

# कीवी फल के स्वास्थ्य एवं पोषण गुण

वतिका सिंह<sup>1</sup> एवं अभिनव कुमार<sup>2</sup>

पीएच. डी. शोध छात्रा – (फल विज्ञान), फल विज्ञान विभाग,  
आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कुभाखण्ड, अयोध्या- उत्तर प्रदेश,  
भारत<sup>1</sup>  
सहायक प्राध्यापक, उद्यान विज्ञान, भगवत विश्वविद्यालय, अजमेर, राजस्थान, भारत<sup>2</sup>

## परिचय:

फल हमारी दिनचर्या में विशेष रूप से स्वास्थ्य आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। आजकल बाजार में कीवी फल अपने औषधीय तथा पोषण संबंधी गुणों के कारण अधिक मांग में है। यहां तक कि चिकित्सक भी प्रति व्यक्ति को प्रतिदिन एक कीवी फल खाने की सलाह देते हैं। कीवी को 'चीन का चमत्कारिक फल' तथा 'न्यूजीलैंड का बागवानी आश्चर्य' भी कहा जाता है। यह एक्टिनिडिएसी कुल का फल है तथा इसका वैज्ञानिक नाम एक्टिनिडिया डेलीसिओसा है। इस फल की उत्पत्ति चीन में हुई थी, परंतु इस फल की उपयोगिता पूर्ण रूप से न्यूजीलैंड देश ने दुनिया भर में किया। एक बहु वर्षीय बेल वाली पर्णपाती फसल है तथा इसमें नर व मादा अलग-अलग होते हैं। यह पौधा लगभग 9 मीटर ऊंचाई तक बढ़ता है। भारत में कीवी की खेती मुख्य रूप से- उत्तराखंड, जम्मू-कश्मीर, हिमाचल प्रदेश, सिक्किम, अरुणाचल प्रदेश तथा केरल में होती है। यह फल भूरे रंग का तथा रो.दार होता है भीतर से इस फल का गूदा हरा एवं चिकना होता है। कीवी फल पोषक एवं व्यावसायिक दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण फल है। इसका पका हुआ फल स्वास्थ्य के लिए काफी मूल्यवान होता है। इसलिए यह स्वस्थ आहार का एक आवश्यक घटक है।

	खनिज घटक	प्रति औसत आकार के फल
1.	विटामिन-ए	3 माइक्रोग्राम
2.	पोटैशियम	252 मिलीग्राम
3.	विटामिन-सी	64 मिलीग्राम
4.	फोलेट	17 माइक्रोग्राम
5.	रेषा	2.1 ग्राम
6.	लोहा	0.2 मिलीग्राम
7.	कैलोरी	42

कीवी फल को विभिन्न उत्पादों में भी प्रसंस्कारित किया जाता है। कीवी के खाद्य उत्पाद निम्नलिखित प्रकार के हैं वृ

1. कीवी का जैम (इसे ज्यादातर अन्य फलों के साथ मिलाकर बनाते हैं)
2. बेकरी उद्योग में प्रयोग जैसे- केक
3. कीवी फल का ग्रीन सूप
4. कीवी सेक
5. कीवी फल को सलाद के रूप में अन्य फलों के साथ मिलाकर बड़े चाव से खाया जाता है ।
6. कीवी फल का पेय पदार्थ के रूप में भी उपयोग ।

## कीवी फल के स्वास्थ्य लाभ-

1. **अस्थमा पर नियंत्रण:** कीवी में उच्च मात्रा में विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट की उपस्थिति के कारण अस्थमा के लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद मिलती है तथा नियमित रूप से कीवी का सेवन करने वालों में फेफड़ों की कार्यक्षमता में सुधार होता है।
2. **कीवी फल पाचन में सुधार करता है और पेट के रोगों में लाभदायक :** कीवी में आहार फाइबर की अच्छी मात्रा होती है जो इसे पाचन में सुधार के लिए उपयोगी बनाती है। फाइबर सामग्री के अलावा, कीवी में एक एंजाइम, एक्टिनिडिन भी होता है जो आंत में प्रोटीन को प्रभावी ढंग से तोड़ सकता है। इस फल में रेशा की प्रचुरता के कारण यह पेट के सामान्य रोगों से लड़ता है जैसे पेट दर्द, दस्त, वं बवासीर ।
3. **हृदय रोगों से बचाव:** कीवी फल में पोटैशियम एवं रेशा प्रचुर मात्रा पाए जाते हैं। इससे हृदय रोगों से बचा जा सकता है इसके सेवन से बुरे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम होती है एवं यह अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में सहायता करता है इसके सेवन से इसके सेवन से हृदय संबंधित गंभीर बीमारियों को कम किया जा सकता है जैसे. दिल का दौरा इत्यादि ।
4. **कैंसर से बचाव:** कीवी फल में एंटीऑक्सिडेंट की अच्छी मात्रा होने के कारण कैंसर जैसी बीमारियों से बचा जा सकता है ।
5. **मधुमेह पर नियंत्रण:** कीवी के सेवन से मधुमेह एवं वजन नियंत्रित रहता है क्योंकि इसे खाने से खून में ग्लूकोस का स्तर नहीं बढ़ता ।