

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 05 भाग 06, (नवंबर, 2025)
पृष्ठ संख्या 03-05



एनीमिया और कुपोषण से बचाव में हरी पत्तेदार सब्जियों का महत्व

रंजना कुमारी, संगीता देव, सविता कुमारी, रूबी प्रांजना तमुली

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय

डॉ. राजेंद्र प्रसाद केंद्रीय कृषि विश्वविद्यालय,

पूसा, समस्तीपुर (बिहार), भारत।

Email Id: – kumariranjanaaicrp@gmail.com

परिचय

भारत जैसे विकासशील देश में एनीमिया और कुपोषण दो बड़ी स्वास्थ्य समस्याएँ हैं, जिनसे विशेषकर महिलाएँ और बच्चे अधिक प्रभावित होते हैं। इन दोनों समस्याओं का एक सरल और प्राकृतिक समाधान हमारे रसोईघर में ही मौजूद है हरी पत्तेदार सब्जियाँ।

रोकथाम के तरीकों में उतरने से पहले एनीमिया के मूल सिद्धांतों को समझना महत्वपूर्ण है। एनीमिया का सबसे आम प्रकार आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया है, जो तब विकसित होता है जब आपका शरीर आयरन की कमी के कारण पर्याप्त लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करने में असमर्थ होता है।

विटामिन बी12, फोलिक एसिड की कमी या लाल रक्त कोशिकाओं के संश्लेषण में बाधा डालने वाली दीर्घकालिक बीमारियाँ सभी अन्य प्रकार के एनीमिया का कारण बन सकती हैं। इसका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि आपके शरीर को स्वस्थ लाल रक्त कोशिका उत्पादन को बनाए रखने के लिए आवश्यक पोषण मिले, चाहे अंतर्निहित कारण कुछ भी हो।

अपने स्वास्थ्य को स्वाभाविक रूप से सशक्त बनाना।

हरी सब्जियाँ आयरन, फोलिक एसिड, कैल्शियम, मैग्नीशियम, विटामिन 'ए', 'सी' तथा फाइबर का महत्वपूर्ण स्रोत होती हैं। आयरन – रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ाने में सहायक। फोलिक एसिड – रक्त निर्माण और गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक। कैल्शियम और मैग्नीशियम – हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियों का पोषण महत्व
एनीमिया से बचाव में भूमिका:

एनीमिया मुख्यतः रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी के कारण होता है। पालक, मेथी, सरसों, चौलाई और बथुआ जैसी हरी पत्तेदार सब्जियाँ आयरन से भरपूर होती हैं। नियमित सेवन करने से हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है और शरीर में कमजोरी, थकान व चक्कर जैसी समस्याएँ कम होती हैं।

कुपोषण से बचाव:

बच्चों में कुपोषण उनकी वृद्धि और विकास को प्रभावित करता है। हरी सब्जियाँ संतुलित आहार में आवश्यक पोषक तत्व उपलब्ध कराती हैं। इनसे शरीर को पर्याप्त ऊर्जा, प्रोटीन, विटामिन

और खनिज मिलते हैं जो शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जरूरी हैं।

सब्जियों का पोषण महत्व

भारत के विभिन्न क्षेत्रों में कई प्रकार की पत्तेदार सब्जियाँ उगाई जाती हैं, जिनमें पालक, धनिया, मेथी, चौलाई, पोई, कुल्फा, पुर्सलेन, और सेलेरी प्रमुख हैं। इसके अतिरिक्त, कई वनस्पतियाँ जैसे बथुआ और पुर्सलेन औषधीय गुणों से युक्त हैं। पुर्सलेन में अल्फा-लिनोलेनिक एसिड, एक आवश्यक ओमेगा-3 फैटी एसिड, प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। दाल फसलें जैसे चना, मटर, लोबिया, सरसों, और कुलथी की मुलायम पत्तियों को भी साग के रूप में उपयोग किया जाता है। एकवर्षीय शाकीय पौधों के अलावा, कुछ बहुवर्षीय पौधों की मुलायम पत्तियों को भी साग के रूप में खाया जाता है। हरी पत्तेदार सब्जियों में आयरन, कैल्शियम, बीट 125/23 (विटामिन A), विटामिन C, विटामिन B समूह, विटामिन K, विटामिन D, खाद्य से 1 और फोलिक एसिड प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियों का पोषण मूल्य

पत्तागोभी में 92 ग्राम पानी, 4.6 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 1.8 मिलीग्राम प्रोटीन, 0.1 ग्राम वसा और 27 कैलोरी ऊर्जा होती है। यह विटामिन और खनिजों का अच्छा स्रोत है, जिसमें 1200 IU विटामिन A 124 मिलीग्राम विटामिन सी-1 मिलीग्राम आयरन, और 39 मिलीग्राम कैल्शियम शामिल हैं। पालक में भी 92 ग्राम पानी, 2.9 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 2.0 मिलीग्राम प्रोटीन, 0.7 ग्राम वसा और 26 कैलोरी ऊर्जा होती है। यह विशेष रूप से विटामिन C का समृद्ध स्रोत है, जिसमें 5580 IU मौजूद है, साथ ही 28 मिलीग्राम विटामिन C-11 मिलीग्राम

आयरन, और 73 मिलीग्राम कैल्शियम होता है, जो इसे आयरन की कमी को दूर करने और समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण बनाता है।

- **धनिया पत्ती:** धनिया पत्ती में 86 ग्राम पानी, 6.3 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 3.3 मिलीग्राम प्रोटीन, और 0.6 ग्राम वसा होती है, जो 44 कैलोरी ऊर्जा प्रदान करती है। यह विटामिन C (6920 IU) और विटामिन सी (135 मिलीग्राम) का उत्कृष्ट स्रोत है, जिसमें 18 मिलीग्राम आयरन और 184 मिलीग्राम कैल्शियम भी शामिल हैं, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता और हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ाने में सहायक हैं। चौलाई में भी 86 ग्राम पानी, 6.1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 4.0 मिलीग्राम प्रोटीन, और 0.5 ग्राम वसा होती है, जो 45 कैलोरी ऊर्जा देती है। इसमें 5520 IU विटामिन ए, 99 मिलीग्राम विटामिन सी-25 मिलीग्राम आयरन, और 397 मिलीग्राम कैल्शियम होता है, जो इसे पत्तेदार सब्जियों में कैल्शियम का सबसे समृद्ध स्रोत बनाता है।
- **मेथी पत्ती:** मेथी पत्ती में 86 ग्राम पानी, 6.0 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 4.4 मिलीग्राम प्रोटीन, और 0.9 ग्राम वसा होती है, जो 49 कैलोरी ऊर्जा प्रदान करती है। इसमें 2340 IU विटामिन ए 52 मिलीग्राम विटामिन सी-16 मिलीग्राम आयरन, और 395 मिलीग्राम कैल्शियम होता है, जो कैल्शियम की मात्रा में चौलाई के समकक्ष है और पाचन तथा चयापचय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। मूली पत्ती में 91 ग्राम पानी, 2.4 ग्राम।
- **पोई साग:** पोई साग, जिसे भारतीय पालक या मालाबार पालक के नाम से जाना जाता

है, देशभर में उगाया जाता है। यह मुख्यतः दो प्रकार का होता है हरा और लाल। पोई की पत्तियों और युवा टहनियों को सब्जी के रूप में उपयोग किया जाता है। पकाने के बाद यह एक उत्कृष्ट सब्जी बनती है। मुलायम पत्तियों को सलाद के रूप में कच्चा भी खाया जा सकता है। पोई साग विटामिन और खनिजों का उत्कृष्ट स्रोत है। प्रति 100 ग्राम ताजी पत्तियों में कैल्शियम (109 मि.ग्रा.), आयरन (10 मि.ग्रा.), विटामिन ए (8000 IU) विटामिन सी (102 मि.ग्रा.), और फोलिक एसिड (140 माइक्रोग्राम) पाए जाते हैं। ICAR&IIVR वाराणसी ने हाल ही में पोई साग की तीन किस्में काशी पोई-1, काशी पोई-2, और काशी पोई-3-विकसित और अधिसूचित की हैं।

- **पालक:** पत्तेदार सब्जियों में पालक का प्रमुख स्थान है।
- **मेंथी:** मुलायम पत्तेदार सब्जियों में मेंथी का महत्वपूर्ण स्थान है। इसकी मुलायम पत्तियों को सब्जी के रूप में और बीजों को मसाले के रूप में उपयोग किया जाता है। इसमें प्रोटीन, सूक्ष्म पोषक तत्व, विटामिन के, अल्फा, और टोकोफेरॉल पाए जाते हैं। इसका सेवन पाचन शक्ति को बढ़ाता है, यकृत को सक्रिय रखता है, और पाचन संबंधी विकारों जैसे फोड़े आदि को दूर करने में लाभकारी है। संथाल आदिवासियों द्वारा इसे नाक पर घाव के उपचार के लिए उपयोग किया जाता है।
- **चने का साग:** चने का साग कब्ज, डायबिटीज, और पीलिया जैसे रोगों में

अत्यंत लाभकारी है। इसमें फाइबर की उच्च मात्रा होती है, जो शरीर के मेटाबॉलिज्म को ठीक रखता है और वजन को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसमें कैल्शियम और पोटैशियम प्रचुर मात्रा में होते हैं। जो हड्डियों को मजबूत करने में सहायता करते हैं। इसमें आयरन भी अच्छी मात्रा में होता है, इसलिए एनीमिया के लक्षणों वाले व्यक्तियों को इसका सेवन अवश्य करना चाहिए।

रोगों से बचाव

हरी सब्जियाँ मानव शरीर को रक्त वाहिकाओं में होने वाले गंभीर रोगों से बचाती हैं। रक्त वाहिका रोग ऐसी स्थिति है, जो हमारी नसों को प्रभावित करती है, जिसमें रक्त प्रवाह कम हो जाता है। यह रोग रक्त वाहिकाओं की भीतरी दीवारों पर फैटी कैल्शियम जमा होने के कारण हो सकता है। ब्रिटिश जर्नल ऑफ न्यूट्रीशन में प्रकाशित एक शोध के अनुसार, जो महिलाएँ ब्रोकली, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, और गोभी जैसी हरी सब्जियों का अधिक सेवन करती हैं, उनमें रक्त वाहिकाओं की क्षति कम होती है। शोध में 684 वृद्ध महिलाओं के आँकड़ों का अध्ययन किया गया, जिसमें पाया गया कि जिन महिलाओं ने हरी सब्जियों का अधिक सेवन किया, उनकी रक्त वाहिकाओं में फैटी कैल्शियम जमा नहीं हुआ और रक्त प्रवाह सामान्य रहा। उल्लेखनीय है कि नसों में जमा कैल्शियम ही हृदय रोगों का कारण बनता है।