

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 04 भाग 03, (अगस्त, 2024)
पृष्ठ संख्या 52-54

एंटी आक्सीडेंट एवं फ्री रेडिकल्स का एक अच्छा विकल्प : मशरूम



श्रद्धा कुमारी¹, डॉ० सत्य प्रकाश² एवं सविता कुमारी³

¹शोध छात्रा, विस्तार शिक्षा एवं प्रबंधन विभाग,

²सह-प्रध्यापक एवं वरिष्ठ वैज्ञानिक, कृषि प्रसार शिक्षा विभाग,

डॉ० रा० प्र० के० कृ० वि०, पूसा

³विषय वस्तु विशेषज्ञ- गृह विज्ञान, कृषि विज्ञान केन्द्र, सरैया, मुजफ्फरपुर (बिहार), भारत।

Email Id: sradharau@gmail.com

परिचय :

भारत के विभिन्न क्षेत्रों में कई प्रकार के मशरूम पाए जाते हैं, जिन्हें 'अलंबी' भी कहा जाता है। भारतीय बाजारों में मशरूम की कई किस्में उपलब्ध हैं, यह एक ऐसी सब्जी है जिसे विभिन्न तरीकों से पकाया जाता है। जो शाकाहारी और मांसाहारी दोनों तरह के लोगों को बहुत पसंद आती हैं। मशरूम न केवल स्वाद में उत्कृष्ट होता है, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी अत्यधिक लाभकारी होता है। वर्तमान समय में मशरूम बाजार आसानी से उपलब्ध है। जिसमें कि मुख्य रूप से ओयस्टर, बटन एवं दुधिया है। मशरूम में विटामिन, खनिज और अमीनो एसिड प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं, इसीलिए यह सेहत के लिए अत्यंत लाभकारी माना जाता है। कई लोग मशरूम का सेवन इसलिए भी करते हैं क्योंकि यह स्वाद में लाजवाब होते हैं। साथ ही इसके सेवन से अनेको स्वास्थ्य लाभ हैं। आइये जानते हैं मशरूम खाने के कुछ महत्वपूर्ण लाभों के बारे में।

मशरूम खाने से होते हैं अनेक फायदे

1. सेहत तदुरुस्त रखे 'मशरूम' :

शाकाहारी हों या मांसाहारी, मशरूम की व्यंजन हर किसी को पसंद होता है। और भला हो भी क्यों ना, यह स्वास्थ्यवर्धक एवं औषधीय गुणों से युक्त रोगरोधक सुपाच्य खाद्य पदार्थ जो है। इसमें एमीनो एसिड, खनिज, लवण, विटामिन जैसे पौष्टिक तत्व होते हैं। चीन में तो इसे महौषधि एवं रसायन सदृश्य माना जाता है। वहीं रोम के लोग मशरूम को ईश्वर का आहार मानते हैं। भारत में उगने वाले मशरूम की दो सर्वाधिक प्रसिद्ध प्रजातियां बटन मशरूम और ओयस्टर मशरूम है।

2. प्रतिरक्षा प्रणाली को बनाए मजबूत :

मशरूम में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट हमें हानिकारक फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। मशरूम का सेवन करने से शरीर में एंटीवाइरल और अन्य प्रोटीन की मात्रा बढ़ती है, जो शरीर की कोशिकाओं की मरम्मत करता है। यह एक प्राकृतिक एंटीबायोटिक है जो कि माइक्रोबियल और अन्य संक्रमण को भी ठीक करता है।

3. हृदय रोगों से बचाव :

मशरूम में उच्च न्यूट्रियंट्स पाये जाता है, इसलिये हृदय के लिये भी अच्छा

होता है। साथ ही मशरूम में कुछ प्रकार के एंजाइम और रेशे पाए जाते हैं जो हमारे कोलेस्ट्रॉल स्तर को कम करता है।

4. कैंसर से करता है बचाव :

मशरूम का सेवन करने से प्रोस्टेट और ब्रेस्ट कैंसर से बचाव होता है। क्योंकि इसमें बीटा ग्लूकन और कंजुगेट लानोलिक एसिड होता है। जो कि एक एंटी कांसिजेनिक प्रभाव छोड़ते हैं। कई शोध भी इस बात का समर्थन करती हैं कि मशरूम में मौजूद तत्व कैंसर के प्रभाव को कम करते हैं।

5. मधुमेह रोगियों के लिए मशरूम स्वास्थ्यकारी :

मधुमेह रोगियों के लिए मशरूम उत्तम आहार माना जाता है क्योंकि मशरूम में शर्करा (0.5 प्रतिशत) तथा स्टार्च की मात्रा बहुत कम होते हैं। इनमें वो सारे न्यूट्रिएन्ट होते हैं जो एक मधुमेह रोगियों को आव यकता पड़ता है।

मशरूम में विटामिन, मिनरल और फाइबर होते हैं। साथ ही इसमें फैट, कार्बोहाइड्रेट और शुगर भी नहीं होती, जो कि मधुमेह रोगी के लिये घातक है। यह शरीर में इंसुलिन के निर्माण में भी मदद करता है।

6. मोटापा से निजात दिलाता :

मशरूम में लीन प्रोटीन होता है जो कि वजन घटाने में मददगार होता है। मोटापा कम करने वालों को प्रोटीन डाइट लेने की सलाह दी जाती है, जिसके लिए मशरूम खाना बेहतर विकल्पों में से एक माना जाता है।

7. पेट के विकार करे दूर :

ताजे मशरूम में पर्याप्त मात्रा में रेशे (लगभग 1 प्रतिशत) व कार्बोहाइड्रेट तन्तु होते हैं, इसका सेवन करने से कब्ज, अपचन, अति अम्लीयता सहित पेट के विभिन्न विकारों से बचाव होता है। साथ ही इसके सेवन से शरीर में कोलेस्ट्रॉल एवं शर्करा का अवशोषण भी कम होता है।

8. हीमोग्लोबिन संतुलित रखे मशरूम :

मशरूम का सेवन रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाये रखता है। इसके अलावा इसमें बहुमूल्य फोलिक एसिड प्रचुर मात्रा में होता है जो केवल मांसाहारी खाद्य पदार्थों में होता है। अतः लौह तत्व एवं फोलिक एसिड के कारण यह रक्त की कमी को दूर करता है। अधिकांश शाकाहारी ग्रामीण महिलाओं एवं बच्चों के लिये ये सर्वोत्तम आहार है।

9. मेटाबॉलिज्म करे मजबूत :

मशरूम में विटामिन 'बी' होता है जो कि भोजन को ग्लूकोज में बदल कर ऊर्जा पैदा करता है। विटामिन बी-2 और बी-3 भी मेटाबॉलिज्म को दुरुस्त रखते हैं। इसलिए मशरूम खाने से मेटाबॉलिज्म बेहतर बना रहता है।

10. कुपोषण से बचाए :

मशरूम गर्भावस्था, बाल्यावस्था, युवावस्था तथा वृद्धावस्था तक सभी चरणों में उपयोगी माना जाता है। इसमें मौजूद प्रोटीन, विटामिन, खनिज, वसा तथा कार्बोहाइड्रेट बाल्यावस्था से युवावस्था तक कुपोषण से बचाते हैं। इसलिए डॉक्टर भी इसे खाने की सलाह देते हैं।

11. ट्यूमर को करें रोकथाम :

मशरूम में कालवासिन, क्यूनाइड, लैटीनिन, क्षारीय एवं अम्लीय प्रोटीन की

उपस्थिति मानव शरीर में ट्यूमर बनने से रोकती है। साथ ही इसमें लगभग 22–35 प्रतिशत प्रोटीन पाया जाता है। जो पौधों से प्राप्त प्रोटीन से कहीं अधिक होती है तथा यह शाकभाजी व जन्तु प्रोटीन के मध्यस्थ का दर्जा रखता है। इसमें प्यूरीन, पायरीमिडीन, क्यूनान, टरपेनाइड इत्यादि तत्व भी होते हैं जो जीवाणुरोधी क्षमता प्रदान करते हैं।

12. हड्डियों को मजबूत बनाने में:

मशरूम हड्डियों को मजबूत बनाने में अहम भूमिका निभाता है, मशरूम में विटामिन डी, कैल्शियम, और फास्फोरस की उच्च मात्रा मजबूत हड्डियों के निर्माण में मदद करता है।

13 रक्तचाप को नियंत्रित करने में:

मशरूम रक्तचाप को नियंत्रित करने में भी मददगार होता है, मशरूम को फाइबर, पोटेशियम, और विटामिन बी का अच्छा स्रोत माना जाता है।

मशरूम कैसे खाएं?

आप अपने आहार में इस तरह से मशरूम को इस्तेमाल कर सकते हैं।

- पास्ता सॉस में मशरूम का प्रयोग कर सकते हैं।
- यदि घर पर पिज्जा बना रहे हैं तो उसमें मशरूम भी डाल सकते हैं।
- मशरूम को लहसुन और मक्खन के साथ पकाकर एक अलग पकवान भी बना सकते हैं।
- मशरूम को सलाद का हिस्सा बनाये या सलाद पर कटे हुए क्रिमिनी मशरूम छिड़कें।

- नाश्ते में अंडे के साथ मशरूम खाएं।
- चिकन में भी मशरूम मिला कर बनाया जाता है जिससे इसका स्वाद और भी बढ़ जाता है।
- मशरूम को अन्य सब्जियों के साथ मिलाकर बनाएं या सिर्फ मशरूम की सब्जी बनाएं। इससे मशरूम की सब्जी के फायदे भी आपको मिलेंगे।
- मशरूम का सूप भी बना सकते हैं।

मशरूम के नुकसान

मशरूम का सेवन सही मात्रा में और सही जानकारी के साथ किया जाए तो इसके लाभ होते हैं, लेकिन अगर इसे अधिक मात्रा में या गलत तरीके से खाया जाए तो इससे नुकसान भी हो सकते हैं। मशरूम के नुकसान इस प्रकार हो सकते हैं:

- मशरूम के फायदे और नुकसान उसकी गुणवत्ता पर निर्भर करते हैं। कुछ मशरूम में जहरीला प्रभाव होता है, जिससे लिवर फेलियर, हृदय का धीमा होना, सीने में दर्द, पेट में इंफेक्शन (गैस्ट्रोएंटेराइटिस), आंतों में फाइब्रोसिस, और गुर्दे की समस्याएं हो सकती हैं।
- मशरूम से होने वाले नुकसान से बचने के लिए, हमेशा ताजे और अच्छी गुणवत्ता वाले मशरूम ही खाने चाहिए, क्योंकि फंगस संदूरण युक्त मशरूम स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।
- कुछ लोगों को मशरूम से एलर्जी हो सकती है, इसलिए वेसें लोगों को मशरूम का सेवन नहीं करना चाहिए।