

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 04 भाग 07, (दिसंबर, 2024)
पृष्ठ संख्या 09-10

स्वास्थ्य एवं पोषण की दृष्टि से मेथी के फायदे



सरिता चौधरी¹, नीलम कुमारी² और बाबूलाल ढाका³

¹विद्यावाचस्पति विद्यार्थी,

महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान

²कृषि पर्यवेक्षक, उद्यानिकी विभाग झुंझुनू, राजस्थान

³विद्यावाचस्पति विद्यार्थी

श्री कर्ण नरेन्द्र कृषि विश्वविद्यालय, जोबनेर, राजस्थान, भारत।

Email Id: – saritachoudhary212621@gmail.com

परिचय

मेथी एक महत्वपूर्ण औषधीय और खाद्य पौधा है। इसका वैज्ञानिक नाम ट्राइगोनेला फोनम-ग्रेकम है। यह फेबेसी कुल का पौधा है। मेथी के बीज और पत्तियों का उपयोग भारतीय रसोई में मसाले और स्वादवर्धक के रूप में किया जाता है, और यह पारंपरिक चिकित्सा में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

मेथी में पोषण संबंधी गुण (प्रति 100 ग्राम पोषण मूल्य)

कार्बोहाइड्रेट:	58 ग्राम
फाइबर :	25 ग्राम
वसा :	6.4 ग्राम
प्रोटीन :	23 ग्राम
विटामिन :	विटामिन ए, बी1, बी2, सी, निकोटिनिक एसिड, नियासिन
खनिज :	कैल्शियम, मैंगनीज और आयरन

मेथी की पहचान:

- **पत्तियाँ:** मेथी की पत्तियाँ त्रिकोणीय आकार की होती हैं और हरी होती हैं। इनकी सुगंध

हल्की होती है और ये स्वाद में तीखी होती हैं।

- **बीज:** मेथी के बीज छोटे, भूरे और चौकोर होते हैं। इनका स्वाद कड़वा होता है और इनका रंग गहरा भूरा से लेकर हल्के पीले तक हो सकता है।

मेथी के सेवन से स्वास्थ्य लाभ

- 1. पाचन में सुधार:** मेथी का सेवन पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है, अपच, गैस और कब्ज जैसी समस्याओं में राहत प्रदान करता है।
- 2. शर्करा का स्तर नियंत्रित करना:** मेथी के बीज में घुलनशील फाइबर होते हैं जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं, जिससे डायबिटीज के रोगियों को लाभ होता है।
- 3. हृदय स्वास्थ्य:** मेथी के बीज में लिग्नैन और सैपोनिन जैसे यौगिक होते हैं जो कोलेस्ट्रॉल स्तर को कम करने और हृदय रोगों के जोखिम को घटाने में सहायक होते हैं।
- 4. त्वचा की समस्याओं में राहत:** मेथी के बीज और पत्तियों का पेस्ट त्वचा पर लगाने से कील-मुंहासे, त्वचा की जलन और सूजन में राहत मिलती है। मेथी में

एंटी-इनफ्लेमेटरी (सूजनरोधी) गुण भी पाया जाता है। किसी भी प्रकार की सूजन होने पर मेथी के पत्तों एवं बीजों को पीसकर लगाने से आराम मिलता है।

5. बालों के लिए उपयोगी: मेथी के बीज बालों को मजबूत करने और उनका झड़ना कम करने में सहायक होते हैं। मेथी का तेल बालों में लगाने से उनके विकास में सुधार हो सकता है।

6. पोषण तत्वों से भरपूर: मेथी के बीज प्रोटीन, फाइबर, आयरन, और कैल्शियम से भरपूर होते हैं, जो संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं।

7. रक्तचाप को नियंत्रित रखने में फायदेमंद: मेथी में एंटी-हाइपरटेन्सिव का गुण होता है जिससे यह रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है।

8. अर्थराइटिस (गठिया) के इलाज में

मेथी का उपयोग

- **खाना पकाने में:** मेथी का उपयोग भारतीय व्यंजनों में विभिन्न प्रकार से किया जाता है। मेथी के पत्तों को परांठे, सब्जियों, दाल, और सूप में डाला जाता है। मेथी के बीज का उपयोग तड़के, चटनी, और मसाले में किया जाता है।
- **औषधि के रूप में:** मेथी का उपयोग औषधियों में भी किया जाता है। मेथी के बीज का काढ़ा, चाय, या पाउडर बनाने से स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं।
- **सौंदर्य में:** मेथी का पेस्ट त्वचा और बालों पर लगाने से विभिन्न सौंदर्य लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं।
- **आहार अनुपूरक के रूप में:** मेथी के बीज और पत्तियों में सोटोलोन अणु होता है, जो उच्च सांद्रता में मेथी और करी की सुगंध और कम सांद्रता में मेपल सिरप या कारमेल की सुगंध प्रदान करता है। मेथी का उपयोग नकली मेपल

सिरप या चाय में स्वाद बढ़ाने वाले एजेंट के रूप में और आहार अनुपूरक के रूप में किया जाता है।

- **पशुओं के चारे के रूप में:** मेथी का उपयोग कभी-कभी पशुओं के चारे के रूप में किया जाता है। यह जुगाली करने वालों को स्वादिष्ट हरा चारा प्रदान करता है। बीजों का उपयोग मछली और घरेलू खरगोशों को खिलाने के लिए भी किया जाता है।

मेथी का संरक्षण:

मेथी के बीज को एक एयरटाइट कंटेनर में ठंडी और सूखी जगह पर रखें। पत्तियों को भी ठंडी और सूखी जगह पर संग्रहित करें।

प्रतिकूल प्रभाव और एलर्जी

मेथी के उपयोग से गंभीर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने की संभावना है, क्योंकि यह हार्मोन-संवेदनशील कैंसर वाली महिलाओं के लिए असुरक्षित हो सकता है। गर्भावस्था के दौरान मेथी का उपयोग सुरक्षित नहीं है, क्योंकि इसमें गर्भापात के संभावित प्रभाव होते हैं और यह समय से पहले गर्भाशय के संकुचन को प्रेरित कर सकता है। कुछ लोगों को मेथी से एलर्जी होती है, जिनमें मूंगफली से एलर्जी या चने से एलर्जी वाले लोग भी शामिल हैं। मेथी के बीज दस्त, अपच, पेट में गड़बड़ी, पेट फूलना और पसीना पैदा कर सकते हैं।

निष्कर्ष

मेथी एक बहुपरकारी पौधा है जिसका उपयोग न केवल खाद्य पदार्थों में किया जाता है, बल्कि यह स्वास्थ्य लाभ और सौंदर्य उपचार के रूप में भी महत्वपूर्ण है। इसके पोषण तत्व और औषधीय गुण इसे एक मूल्यवान सामग्री बनाते हैं। इसे अपने आहार और जीवनशैली में शामिल करके आप इसके संपूर्ण लाभ प्राप्त कर सकते हैं।