

पौष्टिक और औषधीय गुणों से भरपूर शहतूत

बवलेश कुमार¹ और राघवेन्द्र प्रताप सिंह²

¹सहायक प्राध्यापक, उद्यान विज्ञान विभाग, कृषि विज्ञान विभाग, जगन्नाथ विश्वविद्यालय

दिल्ली एनसीआर, बहादुरगढ़, हरियाणा

²शोध छात्र, सस्य विज्ञान विभाग, आर. एस. एम. (पी०जी०) महाविद्यालय, धामपुर, बिजनोर

E-mail: bablesk.kumar@jagannathuniversity.ac.in

सामान्य परिचय

शहतूत शब्द लैटिन शब्द के "मोर-अस" से आया है। पारिस्थितिक रूप से शहतूत के पौधे की पत्तियां रेशमकीट (बॉम्बेक्स मोरी एल.) का एकमात्र भोजन स्रोत हैं। इसके स्वादिष्ट फल के अलावा, पत्ती का उपयोग भोजन, दवा और सौंदर्य प्रसाधन उद्योगों में भी किया जाता है। शहतूत (मोरस अल्बा एल.) की पत्ती का उपयोग विशेष रूप से पूर्वी देशों में रेशमकीट भोजन, पशु चारा और दवा के रूप में किया जाता है। उदाहरण के लिए, शहतूत की पत्तियों में सक्रिय यौगिकों का उपयोग चीन में बुखार के इलाज और लीवर की सुरक्षा के लिए किया जाता है। जापान और कोरिया में, एक विशेष प्रजाति की शहतूत की पत्तियों का सेवन मधुमेह के रोगियों के लिए एंटी-हाइपरग्लाइसेमिक न्यूट्रास्युटिकल खाद्य पदार्थ के रूप में किया जाता है।

शहतूत के औषधीय गुण

शहतूत छोटे, मीठे फल हैं जो शक्तिशाली पोषण गुणों से भरपूर होते हैं। इन्हें अक्सर नज़रअंदाज कर दिया जाता है लेकिन ये आवश्यक पोषक तत्वों से भरे होते हैं जो आपके स्वास्थ्य को विभिन्न तरीकों से लाभ पहुंचा सकते हैं। सबसे पहले, शहतूत विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं। उनमें उच्च स्तर का विटामिन सी होता है, जो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करता है, घाव भरने में मदद करता है, और एंटीऑक्सीडेंट

के रूप में कार्य करता है, जो आपकी कोशिकाओं को क्षति से बचाता है।

शहतूत विटामिन K भी प्रदान करता है, जो रक्त के थक्के जमने और हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, साथ ही विटामिन ई, एक एंटीऑक्सीडेंट है जो आपकी कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाने में मदद करता है।

इसके अतिरिक्त, शहतूत आयरन, कैल्शियम और पोटेशियम का एक अच्छा स्रोत है। आयरन आपके रक्त में ऑक्सीजन के परिवहन और एनीमिया को रोकने के लिए महत्वपूर्ण है, जबकि कैल्शियम मजबूत हड्डियों और दांतों का समर्थन करता है।

पोटेशियम स्वस्थ रक्तचाप के स्तर और मांसपेशियों के समुचित कार्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक है।

इसके अलावा, शहतूत आहारिय फाइबर से भरपूर होता है, जो पाचन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। फाइबर मल त्याग को नियंत्रित करने में मदद करता है, कब्ज को रोकता है और स्वस्थ आंत माइक्रोबायोम का समर्थन करता है। यह रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में भी सहायता करता है, जिससे मधुमेह वाले व्यक्तियों या अपने रक्त शर्करा के स्तर को प्रबंधित करने वाले लोगों के लिए शहतूत एक उपयुक्त विकल्प बन जाता है।

शहतूत में एक और उल्लेखनीय पोषक तत्व रेस्वेराट्रोल है, जो एंटीऑक्सीडेंट गुणों वाला एक पौधा यौगिक है। रेस्वेराट्रोल को विभिन्न स्वास्थ्य लाभों से जोड़ा गया है, जिसमें सूजन में कमी, हृदय स्वास्थ्य में सुधार और कुछ प्रकार के कैंसर से संभावित सुरक्षा शामिल है।

शहतूत को अपने आहार में शामिल करना आसान है। आप इनका ताज़ा, सुखाकर या जैम और स्मूदी में आनंद ले सकते हैं। वे अनाज, दही, सलाद और मिठाइयों में स्वादिष्ट व्यंजन जोड़ते हैं, और आपके भोजन में मिठास और पोषण जोड़ते हैं।

निष्कर्षतः, शहतूत एक पोषक तत्वों से भरपूर फल है जो कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। विटामिन और खनिजों से लेकर फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट तक, वे समग्र कल्याण में योगदान करते हैं और संतुलित आहार के लिए एक स्वादिष्ट और बहुमुखी अतिरिक्त हो सकते हैं।

शहतूत के पौधे सख्त होते हैं और विभिन्न जलवायु में अच्छी तरह विकसित हो सकते हैं। हालाँकि, उन्हें अपना सर्वश्रेष्ठ विकास करने के लिए सही देखभाल की आवश्यकता है। जब उन्हें उचित पोषक तत्व और पानी जैसी सभी चीजें मिलती हैं, तो वे बहुत बढ़ जाते हैं। लेकिन अगर उन्हें ये चीजें पर्याप्त मात्रा में नहीं मिलतीं, तो वे बिल्कुल भी विकसित नहीं हो पाते हैं।

एंटी एजिंग गुण से भरपूर

मिठास से भरपूर और स्वादिष्ट होने के साथ-साथ यह फल सेहत के लिए भी कई प्रकार से फायदेमंद है। शहतूत पाचन तंत्र को मजबूत रखने में कारगर होता है। पेट की बीमारियों को शांत करने के साथ यह पाचन क्रिया को दुरुस्त कर देता है। शहतूत के सबसे बड़े फायदे इसके अंदर पाए जाने वाले एंटी – एजिंग गुण होते हैं। इसलिए इसे खाने से त्वचा की झुर्रियां समाप्त और उम्र बढ़ाने के कई लक्षणों को कम करने में मदद मिल जाती है।

