

चुकंदर व चुकंदर की पत्तियों का मानव जीवन में लाभ

कु० रानी छात्रा¹, डॉ जया वर्मा² और डॉ अनी बाजपेयी³, अंशिका यादव⁴

^{1,4} परास्नातक छात्रा, प्रसार एवं संचार प्रबंधन विभाग, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, 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

चुकंदर एक पौधा है जिसकी जड़ में सुक्रोज की उच्च सांद्रता होती है और जिसे चीनी उत्पादन के लिए व्यावसायिक रूप से उगाया जाता है। पादप प्रजनन में, इसे आम चुकंदर (बीटा वल्गरिस) के अल्टिसिमा कल्टीवेर समूह के रूप में जाना जाता है। चुकंदर और चार्ड जैसी अन्य चुकंदर की किस्मों के साथ, यह बीटा वल्गरिस उपप्रजाति से संबंधित है। इसका निकटतम जंगली रिश्तेदार समुद्री चुकंदर (बीटा वल्गरिस सबस्प. मैरिटिमा) है।

चुकंदर का इतिहास

चुकंदर प्रजाति में कई कृषक समूह शामिल हैं। 16वीं सदी के फ्रांसीसी वैज्ञानिक ओलिवियर डी सेरेस ने (लाल) चुकंदर से चीनी सिरप तैयार करने की एक प्रक्रिया की खोज की। उन्होंने लिखा: "उबालने पर चुकंदर की जड़ से चीनी की चाशनी जैसा रस निकलता है, जो अपने सिन्दूरी रंग के कारण देखने में सुंदर होता है " क्योंकि क्रिस्टलीकृत गन्ना चीनी पहले से ही उपलब्ध थी और इसका स्वाद भी बेहतर था!

चुकंदर ही नहीं, इसके पत्ते भी हैं सेहत के लिए फायदेमंद, जानिए कैसे करें इस्तेमाल!

चुकंदर के पत्ते भी सेहत को कई फायदे पहुंचा सकता है. चुकंदर की तरह ही चुकंदर के पत्ते भी कई पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं. इसके सेवन से कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं दूर हो सकती हैं. चुकंदर के पत्तों में विटामिन आयरन और कैल्शियम जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए काफी लाभकारी साबित होते हैं! एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर चुकंदर ऑक्सीडेटिव तनाव से लड़ता है और शरीर को अंदर से गर्माहट देता है और पूरी सर्दियों में आपके स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है, चुकंदर का साग, जिसे चुकंदर के

शीर्ष के रूप में भी जाना जाता है, वास्तव में दवा के लिए उपयोग किया जाता था, जबकि प्राचीन रोमनों का मानना था कि वे कामोत्तेजक थे

चुकंदर की पत्तियों के पोषण संबंधी लाभ

हड्डियों को मजबूत बनाने वाला कैल्शियम। विटामिन डी, जो आपके दांतों को स्वस्थ रखता है, तथा आयरन, भी पाया जाता है, जो आपके रक्त स्वास्थ्य में सुधार करता है।



चुकंदर की पत्तियाँ इसका एक शानदार स्रोत हैं:

- विटामिन सी, जो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को अच्छी तरह से बढ़ावा देता है, साथ ही आपकी त्वचा को चमकदार और स्वस्थ रखता है।
- विटामिन ए, जो आपकी आंखों को अच्छा और स्वस्थ रखने में मदद करता है।
- आयरन, जो आपके रक्त स्वास्थ्य में सुधार करता है।
- फाइबर, जो आपके पाचन तंत्र में मदद करता है (आपके पेट में मौजूद, बिस्किट टिन में नहीं)।

क्या आप चुकंदर के डंठल खा सकते हैं?

जहां तक हमारा सवाल है, जब बात आती है कि चुकंदर के पत्तों का क्या किया जाए, चुकंदर के डंठल बहुत खाने योग्य होते हैं और इन्हें कच्चा या पकाकर खाया जा सकता है। चुकंदर की पत्तियां स्वादिष्ट होती हैं।

चुकंदर के डंठल के पोषण संबंधी लाभ:

कम कैलोरी और गुणों से भरपूर, चुकंदर के डंठल चुकंदर के शीर्ष के समान ही कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं। कैल्शियम और विटामिन से भरपूर, वे आपकी त्वचा, मस्तिष्क, हड्डियों और दांतों को सहारा देते हैं।

क्या चुकंदर का कोई भाग जहरीला होता है?

नहीं, चुकंदर एक दुर्लभ नस्ल है, आप इसका हर हिस्सा खा सकते हैं!

क्या चुकंदर के पत्तों का रस निकाला जा सकता है

चुकंदर की पत्तियों का जूस बहुत आसानी से बनाया जा सकता है!

चुकंदर की पत्तियों का जूस कैसे बनाएं:

1. अपने चुकंदर और पत्तों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें
2. इन्हें अपने ब्लेंडर या जूसर में रखें
3. जब तक सारा तरल पदार्थ न निकल जाए तब तक उनका रस निकालें



चुकंदर के पत्ते खाने से क्या फायदा होता है?

चुकंदर की पत्तियों में विटामिन ए मौजूद होता है जो इम्यूनटी को मजबूत बनाने का काम करता है। इस मौसम में संक्रमण और मौसमी बीमारियों से बचने के लिए आप चुकंदर की पत्तियों का इस्तेमाल कर सकते हैं! चुकंदर में मौजूद प्राकृतिक ब्लीचिंग गुण त्वचा का रंग हल्का करके टैनिंग की समस्या को भी कम करने में मदद करते हैं। इस पैक को बनाने के लिए यूज किया जाने वाला दही त्वचा का कुलिंग इफेक्ट देने के साथ प्राकृतिक एक्सफोलिएशन को भी बढ़ावा देता है। चुकंदर का फेस पैक बनाने के लिए सबसे पहले चुकंदर को कद्दूकस करके बारीक पीस लें। लें।

चुकंदर के स्वास्थ्य लाभ, चुकंदर का जूस

~चुकंदर के लाभ

1. निम्न रक्तचाप
2. बूस्ट योर स्टैमिना
3. सूजन कम करने में
4. लिवर को डिटॉक्सीफाई करने में
5. बृहदान्त्र शुद्ध
6. ऊर्जा को बढ़ाने में

~चुकंदर के रस की विधि



भरण युक्तियाँ

चुकंदर खरीदने के तुरंत बाद साग का उपयोग करना सबसे अच्छा होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि वे जल्दी मुरझा जाते हैं। अपने चुकंदर के शीर्ष को यथासंभव लंबे समय तक सुरक्षित रखने के लिए, उन्हें

कागज में लपेटें और फ्रिज में रखें, लेकिन कोशिश करें कि कुछ दिनों के भीतर उनका उपयोग करें।

त्वचा के लिए फायदेमंद है
चुकंदर

- चुकंदर को पानी में उबालें। अब इस पानी को छान लें।
- फिर इस पानी को पी लें। इससे कील-मुंहासे, झुर्रिया आदि समाप्त हो जाती हैं।
- इसके अलावा आप चुकंदर को उबाल कर उस पानी को मुहांसों पर, त्वचा पर हुए संक्रमण पर लगाने से त्वचा की समस्या से छुटकारा मिलता है।



Swasthyainfo.com

निष्कर्ष-

चुकंदर को आप अपने किचन गार्डन में या घर के पीछे की जानी वाली बागवानी के साथ उगा सकते हैं। कई किसान इसे व्यावसायिक स्तर पर भी उगाते हैं। चुकंदर उगाने वाले किसान भारतीय बाजार में इसके मांग को देखते हुए इसकी किसानों की मोटी कमाई कर सकते हैं।