

शलजम: एक अनसुना हीरा, स्वास्थ्य और स्वाद का खजाना

अनुपम¹ और तेजेंद्र कुमार^{2*}

¹एम.एस.-सी. (कृषि) उद्यान विज्ञान, आर.एस.एम. (पी.जी.) कॉलेज धामपुर, बिजनौर (उ.प्र.)

²रिसर्च स्कॉलर, उद्यान विज्ञान, आर.एस.एम. (पी.जी.) कॉलेज धामपुर, बिजनौर (उ.प्र.)

*E-mail: tejendrasm@gmail.com

सब्जियों की दुनिया रंग-बिरंगी और पोषण से भरपूर है। इसी दुनिया में एक ऐसी सब्जी है जो अक्सर अपने साधारण रूप की वजह से नजरअंदाज कर दी जाती है- नाम है शलजम। गाजर के नारंगी रंग और चुकंदर के गहरे लाल रंग के बीच यह सफेद-बैंगनी गोलाकार सब्जी बहुत मामूली नजर आती है। लेकिन इसकी इस साधारण छवि के पीछे छुपा है एक शक्तिशाली, बहुमुखी और ऐतिहासिक रूप से महत्वपूर्ण खाद्य पदार्थ हैं।

एक ऐतिहासिक साथी: शलजम का सफर

शलजम हजारों सालों से मनुष्य का मुख्य आहार रहा है। प्राचीन रोम, ग्रीस और भारत में इसकी खेती होती थी। इसे उगाना आसान था, यह जल्दी तैयार हो जाता था और सर्दियों में लंबे समय तक संग्रहीत किया जा सकता था। यही वजह है कि सर्दियों तक यह आम लोगों और पशुओं के चारे का एक मुख्य हिस्सा रहा। ब्रिटेन में 18वीं सदी की कृषि क्रांति में भी इसने अहम भूमिका निभाई है।



सिर्फ एक जड़ नहीं एक परिवार है शलजम

शलजम कई प्रकार की होती है:

- **बैंगनी सिरे वाली शलजम:** यह सबसे आम किस्म है। इसका ऊपरी हिस्सा धूप लगने की वजह से बैंगनी और निचला हिस्सा सफेद रहता है। कच्ची अवस्था में इसका स्वाद हल्का सा तीखा और मीठा होता है, जबकि पकाने पर यह नरम, मीठी और पत्तागोभी जैसा स्वाद देती है।
- **सलाद वाली शलजम (हाकुरेई):** यह जापानी किस्म बहुत मीठी और कुरकुरी होती है। इसे कच्चा, सेब की तरह खाया जा सकता है या सलाद में डाला जा सकता है।
- **शलजम की पत्तियाँ (ग्रीन्स):** इन्हें कभी फेंके नहीं, शलजम की पत्तियाँ विटामिन A, C और K से भरपूर होती हैं। इन्हें सब्जी की तरह पकाया जा सकता है या सूप में डाला जा सकता है।

रसोई का जादूगर: शलजम को कैसे पकाएं

शलजम की सबसे बड़ी खूबी है इसकी बहुमुखीता। यह कई तरह से पकाई जा सकती है।

1. मसल कर: आलू के मसल के साथ शलजम को मिलाकर मसल बनाएं। यह स्वाद में एक नई लय लाती है और पोषण बढ़ाती है।



- भून कर:** शलजम को भूनना इसके स्वाद को पूरी तरह बदल देता है। ऑलिव ऑयल, नमक और काली मिर्च में लपेटकर ओवन में भूनें। बाहर से यह कुरकुरी और अंदर से नरम और मीठी हो जाएगी।
- सूप और स्ट्यू:** सूप और स्ट्यू में शलजम डालने से उनका स्वाद और पोषण दोनों बढ़ जाता है। यह लंबे समय तक पकाने पर भी अपना आकार बनाए रखती है।
- कच्ची:** ताजी, छोटी शलजम (जैसे हाकुरेई) को कच्चा खाना एक अलग ही अनुभव है। इसे सलाद में कद्दूकस करके या सिर्फ नमक लगाकर खाया जा सकता है।
- अचार:** मध्य पूर्व में शलजम का अचार बहुत प्रसिद्ध है। इसमें चुकंदर मिलाने से यह गुलाबी रंग की हो जाती है और इसका खट्टा-मीठा स्वाद बेहद लाजवाब होता है।

शलजम का पोषण मूल्य

शलजम एक कम कैलोरी वाली, पोषक तत्वों से भरपूर सब्जी है। यह विटामिन, मिनरल, और फाइबर का एक बेहतरीन स्रोत है। पोषण का मूल्य उसके आकार और पकाने के तरीके पर निर्भर करता है, लेकिन यहाँ 100 ग्राम कच्ची शलजम का औसत पोषण मूल्य दिया गया है।

मुख्य पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम)

पोषक तत्व	मात्रा
ऊर्जा	28 किलोकैलोरी
पानी	91.9 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	6.43 ग्राम
शुगर	3.8 ग्राम
फाइबर	1.8 ग्राम
प्रोटीन	0.90 ग्राम
वसा	0.10 ग्राम

विटामिन (Vitamins)

विटामिन	मात्रा (प्रति 100 ग्राम)	शरीर में भूमिका
विटामिन C	21 mg	रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करना, त्वचा के लिए जरूरी।
फोलेट (B9)	15 µg	नई कोशिकाओं के निर्माण और DNA संश्लेषण में मदद।
विटामिन B6	0.09 mg	मस्तिष्क के विकास और रक्त कोशिकाओं के निर्माण में सहायक।
विटामिन K	0.1 µg	खून का थक्का जमने की प्रक्रिया और हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए।

(µg = माइक्रोग्राम)

खनिज (Minerals)

खनिज	मात्रा (प्रति 100 ग्राम)	शरीर में भूमिका
पोटैशियम	191 mg	रक्तचाप नियंत्रण, तंत्रिका तंत्र और मांसपेशियों के कार्य के लिए।
कैल्शियम	30 mg	हड्डियों और दांतों की मजबूती के लिए।

		लिए आवश्यक।
मैग्नीशियम	11 mg	मांसपेशियों और तंत्रिका कार्य, एनर्जी प्रोडक्शन।
फॉस्फोरस	27 mg	हड्डियों, दांतों और कोशिका झिल्ली का महत्वपूर्ण घटक।
सोडियम	39 mg	तरल पदार्थों का संतुलन और तंत्रिका संकेतों के लिए।

ध्यान रखने योग्य बातें

- शलजम की पत्तियाँ (Greens) और भी पौष्टिक हैं:** अगर आपको शलजम की ताजी पत्तियाँ मिलें, तो उन्हें जरूर खरीदें। वे विटामिन A, C, K, और कैल्शियम की मात्रा शलजम की जड़ से कहीं अधिक होती है।
- पकाने का तरीका मायने रखता है:** उबालने से कुछ पानी में घुलनशील विटामिन (जैसे विटामिन C) कम हो सकते हैं। भूनने या स्टीम करने से पोषक तत्व बेहतर तरीके से संरक्षित रहते हैं।
- कच्ची vs पकी हुई:** कच्ची शलजम में विटामिन C की मात्रा सबसे अधिक होती है, लेकिन पकाने से इसका फाइबर अधिक आसानी से पच जाता है।

सेहत का खजाना

शलजम सिर्फ स्वाद ही नहीं, सेहत का भी खजाना है: **कैलोरी में कम:** वजन कम करने वालों के लिए बेहतरीन विकल्प। **फाइबर से भरपूर:** पाचन तंत्र को दुरुस्त रखती है। **विटामिन C का स्रोत:** रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। **पोटैशियम और कैल्शियम:** दिल और हड्डियों के लिए फायदेमंद।

खरीदते और रखते समय ध्यान रखें

ऐसी शलजम चुनें जो अपने आकार के हिसाब से भारी और सख्त हो, त्वचा चिकनी हो। अगर पत्तियाँ लगी हैं तो वह हरी और ताजी दिखनी चाहिए। शलजम को फ्रिज के सब्जी वाले डब्बे में एक प्लास्टिक बैग में रखें। पत्तियों को अलग करके जल्दी इस्तेमाल कर लें।

निष्कर्ष

शलजम एक कम कैलोरी, उच्च फाइबर और विटामिन C से भरपूर सब्जी है। यह पोटैशियम और कैल्शियम जैसे महत्वपूर्ण खनिज भी प्रदान करती है। इसे अपने आहार में शामिल करना वजन प्रबंधन, पाचन स्वास्थ्य और समग्र पोषण को बेहतर बनाने का एक शानदार तरीका है।

तो अगली बार बाजार जाएँ, तो इस साधारण सी दिखने वाली शलजम को जरूर आजमाएं। इसे पकाएं, इसका स्वाद लें और सेहत और स्वाद के इस खजाने को अपनी थाली में जगह दें।

