

मशरूम की भूमिका एवं महत्व

अंजली यादव एवं ऊषा सिंह

शोध छात्रा, खाद्य एवं पोषण विभाग, ² प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष, खाद्य एवं पोषण विभाग,
डॉ. राजेंद्र प्रसाद केंद्रीय कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, बिहार

Email Id: anjali.ay.7790@gmail.com

मशरूम का प्रयोग मनुष्य प्राचीनकाल से ही करता आ रहा है। मशरूम उत्पादन आय या अतिरिक्त आमदनी का एक महत्वपूर्ण साधन है यह एक विशेष प्रकार की फफूंदों का फलनकाय होता है, जो की पुरातनकाल से हमारे आहार में उपयोग होता रहा है। लगभग 10,000 फफूंदों की ऐसी प्रजातियां हैं, जिनका उपयोग आहार के रूप में किया जाता है। इसमें 2000 प्रकार की ऐसी प्रजातियां हैं, जो की खाद्य मशरूम के नाम से जानी जाती हैं, परन्तु प्राकृतिक रूप से उगने वाली कई प्रजातियां काफी जहरीली होती हैं जिसकी वजह से इसमें स्वास्थ्य सम्बन्धी खतरा बना रहता है। मशरूम को अलग अलग विभिन्न नामों से जाना जाता है जैसे छत्रक, खुम्भ, खुम्भी, धरती का फूल, भामोड़ी व फुटू आदि। उत्तराखंड की जलवायु कई प्रकार के मशरूम को उगाने के लिए अनुकूल है। मशरूम की प्रजाति जो मनुष्य अपने भोजन में उपयोग करता है, इनमें से बटन, ओएस्टर व दुधिया मशरूम प्रमुख प्रजातियां हैं।

मशरूम के भाग:

एक पूर्ण विकसितमशरूम को दो भागों में बाटा जा सकता है।

- **भूमि के ऊपर वाला भाग:** यह भाग छतरी या टोपी तथा डंटल से बना होता है छतरी के नीचे बहुत से गलफड़े होते हैं जो खुम्भी के बीजाडू को जन्म देती हैं तथा खुम्भी का प्रजनन भी इन्हीं बीजाडू से होता है।
- **भूमि के निचे वाला भाग:** यह भाग भूमि के अन्दर होता है तथा खुम्भी के छोटे-छोटे सफेद धागे जैसे बारीक तंतुओं का बना होता है यह भाग भूमि के ऊपर वाले भाग को भोजन पहुँचाता है।

मशरूम का उत्पादन क्यों करें ?

मशरूम का उत्पादन इसलिए करें क्योंकि यह एक ऐसी फसल है जो की प्रति इकाई क्षेत्रफल व समय में सस्ती एवं सर्वाधिक उपज देने वाली फसल है। इसकी खेती पुराने घरों व शीत-ग्रहों का सही इस्तेमाल किया जा सकता है। मशरूम की खेती कमरे के अन्दर भी की जाती है जिस कारण यह भूमिहीन किसानों के लिए उपयुक्त फसल है। मशरूम उत्पादन के द्वारा कृषि अवशेषों का समुचित प्रबंधन भी किया जा सकता है।

मशरूम का महत्व

पोषकीय महत्व:

मशरूम एक सर्वाधिक पौष्टिक खाद्य पदार्थ है जिसमें उच्च कोटि की प्रोटीन, प्रचुर मात्रा में खनिज लवण व विटामिन होते हैं। उच्च कोटि के प्रोटीन का अर्थ है की इसमें मानव शरीर के लिए आवश्यक सभी आमीनों अम्ल उपस्थित होते हैं। विटामिन-सी और बी-काम्प्लेक्स विशेषता थायमिन, राइबोफ्लेविन एसिड युक्त होता है, इसमें फोलिक एसिड एवं विटामिन बी-12 भी होता है। मशरूम के औसतन वसा की मात्रा केवल 4.0 प्रतिशत होती है और आवश्यक वसा अम्ल, लिनोलिक एसिड प्रचुर मात्रा में होता है। इसके साथ ही मशरूम में एर्गोस्तेरोल होता है जो मानव पाचन तंत्र द्वारा विटामिन डी में परिवर्तित कर दिया जाता है। इसमें कई प्रकार के लवण जैसे कैल्शियम, फॉस्फोरस, पोटैशियम, सोडियम और तांबा आदि पाए जाते हैं। इन लवणों की उपस्थिति पाचन शक्ति में वृद्धि करती है और हाइपर एसिडिटी (कब्ज) दूर करती है। स्टार्च की कमी और बहुत मात्रा में शर्करा होने के कारण मशरूम मधुमेह के रोगियों हेतु उत्तम भोजन है।

मशरूम की विभिन्न प्रजातियों का पोषकीय मान (प्रति 100 ग्राम शुष्क)

| प्रजाति | प्रोटीन | वसा | कार्बोहायड्रेट | रेशा | खनिज लवण | ऊर्जा (कि.कैलोरी) |
|--------------|---------|-------|----------------|--------|----------|-------------------|
| बटन मशरूम | 28-Jan | 8-Sep | 59-4 | 8-Mar | 9-Apr | 353 |
| ढिंगरी मशरूम | 36-4 | 2-Feb | 57-6 | 8-Jul | 9-Aug | 345 |
| दूधिया मशरूम | 17-Jul | 4-Jan | 64-3 | 3-Apr | 7-Apr | 363 |
| पुआल मशरूम | 29-May | 5-Jul | 60-0 | 10-Apr | 9-Aug | 374 |
| शीटाके मशरूम | 15-Apr | 6-Apr | 72-7 | 7-Jun | 5-Mar | 389 |

औषधीय महत्व :

मशरूम का प्रयोग कवकरोधी, जीवाणुरोधी, विषाणुरोधी, ट्यूमररोधी के रूप में हो रहा है कुछ वर्षों से मशरूम द्वारा टेबलेट, कैप्सूल आदि को तैयार किया जा रहा है एवं बाजार में बेचा जा रहा है इनमें पाये जाने वाले जैव रासायनिक तत्वों में पालीसेकराइड, ट्राइटरपीनाएड, ग्लायकोप्रोटीन्स व इम्यूनोमाडोलेटइंग तत्व है। यह सिद्ध हो चुका है की मशरूम मनुष्य के रोगरोधी तंत्र को कार्य छमता बढ़ाता है तथा कैंसर ट्यूमर हृदय रोग, रक्त शर्करा आदि के विरुद्ध कारगर पाया गया है। मशरूम सेवन विभिन्न रोग कारकों जैसे शरीर के निरविशीकारण तंत्र को सहारा देता है व पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में सहायक है।

प्रमुख मशरूम प्रजातियों के औषधीय गुण

| मशरूम | जैव रासायनिक तत्व | औषधीय गुण |
|--------------|---------------------------|--|
| रेशी मशरूम | गैनोडेरिक अम्ल | रोग रोधी तंत्र की मजबूती यकृत सुरक्षा, एंटीबायोटिक गुण, कोलेस्ट्रॉल निर्माण को रोकना |
| शीटाके मशरूम | लेन्टीनान, इरिटाडीनाइन | कैंसर रोधी |
| कीड़ा जाड़ी | कार्डीसेपिन | रोग प्रतिरोधी छमता को बाढ़ाता है व फेफड़ों के संक्रमण को नियंत्रित करता है |
| विंटर मशरूम | इरगोंथियेनिन, प्रोफ्लेमिन | कैंसर रोधी |

