



सेहत से भरपूर हरी पत्तेदार सब्जियाँ

महेन्द्र जड़िया^{1*}, बलवीर सिंह² एवं प्रमोद कुमार वर्मा³

¹एल. एन. सी. टी. विश्वविद्यालय, भोपाल, मध्य प्रदेश

^{2 & 3}रविन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय, रायसेन, मध्य प्रदेश

पत्राचारकर्ता : mahendrajadia89@gmail.com

परिचय

हरी पत्तेदार सब्जियों का संतुलित एवं गुणवत्ता युक्त भोजन में एक महत्वपूर्ण स्थान है। एक वयस्क महिला को प्रतिदिन कम से कम 100-200 ग्राम, वयस्क पुरुष को 50-60 ग्राम तथा बच्चों को 30-40 ग्राम हरी पत्तेदार सब्जियों का उपयोग स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक है। भारत में अनेक हरी पत्तेदार सब्जियाँ उगाई जाती हैं, जिनमें पालक, मेंथी, धनियाँ, सोया, चौलाई, पुदीना, करी पत्ता, सहजन पत्ता, केल, पत्ता गोभी, पार्सले, सेलरी सलाद और पत्ता आदि प्रमुख हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में लोहा, कैल्शियम, बीटा कैरोटीन, विटामिन-सी, राइबोफ्लेविन, फोलिक अम्ल आदि की प्रचुर मात्रा होती है। हरी पत्तेदार सब्जियों में कुपोषणता को दूर करने तथा निरोगी रखने में वरदान साबित हुई हैं। हरी पत्तेदार/सब्जियाँ कई पोषक तत्वों के कारण महत्वपूर्ण हैं, जो कि वृद्धि तथा सामान्य रखरखाव के लिए आवश्यक हैं।

हरी पत्तेदार/ सब्जियों में बीटा-कैरोटीन की मात्रा पर्याप्त होती है, जो शरीर में विटामिन-ए में परिवर्तित हो जाती है। विटामिन-ए की कमी से रत्तौंधी, इन्फ्लूएन्जा, पथरी, मुहांसे, त्वचा का सूखना और खुरदरापन जैसे कई विकारों की उत्पत्ति हो जाती है। विटामिन-बी भी शरीर के लिये अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इसकी कमी से बेरी-बेरी नामक रोग, भूख का कम लगना, वजन घटना, शरीर का तापमान गिरना जैसे लक्षण पनपते हैं। विटामिन-सी की कमी से मसूड़ों का अस्वस्थ होना, दाँतों में सड़न पैदा होना, गठिया तथा स्कर्वी नामक रोग हो जाते हैं।

हरी पत्तेदार/सब्जियों से खनिज पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट एवं प्रोटीन तथा रेशे अधिक मात्रा में मिलते हैं। रेशे कब्ज रोकने में सहायक होता है और हृदय रोग, पेट का कैंसर आदि बीमारियों से भी छुटकारा दिलाता है। माँस, पनीर तथा कुछ अन्य वसीय खाद्य पदार्थों के पाचन के दौरान जो अम्ल उत्पन्न होते हैं। हरी पत्तेदार/सब्जियाँ इन्हे निष्प्रभावित करने में सहायक

तालिका 1: सामान्य हरी पत्तेदार सब्जियों में उपस्थित पोषक तत्व

सब्जी प्रति 100 ग्राम	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	प्रोटीन (ग्राम)	वसा (ग्राम)	रेशे (ग्राम)	आयरन (मिग्रा.)	कैल्शियम (मिग्रा.)	विटामिन सी (मिग्रा.)	विटामिन ए (मिग्रा.)
मेंथी की पत्तियाँ	49	6-0	4-4	0-9	1-1	1-93	395	52	2300
पालक	26	2-9	2-0	0-7	0-6	1-14	73	28	5580
पुदीना	48	5-8	4-8	0-6	2-0	15-6	200	27	1620
करी पत्तियाँ	108	18-7	6-1	1-0	6-4	0-93	830	4	7560
सरसों की पत्तियाँ	34	3-2	4-0	0-6	0-8	16-3	155	33	2622
सहजन की पत्तियाँ	92	12-5	6-7	1-7	0-9	0-85	440	220	6780



होती है। हरी पतेदार सब्जियों के बिना भोजन असंतुलित रहता है क्योंकि उपरोक्त सभी तत्वों की पर्याप्त मात्रा इनमें भरपूर पायी जाती है। हरे पतेदार सब्जियों को पराठा, रायता, कटलेट, पकोड़े, सलाद तथा सूप इत्यादि बनाकर भी प्रयोग किया सकता है। धनियाँ और पुदीना को सब्जी में डालकर और चटनी के रूप में खाया जाता है।

हरी पतेदार सब्जियों को सदैव धोकर ही उपयोग करना चाहिए क्योंकि सब्जियों पर मिट्टी, कीट, कीटनाशक व फफूँदीनाशी दवाओं के अवशेष रह जाते हैं। हरी पतेदार सब्जियों को कभी भी काटने के बाद नहीं धोना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से पोषक तत्व पायी के साथ बह जाते हैं। पतेदार सब्जियों को हमेशा ढक्कन लगाकर एवं कम आँच पर पकाना चाहिए, जिससे विटामिन एवं अन्य पोषक तत्व नष्ट न हों। इस प्रकार हरी पतेदार सब्जियों का सेवन करके कुपोषणता या बीमारियों से बचा जा सकता है। कुछ पतेदार सब्जियों की उपयोगिता का विस्तृत वर्णन इस प्रकार है।

मेंथी

हरीपतेदार सब्जियों में मेंथी का प्रमुख स्थान है। इसकी हरी पत्तियाँ एवं मुलायम फलियाँ भी सब्जी के रूप में उपयोग की जाती हैं। मेंथी के सूखे दानों का उपयोग मसाले के रूप में, सब्जी में, अचार एवं आयुर्वेदिक औषधियों में किया जाता है। मेंथी को अकट्टूबर, नवम्बर, मध्य पर्वतीय क्षेत्रों में अगस्त-अकट्टूबर तथा ऊँचे पर्वतीय क्षेत्रों में अप्रैल-जुलाई तक बोया जाता है। राजस्थान के नागौर, अजमेर, जयपुर, सीकर, पाली आदि जिलों में मेंथी की खेती व्यापक रूप से की जाती है। आर.एम.टी.-1 पूसाअली बंचिंग, कस्तुरी मेंथी एवं आई.सी.-74 अधिक प्रचलित किस्में हैं। देशी मेंथी बुवाई के लिए 20 कि.ग्रा. एवं कस्तुरी मेंथी के लिए 15 कि.ग्रा. बीज प्रति हेक्टेयर पर्याप्त रहता है। मेंथी के लिए 10 टन गोबर की खाद, 30 कि.ग्रा. नाइट्रोजन, 40 कि.ग्रा. फास्फोरस एवं 40 कि.ग्रा. पोटाश की आवश्यकता प्रति हेक्टेयर होती है।

पालक

पालक पतेदार सब्जियों में एक प्रमुख स्थान रखती है। इसकी खेती सभी प्रकार की भूमि में सफलतापूर्वक की जा सकती है। अच्छी फसल के लिये उर्वरा युक्त भूमि, जिसका पीएच मान लगभग 7.0 के आस-पास हो तथा अच्छे जलनिकास की व्यवस्था रखती हो, उपयुक्त मानी जाती है। पालक को मैदानी क्षेत्रों में वर्ष भर उगाया जाता है जबकि अधिक ऊँचाई वाले पर्वतीय क्षेत्रों में मार्च से जून तक उगाते हैं। पालक की

मुख्य किस्में पूसा ज्योति, बैनर्जी, जोबनेर ग्रीन पूसा भारती आदि हैं। एक हेक्टेयर भूमि के लिये 25-30 कि.ग्रा. बीज की आवश्यकता होती है। अच्छी फसल के लिये 20 टन गोबर की खाद खेत को तैयार करते समय भूमि में मिला देना चाहिए। प्रत्येक कटाई के बाद 20 कि.ग्रा. नाइट्रोजन प्रति हेक्टेयर अवश्य देना चाहिए। क्योंकि ऐसा करने से पालक की वृद्धि शीघ्र होती है। औसतन पालक की पहली कटाई, बुवाई के 4-5 सप्ताह बाद की जाती है। उसके बाद 15 से 20 दिन के अन्तराल पर कटाई की सकती है। मौसम के अनुसार 7 से 10 दिन के अन्तराल पर सिंचाई करते रहना चाहिए। पालक की औसतन उपज 100 से 125 किंवंद्रल प्रति हेक्टेयर तक प्राप्त की जा सकती है।

चौलाई

चौलाई की खेती आर्द्ध एवं गर्भ जलवायु में आसानी से होती है। हल्की बलुई दोमट भूमि चौलाई के लिये उपयुक्त मानी जाती है। दक्षिण भारत में इसे पहले नसरी में बोते हैं और बाद में तैयार खेत में इसकी रोपाई की जाती है। जबकि उत्तर भारत में इसे सीधे ही खेत में बोया जाता है। नसरी में बोने पर 1 कि.ग्रा. तथा सीधे खेत में बोने पर 2-3 कि.ग्रा. बीज प्रति हेक्टेयर जमीन की जरूरत होती है। खेत की अंतिम तैयारी के समय 20 टन अच्छी सड़ी हुई गोबर की खाद, 50 कि.ग्रा. नाइट्रोजन, 50 कि.ग्रा. फास्फोरस तथा 25 कि.ग्रा. पोटाश मात्रा प्रति हेक्टेयर देनी चाहिए। इसमें प्रथम सिंचाई बोने के तुरन्त बाद और फिर 7-8 दिन के अंतराल पर सिंचाई करनी चाहिए। इसकी की दो तरह की प्रजातियाँ प्रचलित हैं। छोटी चौलाई एवं बड़ी चौलाई, पूसा छोटी चौलाई, पूसा बड़ी चौलाई, सी.ओ.-1, सी.ओ.-2 और लाल कनेरिया लाकल प्रमुख किस्में हैं। चौलाई से 4-6 सप्ताह में 250-300 किंवंद्रल उपज प्राप्त होती है।

सलाद

हरी पतेदार सब्जियों में सलाद का एक महत्वपूर्ण स्थान है। इसमें विटामिन तथा खनिज प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। सलाद की प्रमुख किस्में ग्रेट लेक (सिर वाले), चाइनीज येलो, स्लोबोल्ट, (खुले पत्तोंवाली), अलामो, रूबी तथा सिमसन और सिडेड आदि हैं। सलाद की बुवाई पहले नसरी में करते हैं और फिर खेत में रोपाई करते हैं। मैदानों में सलाद सितम्बर, नवम्बर, मध्य पर्वतीय क्षेत्रों में सितम्बर-अकट्टूबर तथा ऊँचे क्षेत्रों में मार्च-जुलाई तक बोते हैं। एक हेक्टेयर भूमि के लिये 400-500 ग्राम



बीज की आवश्यकता होती है। सलाद के पौध की रोपाई 45 से 30 से.मी. के अंतर पर करते हैं। अच्छी उपज के लिये 10 से 15 टन गोबर की खाद, 75 कि.ग्रा. नाइट्रोजन, 40 कि.ग्रा. फास्फोरस तथा 30 कि.ग्रा. पोटाश की आवश्यकता होती है। खुले पत्तों वाली किस्मों की तुडाई, पत्तों का आकार पर्याप्त हो जाने पर ही करनी चाहिए। जबकि बंद बनने वाली किस्मों की कटाई उस समय करें जब बंद गोभी की तरह ठोस रहे। सलाद से औसतन 150 से 200 बिंवंटल प्रति हेक्टेयर उपज हो जाती है।

पुदीना

पुदीना एक पत्तियों के रूप उपयोग की जाने वाली महत्वपूर्ण फसल हैं, जिसमें मुख्य रूप से मेन्थॉल मौजूद होता है। जिसमें जड़ी बूटी ताँबा, मैंगनीज, विटामिन सी का एक अच्छा स्रोत है। इसके साथ एंटीवायरल, एंटीऑक्सीडेंट, जीवाणुरोधी आदि गुणों की वजह से भी जाना जाता है। पुदीना के पौधों की कई किस्में होती हैं तेकिन औषधि और आहार के लिए मैंथा स्पीकटा लिन्न (Menthaspicata Linn.) का ही प्रयोग किया जाता है। इस प्रकार के पुदीने को पहाड़ी पुदीना भी कहा जाता है, क्योंकि यह पहाड़ी इलाके में इसका अधिक उत्पादन होता है। आयुर्वेद के अनुसार पुदीना वातदोष और कफ को कम करता है साथ ही भूख बढ़ाता है। यह दस्त, बुखार, पेट के रोग, पेचिश, लीवर इत्यादि विकार को ठीक करने के लिए के लिए भी उपयोग में लाया जाता है।

करी पत्ता (मीठी नीम)

करी पत्ता हमारे खाने के स्वाद को बढ़ाते हैं एवं शरीर की कई प्रकार की बीमारियों से दूर रखने में सहायक होती है। मीठी नीम में कैलिशयम, लोहा, फास्फोरस और कई प्रकार के विटामिन्स होते हैं जो कि शरीर को हाई बीपी, मधुमेह, एनीमिया आदि रोगों से बचाने में मदद करते हैं। इसके अलावा करी पत्ते में विटामिन B2, B6 एवं 9 भरपूर मात्रा पाए जाते हैं जो हमारे बाल को धने और मजबूत बनाते हैं।

सरसों

सरसों की पत्तियों में कई तरह के विटामिन होते हैं जिसमें विटामिन- सी भरपूर मात्रा में उपलब्ध होता है, जो

इम्युनिटी को बढ़ाने में काफी महत्वपूर्ण है। इसकी पत्तियों में माइक्रोन्यूट्रीएंट्स और रेशें (फाइबर) से भरपूर होते हैं और ये कम कैलोरी वाली होती है। इनकी पत्तियों से हमें तीन पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन A,C और विटामिन K भरपूर मात्रा में मिलते हैं। इसके अलावा मैंगनीज, फोलेट और विटामिन-ई का भी स्रोत है। इनके उपयोग से हृदय रोगों, अस्थमा और रजोनिवृत्ति के लक्षणों में काफी फायदा मिलता है।'

सहजन (मुनगा)

सहजन की पत्तियाँ, फूल, फल, बीज और छाल जैसे सभी हिस्सों का उपयोग अनेक रोगों के इलाज में गुणकारी माना जाता है, जिसमें 46 तरह के एंटी ऑक्सीडेंट, 92 तरह के मल्टी विटामिन्स, 36 तरह के दर्द निवारक तथा 18 तरह के एमिटी एसिड मिलते हैं, इसके साथ सहजन की पत्तियों का उपयोग दुधारू पशुओं का दूध बढ़ाने, कुपोषण व खून की कमी को दूर करने में प्रयोग करते हैं। इसके बीजों के तेल का जैविक ईंधन (बायो फ्लूल) भी बनता है।

धनिया

धनिया के बीज व पत्तियों उपयोग भोजन को सुगंधित एवं स्वादिष्ट बनाने के काम आता है। इसके बीज औषधीय गुण होने कारण कुलिनरी रूप में, कामिमरनेटीव और डायरेटिन के रूप में तथा धनिये का पाउडर रोज खाने से सेमेलिना बैक्टीरिया से बचाव करता है, जिससे खाद्य विषाक्तता से बचा जा सकता है।

निष्कर्ष

हरे पत्तेदार सब्जियों में प्रचुर मात्रा में विटामिन, वसा, कैलिशयम, फास्फोरस, कार्बोहाइड्रेट इत्यादि तत्वों का समावेश होता है और इसका रोजाना सेवन करने से कई प्रकार की बीमारियों से बचाने में मददगार साबित हो सकती है। हरे पत्तेदार सब्जियों में कैलोरी की मात्रा बहुत कम पायी जाती है, जिसके कारण वजन घटाने में मददगार हो सकती है। इसके अलावा इसमें हाई फाइबर कंटेंट बहुत कम कैलोरी में लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस कराता है।

❖❖