावट को रोका जा सकता है। इसके अलावा शरीर में लिपिड चयापचय में सुधार होता है, जो फैटी लीवर रोग के विकास के जोखिम को काफी कम करता है, जिसमें लीवर में अतिरिक्त वसा जमा हो जाती है, पाचन में बाधा उत्पन्न होती है और पेट में दर्द और परेशानी होती है।
  9. **श्वसन स्वास्थ्य की सुरक्षा करता है:** पोमेलो श्वसन स्वास्थ्य के लिए अद्भुत लाभ प्रदान करता है, खांसी, सर्दी और गले में खराश से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए विटामिन सी प्रतिरक्षा प्रणाली की गतिविधि को बढ़ाता है। पॉलीफेनॉल और टेरपेनॉयड यौगिक उपयोगी कमबवदहमेजंदज लक्षण प्रदान करते हैं, जो नाक के मार्ग में फंसे अतिरिक्त कफ को साफ करने में मदद करते हैं, अस्थमा के लक्षणों को कम करते हैं, सांस लेने की कठिनाइयों को दूर करते हैं और फेफड़ों की शक्ति को बढ़ाते हैं।

- 10. एनीमिया को ठीक करने में मदद करता है:** विटामिन सी मानव शरीर में एक महत्वपूर्ण कार्य भी करता है जो कि खाए गए भोजन से आयरन के अवशोषण को बढ़ाता है। आयरन की मात्रा में कमी से एनीमिया नामक स्थिति हो जाती है। पॉमेलो फल खाने से, सिस्टम में आयरन की पर्याप्त मात्रा की गारंटी होगी और लाल रक्त कोशिका संश्लेषण और रक्त मार्ग को बढ़ावा मिलेगा।
- 11. पॉमेलो मधुमेह के लिए अच्छा है:** ये भरपूर मात्रा में आहार फाइबर, जस्ता, तांबा और शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट जैसे खनिजों से भरे हुए हैं, जिन्हें मधुमेह आहार में आसानी से शामिल किया जा सकता है। पॉमेलो सेवन करने पर, यह रक्त शर्करा के स्तर में अचानक स्पाइक्स को ट्रिगर नहीं करता है, जिससे मधुमेह के लक्षणों को प्रबंधित करने में सहायता मिलती है। पॉमेलो में जिंक और कॉपर में उच्च एंटीऑक्सिडेंट गतिविधि होती है, जो सिस्टम से विषाक्त पदार्थों, मुक्त कणों को कुशलता से बाहर निकालने और मधुमेह की प्रगति से बचने के लिए होती है। इसके अलावा, पॉमेलो फल फाइबर से भरपूर होते हैं, जो भूख को नियंत्रित करते हैं और असमय होने वाली क्रेविंग को रोकते हैं।
- 12. त्वचा की सूजन कम करता है:** पॉमेलो में कई आवश्यक अमीनो एसिड होते हैं जो स्वस्थ त्वचा कोशिकाओं के निर्माण में मदद करते हैं और किसी भी लालिमा और सूजन को दबाते हैं। इसकी उच्च प्लेवोनोइड सामग्री एंटीऑक्सिडेंट गुण प्रदान करती है जो, मुँहासे, निशान, काले धब्बे कम करती है और त्वचा की जलन कम करती है।
- 13. बुढ़ापा रोधी लाभ प्रदान करता है:** पॉमेलो में स्पर्मिडाइन होता है जो उम्र बढ़ने की प्रक्रिया से त्वचा की कोशिकाओं को विलंबित करने में सहायक होता है। प्लेवोनोइड प्लांट एंटीऑक्सिडेंट का कैरोटीन वर्ग झुर्रियों, महीन रेखाओं और धँसी हुई त्वचा की उपस्थिति को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- 14. बालों के विकास का समर्थन करता है:** पॉमेलो जूस न केवल त्वचा को लाभ पहुंचाता है बल्कि स्वस्थ बालों के विकास को नवीनीकृत करते हैं और मोटाई को भी बढ़ावा देता है। पॉमेलो फल और रस में निहित विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट सामग्री बालों की जड़ों को मजबूत करने में मदद करती है।
- 15. डैंड्रफ की समस्या को दूर करता है:** बड़े हुए स्कैल्प पर पॉमेलो के रस या छिलके को लगाने से रूसी और खुजली से छुटकारा पाने में मदद मिलती है। पॉमेलो के एंटी-फंगल गुण खोपड़ी से सभी परेशानियों को दूर करने का लाभ प्रदान करते हैं।
- 16. आयुर्वेद में पॉमेलो चिकित्सीय उपयोग:** पॉमेलो पौधे का प्रत्येक भाग स्वास्थ्य लाभ और उपचारात्मक गुण प्रदान करता है। पॉमेलो के पेड़ की पत्तियां खांसी और जुकाम को कम करने के लिए एक प्रभावी उपाय हैं। इसके अलावा, पॉमेलो के पत्तों से प्राप्त तेल में बैक्टीरिया और कवक जैसे संक्रामक एजेंटों से लड़ने का गुण होता है। फल और छिलका, जो मिर्गी और सिरदर्द के उपचार में सहायता करते हैं। यह दस्त, मतली और अस्थमा को प्रबंधित करने के लिए भी एक लाभकारी एजेंट है।
- 17. उपाय गम क्षति:** भोजन से उचित पोषण की कमी से मसूड़ों से रक्तस्राव हो सकता है और ऊतक ढीले हो सकते हैं। यह मुख्य रूप से विटामिन सी की कमी के कारण होता है। पॉमेलो फल खाने से दांतों की समस्या दूर रहती है।
- 18. रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करता है:** फल में मौजूद पॉमेलो का रस प्रचुर मात्रा में पेक्टिन सामग्री के कारण, यह खराब एलडीएल और अच्छे एचडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर की निगरानी में भी एक केंद्रीय भूमिका निभाता है। पोटेशियम रक्तप्रवाह में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन को नियंत्रित करता है जो रक्तचाप के स्तर को संतुलित करता है। इस प्रकार, पॉमेलो जूस का अर्क उच्च रक्तचाप वाले लोगों की मदद करता है और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाता है।
- 19. सर्दी और फ्लू से बचाता है:** ताजे पॉमेलो का अंतर्ग्रहण शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट के साथ

रक्त परिसंचरण को समृद्ध करता है, जो सिस्टम में विष निर्माण को रोकने का महत्वपूर्ण कार्य करता है। हानिकारक पदार्थों का संचय सर्दी, एलर्जी, अस्थमा आदि बीमारियों को ट्रिगर करता है जहां प्रतिरक्षा प्रणाली सामान्य रूप से काम करने में विफल रहती है। पॉमेलो पर्याप्त विटामिन सी की आपूर्ति करता है, जो मुख्य पोषक तत्वों में से एक है जो शरीर की सहज रक्षा तंत्र को बढ़ाता है।

- 20. प्रभावी रूप से कैंसर का मुकाबला करता है:** पॉमेलो स्किन शक्तिशाली पोषक तत्वों का खजाना है, विशेष रूप से बायोफ्लेवोनॉइड्स, ये अग्न्याशय और आंतों के कैंसर के लक्षणों को काफी कम करते हैं। पॉमेलो में अतिरिक्त एस्ट्रोजन को हटाने की क्षमता भी होती है। पॉमेलो में फाइबर कोलन कैंसर से बचाते हैं और आंत के स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं।
- 21. वजन घटाने में सहायक:** पॉमेलो को प्राकृतिक रेशों की अपार मात्रा प्रदान की जाती है। ये पूरी तरह से पचने में थोड़ा समय लेते हैं और इस तरह भूख को नियंत्रित करते हैं। बदले में यह जंक फूड के लिए असमय क्रेविंग को दूर रखता है और शरीर में स्टार्च, चीनी की मात्रा को कम करता है।
- 22. ऑस्टियोपोरोसिस को रोकता है:** ऑस्टियोपोरोसिस एक विशेष रूप से अक्षम करने वाली बीमारी है जो मुद्रा, मांसपेशियों और हड्डियों के कार्य और लचीलेपन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। पॉमेलो के पत्तों का अर्क एक तेल का उत्पादन करता है जो अंगों में दर्द और बेचौनी से राहत दिला सकता है। इसके अलावा, हड्डियों को मजबूत करने वाले खनिज, कैल्शियम और मैग्नीशियम संयोजी ऊतक शक्ति को बढ़ाते हैं और भंगुर हड्डियों की स्थिति में सुधार करते हैं।
- 23. पाचन प्रक्रियाओं का समर्थन करता है:** विटामिन सी से भरपूर पॉमेलो, यह धमनियों की व्यवहार्यता और कार्यप्रणाली को बनाए रखने का लाभ प्रदान करता है। यह पेट के पीएच को सामान्य, स्वस्थ स्तरों पर बनाए रखने में मदद करता है। पॉमेलो में आहार

फाइबर भी शीघ्र मल त्याग में सहायता करते हैं।

- 24. धमनी मार्ग को शुद्ध करता है:** वसा के जमाव के साथ धमनियों का बंद होना एथेरोस्क्लेरोसिस और मधुमेह से संबंधित हृदय जटिलताओं के लिए महत्वपूर्ण योगदान कारक है। हल्का मीठा पॉमेलो जूस पेक्टिन से भरा होता है, जो धमनियों की अनावश्यक जमाव को साफ करता है, साथ ही विटामिन सी, जो धमनियों की तन्व शक्ति को बनाए रखता है।
- 25. घाव भरने में कार्य करता है:** पॉमेलो रिंड में पाए जाने वाले बायोएक्टिव घटक, अर्थात् रुटिन फ्लेवोनोइड्स, कैरोटीनॉयड्स और पेक्टिन, शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट हैं जो घायल ऊतकों को ठीक करने में सहायता करते हैं। इसके अलावा, पॉमेलो में विटामिन सी और प्रोटीन का मान बहुत अधिक होता है, यह कोलेजन संश्लेषण को बढ़ाता है और शरीर को किसी भी नुकसान की मरम्मत करता है।

**पॉमेलो खराब असर:** अगर आपको एलर्जी है तो पॉमेलो फल खाने से बचें, क्योंकि इससे अतिसंवेदनशीलता की गंभीर स्थिति हो सकती है। अधिक मात्रा में पॉमेलो का सेवन न करें क्योंकि पेट में एसिड का स्तर खतरनाक रूप से अधिक हो सकता है। अगर आप किडनी और लीवर की स्थिति से पीड़ित हैं तो पॉमेलो खाते समय सावधानी बरतें।

**निष्कर्ष:** पॉमेलो दिल के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, कैंसर को रोकने, बालों के विकास को बढ़ाने और जोड़ों के दर्द और मूत्र पथ के संक्रमण का इलाज करने सहित अत्यधिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। इसके अलावा, यह विटामिन सी, पोटेशियम की आहार संबंधी आवश्यकताओं की आपूर्ति भी करता है और इष्टतम रक्त परिसंचरण और हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए आयरन और मैग्नीशियम जैसे प्रमुख खनिज भी प्रदान करता है। हालांकि, किसी भी दुष्प्रभाव को होने से रोकने के लिए, केवल ताजा उपज का उपभोग करना चाहिए और इसे अधिक मात्रा में नहीं खाना चाहिए।