

चुकन्दर का पौष्टिक एवं चिकित्सकीय महत्व

धर्मदेव चौहान¹, अमित कुमार मौर्य^{2*} एवं पवन कुमार गौतम³

¹श्री बालाजी कृषि महाविद्यालय, कुकुही, बालामऊ, कछौना, हरदोई

²सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रोद्योगिकी एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, प्रयागराज

³चंद्र शेखर आजाद कृषि और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कानपुर

Corresponding Author - maurya.amit856@gmail.com

परिचय

आधुनिक युग में मनुष्य अपनी व्यस्ततम दिनचर्या के कारण विभिन्न प्रकार के रोगों का शिकार हो रहा है। जिसके लिए मनुष्य के खान-पान का तरीका मुख्य रूप से जिम्मेदार है। मनुष्य आधुनिकता के भ्रम में फँसकर अपने भोजन का तरीका बदल चुका है, जिसके कारण आधुनिक पीढ़ी तमाम प्रकार की बीमारियों से जूझ रही है। जिससे निदान के लिए पोषणविद् एवं डॉक्टर मनुष्य को अपनी खान-पान में विभिन्न प्रकार के लौहयुक्त तथा विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व युक्त सब्जियों के सेवन पर जोर दे रहे हैं, जिसमें चुकंदर का प्रमुख स्थान है।



शर्करायुक्त फसल

भारत के किसानों के लिए शर्करा देने वाली फसलों में चुकंदर का मुख्य स्थान है। गन्ने के विकल्प के रूप में शर्करा के लिए चुकंदर की फसल भारत में वर्षों से उगाई जा रही है। पूरे विश्व में लगभग 35-40 प्रतिशत शर्करा चुकंदर से प्राप्त की जाती है। ठन्डे प्रदेशों में चीनी का मुख्य स्रोत चुकंदर ही है। पर्वतीय क्षेत्रों में जहाँ गन्ना नहीं उगाया जा सकता, वहाँ चीनी के लिए चुकंदर की खेती की जाती है। चुकंदर में विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो चिकित्सकीय रूप से स्वास्थ्य के लिए अत्यंत गुणकारी होते हैं।

चुकंदर का वैज्ञानिक नाम बीटा वल्गेरिस है, जो चिनोपीडीएसी कुल का पौधा है। यह पौधे का जड़ वाला हिस्सा होता है। इसका सेवन अक्सर सलाद और जूस के रूप में किया जाता है। चुकंदर खाने के लाभ उठाने के लिए भोजन के साथ सलाद के तौर पर सेवन करने के अलावा चुकंदर का

प्रयोग औषधि और फूड कलर के रूप में भी किया जाता है। विभिन्न भाषाओं में इसके अलग-अलग नाम हैं जैसे अंग्रेजी में बीटरूट, स्पेनिश में ला रेमोलाचा तथा चीनी भाषा में हांग कै टू आदि।

स्वास्थ्य के लिए लाभदायक

लुभावने लाल रंग के कारण चुकंदर अति लोकप्रिय खाद्य पदार्थ है। चुकंदर में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माने जाते हैं और इसकी गुणवत्ता को बढ़ाते हैं। शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ाने के लिए चुकंदर का उपयोग किया जाता है। हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ने से मनुष्य में रक्त की मात्रा बढ़ती है, जिससे रक्त की कमी से होने वाले रोग, हिमोफिलिया, एनीमिया आदि से निदान पाया जा सकता है। चुकंदर मनुष्य की सौंदर्यता बरकरार रखने में भी अति लाभदायक होता है। चुकंदर के लाभकारी गुण के कारण इसका उपयोग आमतौर पर सलाद या जूस की तरह किया जाता है। मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए ही नहीं अपितु त्वचा और बालों के लिए भी चुकंदर अति लाभकारी होता है।

विटामिन्स की प्रचुरता

चुकंदर की त्वचा का रंग अलग-अलग हो सकता है जैसे गाढ़ा लाल बैंगनी हल्का लाल, इत्यादि। वहीं बाजार में कुछ हाइब्रिड चुकंदर भी उपलब्ध होते हैं। जो सुनहरी या सफेद छिलके या लाल छिलके पर सफेद धारियों युक्त होते हैं। ऐसी कई शारीरिक समस्याएं हैं जिनसे कुछ हद तक राहत पाने में चुकंदर मदद कर सकता है। चुकंदर में विटामिन और अन्य पोषक तत्वों की समृद्ध मात्रा पाई जाती है।

रक्तचाप में लाभदायक

आधुनिक युग में उच्च रक्तचाप एक गंभीर समस्या है जिसमें धमनियों में रक्त का दबाव सामान्य से अधिक बढ़ जाता है। जिससे हाई ब्लड प्रेशर की समस्या उत्पन्न हो जाती है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए धमनियों में रक्त का प्रवाह सामान्य रहना आवश्यक होता है। उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने के कई अत्याधुनिक उपाय खोजे गए हैं, लेकिन प्राकृतिक उपचार में चुकंदर का सेवन किया जा सकता है। चुकंदर में नाइट्रेट नामक यौगिक पाया जाता है, जो उच्च रक्तचाप को कम करने का काम करता है। अतः उच्च रक्तचाप से बचने के लिए प्रतिदिन चुकंदर के जूस का सेवन करना चाहिए।

मधुमेह रोगियों के लिए रामबाण

चुकंदर का जूस पीने से मधुमेह नियंत्रण में लाभ मिलता है। चुकंदर के हाइपोग्लेमिक गुणों के कारण डायबिटीज इलाज में लाभ मिलता है। चुकंदर एक गुणकारी खाद्य पदार्थ है। जिसको प्रतिदिन खाने से रक्त शर्करा संतुलित हो जाती है, जिसके कारण डायबिटीज के मरीजों के लिए यह फायदेमंद है।

रक्ताल्पता को दूर करने में सहायक

आयरन शरीर में लाल रक्त कणिकाओं के बनने में सहायता करता है और लाल रक्त कणिकाएं शरीर के विभिन्न भाग में ऑक्सीजन के आवागमन का कार्य करती हैं। मनुष्य के शरीर में लाल रक्त कणिकाओं की कमी से एनीमिया नामक बीमारी हो जाती है। एनीमिया ऐसी अवस्था होती है, जब शरीर में आयरन की कमी से पर्याप्त लाल रक्त कोशिकाएं नहीं बन पाती। एनीमिया के उपचार हेतु चिकित्सकों द्वारा आयरन युक्त खाद्य पदार्थ का सेवन करने की सलाह दी जाती है। अतः एनीमिया जैसी घातक बीमारी से बचने के लिए चुकंदर का निरंतर सेवन करना अति लाभकारी होता है।

कैंसर रोधक

कैंसर जैसी घातक बीमारी में भी चुकंदर लाभप्रद होता है। चुकंदर का प्रतिदिन सेवन फेंफड़ों और त्वचा के कैंसर से सम्बंधित कोशिकाओं को शरीर में विकसित होने से रोक सकता है। गाजर और चुकंदर का जूस एक साथ मिलाकर पीने से शरीर में ब्लड कैंसर की आशंका को कम किया जा सकता है।

ऊर्जा वर्धक

चुकंदर का जूस पीने से शरीर का थकान कम होता है। इसके सेवन से शरीर को तुरंत एनर्जी मिलती है। इसलिए चुकंदर का जूस एथलीटों की कार्डियोरेस्पिरेटरी एंड्यूरेंस क्षमता को बढ़ाता है। इससे वो जल्दी थकते नहीं हैं और उनका प्रदर्शन बेहतर होता है।

हृदय रोगों में लाभदायक

चुकंदर खाने से हृदय सम्बंधित बीमारियों में लाभ मिलता है। हृदय शरीर का सबसे महत्वपूर्ण भाग होता है, जिसका स्वस्थ रहना अति आवश्यक है। चुकंदर का उपयोग हृदय को स्वस्थ रखने का काम करता है। इसमें मौजूद नाइट्रेट युक्त तत्व रक्तचाप को सामान्य कर हृदय रोग और हृदयाघात से बचा सकता है। इसमें मौजूद जरूरी विटामिन्स और मिनरल्स हृदय को स्वस्थ बनाये रखते हैं। हृदय सम्बन्धित रोगों से बचने के लिए चुकंदर का सेवन प्रतिदिन करना चाहिए। चुकंदर कैल्शियम का अच्छा स्रोत है, जिसका हड्डियों की मजबूती के लिए शरीर में होना आवश्यक होता है। चुकंदर खाने के लाभ में न सिर्फ हड्डियों बल्कि दांतों को भी मजबूत करना शामिल है।

गर्भवती महिलाओं के लिए लाभदायक

शरीर में किसी भी प्रकार के सूजन को खत्म करने के लिए एंटीइंफ्लेमेटरी प्रभाव की जरूरत पड़ती है। चुकंदर में पाए जाने वाले बीटालेन नामक तत्व में एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो शरीर से सूजन को कम करने में सहायता करते हैं। चुकंदर फॉलेट का अच्छा स्रोत होता है, जिसे गर्भावस्था के दौरान जरूरी विटामिन माना जाता है। यह शिशु में जन्म के दौरान होने वाली विकृतियों की आशंका को कम कर सकता है, साथ ही यह भ्रूण के विकास में भी मदद करता है और उसकी रीढ़ व मस्तिष्क के विकास में सहायक होता है। फोलेट कोशिकाओं को स्वस्थ बनाए रखने में और नए स्वस्थ सेल को बनाने में मदद करता है। इसलिए गर्भावस्था के दौरान चिकित्सकों द्वारा चुकंदर के जूस का सेवन करने का सलाह दिया जाता है।

मेटाबॉलिक क्रियाओं में लाभदायक

शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा ज्यादा होने से दिल के दौरों का खतरा बढ़ जाता है, जिससे हृदय अघात का खतरा बना रहता है, इसीलिए इसे नियंत्रित करने में चुकंदर के जूस के फायदे देखे गए हैं। लिवर से जुड़ी समस्याओं से बचने के लिए चुकंदर का सेवन लाभकारी होता है। चुकंदर उच्च वसा युक्त भोजन से लिवर को होने वाली ऑक्सीडेटिव क्षति को कम करने में मदद करता है। चुकंदर में फ्लेवोनॉयड नामक रसायन भी पाया जाता है, जो मेटाबॉलिज्म को सुचारु बनाये रखने में सहायता करते हैं, साथ ही चुकंदर लिवर को डिटॉक्सिफाई करके उसे साफ और स्वस्थ बनाये रखने में मदद करता है। चुकंदर में प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाने के कारण यह शरीर की विभिन्न व्याधियों से रक्षा करता है।

यौन रोगों में लाभदायक

माहवारी ऐसी समस्या है, जिससे सभी महिलाएं हर महीने गुजरती हैं। इस दौरान महिलाओं के शरीर के विभिन्न हिस्सों में दर्द होना, चिड़चिड़ापन होना आदि सामान्य बात है। इस दर्द से राहत पाने के लिए कई महिलाएं दवा का सेवन

करती हैं। ऐसे में किसी एलोपैथिक दवा के साथ चुकंदर का उपयोग फायदेमंद हो सकता है। चुकंदर का उपयोग पुरुषों में यौन क्रिया सम्बन्धी हॉर्मोन को बढ़ाने में मदद करता है। चुकंदर के जूस में मौजूद नाइट्रिक ऑक्साइड काम कर सकता है। बताया जाता है कि यह पेनाइल इरेक्टाइल डिसफंक्शन को ठीक करने यानी पुरुषों में नपुंसकता को ठीक करने में मदद कर सकता है। चुकंदर का अर्क ग्लूकोसिलेरेमाइड नामक तत्व से समृद्ध होता है, जो त्वचा की ऊपरी परत को सुरक्षित बनाए रखने में मदद कर सकता है।

निष्कर्ष

उपर्युक्त तथ्यों से स्पष्ट है कि चुकंदर एक पौष्टिक सब्जी है। चुकंदर के सेवन करने से रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित होती है एवं साथ ही साथ यह कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों से भी बचाव करती है। चुकंदर शर्करा प्राप्त करने का भी अच्छा स्रोत है। चुकंदर शरीर को तुरन्त ऊर्जा प्रदान करता है। अतः मनुष्य को विभिन्न प्रकार की बीमारियों से बचने के लिए चुकंदर का निरंतर सेवन करना चाहिए।

