

औषधीय गुणों से परिपूर्ण मकोय

डॉ. रुद्र प्रताप सिंह¹, डॉ. मुकेश कुमार मिश्रा² एवं डॉ. नरेंद्र प्रताप³

¹ कृषि, विज्ञान, संकाय, भगवंत विश्वविद्यालय, अजमेर, (राज.)

² बाँदा यूनिवर्सिटी ऑफ एग्रीकल्चर एंड टेक्नोलॉजी, बाँदा, उत्तर प्रदेश

³ आचार्य नरेंद्र देव यूनिवर्सिटी ऑफ एग्रीकल्चर एंड टेक्नोलॉजी, अयोध्या, उत्तर प्रदेश

Email Id: rudra.agento@gmail.com

मकोय (सोलनम नाइग्रम) की खेती तो नहीं होती लेकिन ये ज्यादातर झाड़ियों या खेतों में अपने आप उग आता है। प्रकृति ने मनुष्य के जीवन को स्वस्थ रखने के लिए कई वनस्पतियां प्रदान की हैं। लेकिन इसकी जानकारी के अभाव में हर कोई इन औषधीय पेड़ों का उपयोग नहीं कर पाता है। ऐसी ही एक औषधि है मकोय।

मकोय का पौधा 3 फुट तक ऊंचे होते हैं। इस पौधे की डालियां टेडी- मेडी होती हैं और पत्ते गोल होते हैं। इन पत्तों के बीच में फूल सफेद और छोटे-छोटे फल नजर आते हैं। यह कच्ची हालात में हरे होते हैं और पकने के बाद मकोय के फल लाल हो जाते हैं। और उसके पश्चात काले पड़ जाते हैं। मकोय का पौधा उत्तर-प्रदेश के ज्यादातर इलाकों में पाया जाता है जिसे काटकर किसान जानवरों को खिलाते हैं।

सर्दियों के मौसम में मकोय का फल लगता है। ये फल बहुत स्वादिष्ट होते हैं और लाभदायक होता है। मकोय के फलों का स्वाद खट्टा-मीठा होता है। इन फलों में बारीक-बारीक बीज भरे होते हैं। इसके फल जामुनी रंग के या हलके पीले-लाल रंग के होते हैं, गाँव में लोग इसे रसभरी नाम से भी जानते हैं।

हर क्षेत्र में खेती संभव

भारतीय बाजार में 200 से 400 रुपये किलो तक बिकने वाली इस मकोय का पहाड़ी, मैदानी और पठारी क्षेत्र में उत्पादन संभव एक हेक्टेयर खेत में बोन के लिए मकोय की 200 से 250

ग्राम तक बीज ही पर्याप्त होता है। मकोय में 40 प्रतिशत प्रोटीन, 15 प्रतिशत कैल्शियम, 10 प्रतिशत विटामिन सी और बाकी 35 प्रतिशत फाइबर एवं कार्बोहाइड्रेड आदि प्रचूर मात्रा में पाए जाते हैं।

मकोय खाने के फायदे

मकोय के पौधे के फल और पत्तियां दोनों शरीर के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। पत्तियों का उपयोग कई प्रकार की औषधीय उपचार में किया जाता है।

मकोय के फलों से कई प्रकार के पोषक तत्व शरीर को मिलते हैं। मकोय फल के कई फायदे हैं जो नीचे दिए गए हैं।

» सूजन को दूर करने में मकोय का फल बेहद कारगर साबित हुआ है। सूजन दूर करने के साथ-साथ बुखार में भी यह फल खाने से राहत मिलती है।

» मकोय के फल में फाइबर अत्यधिक मात्रा में उपस्थित होता है। जो पाचन तंत्र को संतुलित रखता है। साथ ही यकृत की क्रियाविधि को सुधारने में भी मददगार है। मकोय फल के निरंतर सेवन करने से यकृत में उत्पन्न होने वाले विषैले रसों की उत्पत्ति बंद हो जाती है। यकृत में कई प्रकार के ऐसे विषय में उत्पन्न होते हैं। जिनसे पेट संबंधित कई बीमारियां होती हैं। लेकिन इस

मकोय फल के सेवन से यकृत से संबंधित सभी बीमारियों को नष्ट किया जा सकता है।

» शरीर की महत्वपूर्ण ग्रंथि अग्नाशय जो पित्त रस का स्रावण करती है। इस अग्नाशय ग्रंथि के लिए भी मकोय का फल काफी फायदेमंद है।

» मकोय का फल रक्त के प्लाज्मा को मजबूती प्रदान करता है। मकोय के फल के सेवन करने से मुंह या बवासीर से निकलने वाले रक्त स्राव को रोका जाता है और वहां प्लाज्मा का थक्का जल्दी बन जाता है।

» मकोय के फल में कैल्शियम अधिक मात्रा में उपस्थित होता है जो हड्डियों को मजबूत करने में सहायक है।

» गर्मी के समय में शरीर को विटामिन सी की आवश्यकता होती है। मकोय के फल को सेवन करने से विटामिन सी शरीर को प्राप्त होती है और स्कर्वी रोग से छुटकारा मिलता है। साथ ही स्वाद में अलका खट्टा होने के कारण उल्टी होना जैसी समस्या से भी छुटकारा मिलता है।

» इस फल के सेवन से शरीर को और भी कई प्रकार के पोषक तत्वों जैसे- फॉस्फोरस, पोटेशियम, आयरन इत्यादि प्राप्त होते हैं।

फल को खाने का उचित समय

मकोय के फल का सेवन सुबह खाली पेट करने पर शरीर को ज्यादा फायदा होता है। सुबह खाली पेट मकोय के फल का सेवन करना उचित माना जाता है।

