



सुपरफूड मोरिंगा

¹डॉ. रश्मि दुर्गापाल, ²रजत दुर्गापाल

¹ विषय विशेषज्ञ, गृह विज्ञान, केवीके, दांता, बाड़मेर
² प्रोजेक्ट मैनेजर, हितकारी खेती, जटखोड़, दिल्ली



पोषक तत्वों से भरपूर चीजों को सुपरफूड माना जाता है। मोरिंगा (सहजन) सुपरफूड में से एक है। यह Moringaceae परिवार का सदस्य है। इसका वनस्पतिक नाम *Moringa oleifera* है। मोरिंगा बिना किसी विशेष देखभाल एवं शून्य लागत पर आमदनी देनी वाली फसल है। सामान्यतया यह एक बहुवर्षिक, और छोटी-छोटी पत्तियों वाला लगभग दस मीटर से भी उंचा पौधा है। यह कमजोर जमीन पर भी बिना सिंचाई के सालों भर हरा-भरा और तेजी से बढ़ने वाला पौधा है।



मोरिंगा के बीज आमतौर पर जुलाई से अक्टूबर के महीने में बोए जाते हैं। कुछ क्षेत्रों में, स्थानीय जलवायु के अनुसार, इसे रबी के मौसम में भी बोया जा सकता है। मोरिंगा की खेती के लिए 6.5 से 8 पीएच वाली गहरी रेतीली दोमट मिट्टी आदर्श होती है। पानी की आवश्यकता के अनुसार, बुवाई से पहले और बाद में सिंचाई करें, और बाद में 10-15 दिनों के

अंतराल पर सिंचाई करनी चाहिए।

शोध के अनुसार, मोरिंगा के पत्तों में संतरे में पाए जाने वाले विटामिन सी से 7 गुना ज्यादा, दूध में पाए जाने वाले कैल्शियम से 4 गुना ज्यादा और प्रोटीन से 2 गुना ज्यादा, और केले में पाए जाने वाले पोटैशियम से 3 गुना ज्यादा पोटैशियम होता है। भारतीय व्यंजनों में मोरिंगा का उपयोग सब्जी के रूप में किया जाता है। यह औषधीय गुणों से भरपूर होता है जिसके कारण दवा उद्योग में भी इसकी काफी माँग है। मोरिंगा के पत्ते पाउडर के रूप में, कैप्सूल या गोलियों



के रूप में बेचे जाते हैं। इसमें एंटीबायोटिक, एंटीइन्फ्लेमेटरी, एंटीकैंसर और एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं।

मोरिंगा के फायदे-

मोरिंगा ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करता है और पेट से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में भी सहायक होते हैं। इसके बीज से बना तेल त्वचा के लिए काफी

अच्छा होता है।

- **ऊर्जा का स्रोत** – मोरिंगा में मैग्नीशियम और आयरन की भरपूर मात्रा होती है और इसमें पालक से भी अधिक मात्रा में आयरन पाया जाता है जो शरीर में ऊर्जा का संचार करता है। इसलिए, कमजोरी या थकान महसूस करने की स्थिति में मोरिंगा के सेवन से लाभ मिलता है।
- **लिवर का स्वास्थ्य** – नॉन एल्कोहलिक फ़ैटी लिवर डिजीज में मोरिंगा की पत्तियों का सेवन करने से फायदा होता है। मोरिंगा कोलेस्ट्रॉल लेवल और लिवर इन्फ्लेमेशन को कम करने में मदद करता है। यह लिवर को मजबूत बनाने के साथ शरीर के किसी भी हिस्से में सूजन को भी कम करता है। मोरिंगा से इम्यूनिटी भी मजबूत होती है।
- **पेट का स्वास्थ्य** – पेट के लिए मोरिंगा का सेवन काफी फायदेमंद माना जाता है। यह पाचन से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करता है। यदि लगातार कब्ज और एसिडिटी की समस्या बनी रहती है तो आप मोरिंगा के सेवन से परेशानी दूर हो सकती है।
- **कैंसर से बचाव** – मोरिंगा में नियाजिमिसिन नामक कंपाउंड होता है जो कैंसर सेल्स के विकास को रोकता है। इसकी पत्तियों के अलावा छाल और पौधे के अन्य भागों में भी ऐसे गुण होते हैं जो कैंसर कोशिकाओं को खत्म सकते हैं। इसके सेवन से कोलन कैंसर का खतरा कम होता है।
- **हृदय की सेहत** – मोरिंगा एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। इसमें क्वेरसेटिन, क्लोरोजेनिक एसिड और बीटा-कैरोटीन नामक कंपाउंड होते हैं। यह शरीर में फ्री रेडिकल्स को बेअसर करने के साथ ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को भी कम करते हैं। मोरिंगा से ब्लड प्रेशर लेवल और कोलेस्ट्रॉल लेवल भी कंट्रोल रहता है।
- **डायबिटीज कम करने में फायदेमंद** – मोरिंगा की पत्तियों में आइसोथियोसाइनेट नामक केमिकल कंपाउंड पाया जाता है जो ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में सहायक होता है, साथ ही इंसुलिन के स्तर को भी मैनेज करने में मदद

मिलती है। इसके अलावा इसकी पत्तियों में क्लोरोजेनिक एसिड होता है जो बॉडी में शुगर को बेहतर तरीके से प्रोसेस करने में मदद करता है।

- **एडिमा से राहत** – शरीर के उत्तकों में तरल पदार्थ जमा होने पर एडिमा की समस्या होती है। ऐसे में इससे राहत पाने के लिए मोरिंगा के बीज से बना तेल इस्तेमाल किया जा सकता है। इस तेल में सूजन रोधी गुण होते हैं और यह इन्फ्लेमेशन को भी कम करता है।
- **त्वचा के लिए लाभकारी** – मोरिंगा की पत्तियां और बीज विटामिन ए, विटामिन सी और विटामिन ई में समृद्ध होती हैं और ये तीनों विटामिन त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। विटामिन ए कोशिकाओं के निर्माण और विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और साथ ही त्वचा के टिश्यू को बनाने और रिपेयर करने में सहायक है। विटामिन सी पिगमेंटेशन को कम करने के साथ त्वचा के रंग में सुधार और मुंहासों की परेशानियों को कम करता है तथा विटामिन ई बढ़ते उम्र की झुर्रियों को ठीक करने का काम करता है।

मोरिंगा का सेवन कैसे करें?

- **पाउडर के रूप में** – मोरिंगा की सूखी पत्तियों के पाउडर का इस्तेमाल कई अलग-अलग प्रकार के ड्रिंक्स को बनाने के लिए किया जाता है। हरी पत्तियों का इस्तेमाल सूप, जूस और सब्जी बनाने के लिए किया जाता है। गरम पानी में चम्मच मिलाकर मोरिंगा पाउडर मिलाकर पी सकते हैं। इसे स्मूदी बनाकर पिया जा सकता है। मोरिंगा पाउडर का सुबह खली पेट सेवन करने से शरीर डिटॉक्स होता है और साथ ही शरीर की पोषक तत्वों को ग्रहण करने की क्षमता भी बढ़ती है। पाउडर को सब्जी या दाल में मिलाकर भी खाया जा सकता है इससे भोजन की पौष्टिकता और स्वाद दोनों बढ़ जायेगा।
- **सब्जी के रूप में** – मोरिंगा की पत्तियों या ड्रमस्टिक का सेवन सब्जी के रूप में भी कर सकते हैं। मोरिंगा की ताजी सब्जियों या स्टिक की सब्जी बनाकर नियमित रूप से सेवन किया जा सकता है। दक्षिण भारत में सांभर में स्टिक को स्वाद बढ़ाने के लिए प्रयोग किया जाता है। यह शरीर

को ऊर्जा देने और इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में सहायक है।

- **काढ़ा या चाय बनाकर**— पानी में 1–2 चम्मच मोरिंगा पाउडर या ताजा/ सूखी पत्तियों को पानी में उबालकर इसका काढ़ा बना लें और सुबह या शाम इसका सेवन करें। इसे ठंडा करके चाय के रूप में सेवन किया जा सकता है। काढ़े का सेवन खांसी, जुकाम, कफ और सांस से जुड़ी समस्याओं से राहत दिलाने में मदद कर सकता है।

मोरिंगा को अपनी दिनचर्या में शामिल करने के अनेक फायदे हैं लेकिन इसके अत्यधिक सेवन से कुछ समस्याएं भी महसूस हो सकती हैं। मोरिंगा को सही मात्रा में न खाने पर पेट खराब, दस्त, गैस और हार्टबर्न जैसी समस्या हो सकती है। गर्भवती और स्तनपान करने वाली महिलाओं को डॉक्टरी सलाह के बिना मोरिंगा के सेवन से बचना चाहिए।

***Corresponding E-mail:
dr.rashmi.kvk1@gmail.com**