

सहजन: स्वास्थ्य के लिए एक चमत्कारी पेड़

कु० रानी छात्रा¹, डॉ जया वर्मा² डॉ अनी बाजपेयी³ और अक्षय कुमार वर्मा ⁴

^{1,4} परास्नातक छात्रा, प्रसार एवं संचार प्रबंधन विभाग, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, ⁴ परास्नातक छात्रा, मृदा विज्ञान और कृषि रसायन विज्ञान, चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कानपुर (उ.प्र.)

^{2,3} प्रसार एवं संचार प्रबंधन विभाग, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कानपुर (उ.प्र.)

परिचय

सहजन (*Moringa oleifera*) जिसे मोरिंगा, ड्रमस्टिक, और 'मिरेकल ट्री' के नाम से भी जाना जाता है, अपने अद्वितीय पोषण और औषधीय गुणों के लिए प्रसिद्ध है। यह पेड़ भारतीय उपमहाद्वीप का मूल निवासी है, लेकिन अब इसे विश्व भर में उगाया और उपयोग किया जा रहा है। सहजन के विभिन्न हिस्से – पत्तियां, बीज, फलियां, फूल, और जड़ – सभी स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं।



सहजन के पोषक तत्व

सहजन में कई प्रकार के पोषक तत्व होते हैं जो इसे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी बनाते हैं:

प्रोटीन: सहजन की पत्तियों में उच्च मात्रा में प्रोटीन होता है। यह विशेष रूप से शाकाहारियों के लिए एक महत्वपूर्ण प्रोटीन स्रोत है।

विटामिन्स: सहजन विटामिन ए, सी, और ई का उत्कृष्ट स्रोत है। विटामिन ए दृष्टि को सुधारता है, विटामिन सी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है, और विटामिन ई त्वचा और बालों के लिए लाभकारी होता है।

मिनरल्स: इसमें कैल्शियम, पोटैशियम, और आयरन जैसे महत्वपूर्ण मिनरल्स होते हैं। ये मिनरल्स हड्डियों को मजबूत करते हैं, रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं, और एनीमिया से लड़ते हैं।

एंटीऑक्सिडेंट्स: सहजन में फ्लेवोनोइड्स, पॉलीफेनॉल्स और एस्कॉर्बिक एसिड जैसे एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं, जो शरीर को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाते हैं।

सहजन के औषधीय गुण

सहजन को इसके औषधीय गुणों के लिए भी जाना जाता है। आयुर्वेद में सहजन का व्यापक रूप से उपयोग होता है। इसके प्रमुख औषधीय गुण निम्नलिखित हैं:

प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करना: सहजन में मौजूद विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट्स प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं, जिससे शरीर विभिन्न संक्रमणों और बीमारियों से लड़ने में सक्षम होता है।

सूजन को कम करना: सहजन में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो सूजन को कम करने में मदद करते हैं। यह गठिया और अन्य सूजन संबंधी बीमारियों के उपचार में सहायक होता है।

ब्लड शुगर को नियंत्रित करना: सहजन के पत्तों का उपयोग ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद करता है। यह मधुमेह के रोगियों के लिए विशेष रूप से लाभकारी है।

हृदय स्वास्थ्य को सुधारना: सहजन का सेवन कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है और हृदय स्वास्थ्य को सुधारता है। इसमें मौजूद पोटैशियम रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है।

त्वचा और बालों के लिए लाभकारी: सहजन के तेल और पत्तों का उपयोग त्वचा और बालों की देखभाल में किया जाता है। यह त्वचा को मॉइस्चराइज़ करता है और बालों को मजबूत और चमकदार बनाता है।

सहजन के विभिन्न उपयोग



सहजन के विभिन्न हिस्सों का उपयोग विभिन्न प्रकार से किया जाता है:

पत्तियां: सहजन की पत्तियों का उपयोग सब्जी, सूप, सलाद और हर्बल चाय के रूप में किया जाता है। यह पत्तियां सूखी और पाउडर के रूप में भी उपलब्ध होती हैं, जिन्हें स्मूदी, जूस और अन्य पेय में मिलाया जा सकता है।

फलियां: सहजन की फलियां (ड्रमस्टिक्स) का उपयोग भारतीय रसोई में विशेष रूप से सांभर और करी बनाने में किया जाता है। इन्हें पकाकर या उबालकर खाया जाता है।

बीज: सहजन के बीज का उपयोग तेल निकालने के लिए किया जाता है। इस तेल का उपयोग खाना पकाने, त्वचा की देखभाल, और पारंपरिक चिकित्सा में होता है।

फूल: सहजन के फूलों का उपयोग सलाद, सूप और चाय में किया जाता है। ये फूल पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं।

जड़: सहजन की जड़ का उपयोग पारंपरिक चिकित्सा में किया जाता है। इससे विभिन्न प्रकार की औषधियां बनाई जाती हैं।

सहजन के स्वास्थ्य लाभ

1. ऊर्जा में वृद्धि:

सहजन में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स होता है, जो ऊर्जा उत्पादन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। नियमित रूप से सहजन का सेवन करने से शरीर में ऊर्जा स्तर बढ़ता है और दिनभर की गतिविधियों को सक्रियता से किया जा सकता है।

2. पाचन तंत्र को सुधारना:

सहजन के पत्तों में उच्च मात्रा में फाइबर होता है, जो पाचन तंत्र को सुधारने में मदद करता है। यह कब्ज, गैस, और अन्य पाचन संबंधी समस्याओं से राहत दिलाता है।

3. हड्डियों की मजबूती:



सहजन में कैल्शियम और फास्फोरस की उच्च मात्रा होती है, जो हड्डियों को मजबूत करने में मदद करती है। नियमित रूप से सहजन का सेवन करने से ऑस्टियोपोरोसिस जैसी हड्डियों की बीमारियों से बचाव होता है।

4. एनीमिया का उपचार:

सहजन में आयरन की उच्च मात्रा होती है, जो रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। यह एनीमिया के उपचार में सहायक होता है और रक्त संचार को सुधारता है।

5. रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि:

सहजन में विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट्स की उच्च मात्रा होती है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। यह शरीर को संक्रमणों और बीमारियों से लड़ने में सक्षम बनाते हैं।

6. त्वचा और बालों की देखभाल:

सहजन का तेल त्वचा और बालों के लिए अत्यंत लाभकारी होता है। यह त्वचा को मॉइस्चराइज़ करता है, झुर्रियों को कम करता है, और बालों को मजबूत और चमकदार बनाता है। सहजन के पत्तों का पेस्ट भी त्वचा पर लगाया जाता है, जिससे त्वचा में निखार आता है।

7. कैंसर से बचाव:

सहजन में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स और अन्य पोषक तत्व कैंसर के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करते हैं। यह शरीर में कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकने में मदद करता है।

8. वजन नियंत्रण:

सहजन में उच्च मात्रा में फाइबर होता है, जो भूख को नियंत्रित करने में मदद करता है। यह वजन कम करने और नियंत्रित करने में सहायक होता है।



सहजन के उपयोग की विधियां

1. सहजन पत्ती का रस:

सहजन की ताजगी भरी पत्तियों का रस निकालकर सुबह के समय पिया जा सकता है। यह ऊर्जा में वृद्धि और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करता है।

2. सहजन पाउडर:

सहजन की पत्तियों को सुखाकर उनका पाउडर बनाया जा सकता है। इस पाउडर को स्मूदी, जूस, दही, या सूप में मिलाकर सेवन किया जा सकता है।

3. सहजन तेल:

सहजन के बीजों से निकाले गए तेल का उपयोग त्वचा और बालों की देखभाल में किया जाता है। इसे खाना पकाने में भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

4. सहजन की फलियां:

सहजन की फलियों को सब्जी के रूप में पकाकर खाया जा सकता है। इसे विभिन्न व्यंजनों में मिलाकर भी उपयोग किया जा सकता है।

5. सहजन की चाय:

सहजन की पत्तियों से बनी चाय का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है। यह चाय प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करती है और शरीर को डिटॉक्सिफाई करती है।

सहजन का पर्यावरणीय महत्व

सहजन न केवल स्वास्थ्य के लिए बल्कि पर्यावरण के लिए भी लाभकारी होता है। इसके कुछ प्रमुख



पर्यावरणीय लाभ निम्नलिखित हैं:

1. जल शोधन:

सहजन के बीज जल शोधन में उपयोगी होते हैं। बीजों का पाउडर जल में मिलाने से जल में मौजूद अशुद्धियों को दूर करने में मदद मिलती है।

2. मिट्टी की उर्वरता:

सहजन की पत्तियों और फलियों का उपयोग जैविक खाद बनाने में किया जाता है। इससे मिट्टी की उर्वरता बढ़ती है और फसल की पैदावार में सुधार होता है।

3. वनों की कटाई रोकना:

सहजन की खेती से वनों की कटाई को रोका जा सकता है। यह पेड़ कम समय में बढ़ता है और इसकी पत्तियां, फलियां, और बीज कई तरह से उपयोगी होते हैं।

सहजन के संभावित दुष्प्रभाव

हालांकि सहजन के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, लेकिन इसके अधिक सेवन से कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं। इसलिए, सहजन का सेवन संतुलित मात्रा में करना चाहिए:

1. गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं:

सहजन का अधिक सेवन गैस, पेट दर्द, और दस्त जैसी गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं उत्पन्न कर सकता है।

2. गर्भवती महिलाओं के लिए सावधानी:

गर्भवती महिलाओं को सहजन के सेवन में सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि इसकी जड़ें और छाल गर्भपात का कारण बन सकती हैं।

3. ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर:

सहजन का अधिक सेवन ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर को अत्यधिक कम कर सकता है। इसलिए, यदि आप डायबिटीज या हाइपरटेंशन की दवा ले रहे हैं, तो सहजन का सेवन करने से पहले डॉक्टर से सलाह लें।

निष्कर्ष

सहजन वास्तव में एक चमत्कारी पेड़ है, जो न केवल स्वास्थ्य के लिए बल्कि पर्यावरण के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। इसके पत्ते, बीज, फलियां, और जड़ सभी भाग औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं। सहजन का संतुलित और नियमित सेवन शरीर को पोषण प्रदान करता है, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है, और विभिन्न बीमारियों से बचाव करता है। इसलिए, सहजन को अपने दैनिक आहार में शामिल करना एक स्वास्थ्यप्रद निर्णय हो सकता है। इससे न केवल आपका शरीर स्वस्थ रहेगा, बल्कि आप पर्यावरण की भी रक्षा कर सकते हैं। सहजन की अद्वितीय गुणों के कारण इसे 'सुपरफूड' के रूप में मान्यता प्राप्त है और यह निश्चित रूप से एक ऐसा पेड़ है जिसे हमें अपने जीवन में शामिल करना चाहिए।