

"पोषक तत्वों से भरपूर सहजन और इसके चमत्कारी फायदे"

पूजा

शोध छात्रा, खाद्य एवं पोषण विभाग

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

Email Id: pyup29@gmail.com

सहजन को सुजना, सेंजन और मुनगा आदि नामों से भी जाना जाता है। सहजन के पेड़ का प्रत्येक भाग जैसे छाल, पत्ती, फल, बीज, फूल आदि पोषक तत्वों से भरपूर होता है। पुराने समय से ही सहजन का उपयोग विभिन्न प्रकार की बीमारियों में औषधि के रूप में किया जाता रहा है। प्रायः लोग सहजन का इस्तेमाल केवल सब्जी बनाने के लिए करते हैं जबकि इसकी पत्तियों में भी बहुत सारे पोषक तत्व पाये जाते हैं।

सहजन के पेड़ का प्रत्येक भाग किसी न किसी रूप में उपयोग किया जाता है इसीलिए इसे सुपरफूड कहा जाता है। सहजन में सटी इन्फ्लामेटरी, एंटीवैक्टीरियल, एंटीफंगल एवं एंटीकैंसर के भी गुण पाये जाते हैं। सहजन का उपयोग करके कुपोषण जैसी भयानक समस्या से बचा जा सकता है। तो आइए आज हम बात करते हैं सहजन के चमत्कारी फायदे के बारे में।

इंटरनेशनल जर्नल आफ साइकोथेरेपी के अनुसार सहजन में संतरे की तुलना में सात गुना अधिक विटामिन 'सी' और गाजर की तुलना में 10 गुना ज्यादा विटामिन 'ए' और दूध से 17 गुना अधिक कैल्शियम होता है। सहजन

का पेड़ हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है जिससे कई तरह की बीमारियों से बचा जा सकता है। इसमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन, कैल्शियम, आवश्यक अमिलो एसिड, विटामिन एवं खनिज तत्व पाये जाते हैं। सहजन की पत्तियों में अधिक मात्रा में कैल्शियम एवं फासफोरस होता है जो हमारी हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है।

सहजन के चमत्कारी फायदे

1. सहजन का एंटीइन्फ्लामेटरी गुण गठिया और आंस्टियोपोरोसिस से लड़ने में मदद करता है।
2. सहजन की पत्तियों में प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने वाले फाइटोन्यूट्रिएंट्स पाये जाते हैं। जिससे विभिन्न प्रकार की संक्रामक बीमारियों से लड़ने में मदद मिलती है।
3. आयरन से भरपूर सहजन की पत्तियों का सेवन करने से हम रक्ताल्पता जैसी समस्या से निजात पा सकते हैं।
4. सहजन में एंटीडायबिटिक गुण पाया जाता है। जो रक्त में शर्करा के स्तर को बढ़ने नहीं देता है। सहजन में पाया जाने वाला वर्णक क्लोरोजेनिक एसिड रक्त में शर्करा को स्थिर रखने में मदद करता है।
5. सहजन हमारे शरीर में पाये जाने

वाले खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है जिससे हृदय से सम्बन्धित बीमारियों से बचा जा सकता है। सहजन का एंटीइन्फ्लामेटरी गुण उन प्रोटीन और एनजाइम को दबाता है जो शरीर में सूजन के लिए उत्तरदायी होते हैं।

सहजन का उपयोग कैसे करें ?

सहजन के फली की सब्जी बनाकर तो सभी लोग खाते हैं सिर्फ उन लोगो को छोड़कर जिन्हे इसके पोषक तत्वों की जानकारी नहीं है। सहजन की फली के अलावा इसके पत्तियों में भी बहुत सारे पोषक तत्व पाये जाते हैं। इसलिए इनकी पत्तियों को तोड़कर साफ से धुलकर सुखा लें और इसका पाउडर बना लें। इस पाउडर का इस्तेमाल पूरी, पराठा, मठरी, नामकपारे, दही, मट्ठा सलाद आदि में कर सकते हैं। इसके पाउडर को या ताजी पत्तियों को तोड़कर पानी में उबालकर भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। हरी और नरम पत्तियों को तोड़कर इसका साग भी बना सकते हैं।

इस प्रकार से हम सहजन को अपने आहार में शामिल कर सकते हैं बस ध्यान रहे कि ज्यादा मात्रा में इसके सेवन से बचे क्योंकि अति किसी भी चीज की नुकसानदायक होती है।