

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 04 भाग 05, (अक्टूबर, 2024)
पृष्ठ संख्या 03-06

एवोकाडो: पोषक तत्वों से भरपूर एक स्वास्थ्यवर्धक फल

गोपाल मणि¹, डॉ० ओमवीर सिंह², डॉ० रत्ना राय², डॉ० रजनी पंत³ एवं सुमित गौड़⁴

¹शोध छात्र, ²प्राध्यापक, उद्यान विज्ञान विभाग, कृषि महाविद्यालय,

गोविन्द बल्लभ पंत, कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, पंतनगर- 263145,

³विषय वस्तु विशेषज्ञ, (उद्यान) के०वी०के० लोहाघाट- 262524, चम्पावत

(उत्तराखण्ड)

⁴शोध छात्र, सस्य विज्ञान विभाग, कृषि महाविद्यालय,

गोविन्द बल्लभ पंत, कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, पंतनगर ऊधम सिंह नगर, 263145, भारत।



Email Id: -gaurgm97@gmail.com

परिचय :

एवोकाडों (पर्सिया अमेरिकाना) एक लोरेसी कुल का फल है। यह एक मध्यम आकार का सदाबहार वृक्ष है जिसका उद्गम स्थान मध्य अमेरिका और मेक्सिको है। एवोकाडो को 21वीं सदी का फल तथा नई दुनिया का फल भी कहा जाता है। एवोकाडो को हिन्दी में रूचिरा एवं माखन फल, अंग्रजी में एलिगेटर पीयर, बटर फ्रूट, एवोकाडो पीयर, तथा तमिल और मलयालम में वेन्नई पजहम, मराठी में अल्पुकाट, कन्नड़ में बन्ने हनु, तेलगु में बन्ने पांडु और उर्दू में मगेर नाशपाती, आदि नामों से प्रचलित है। पौधों में फूल खिलने की प्रक्रिया मार्च से मई तक तथा फलों की तुड़ाई अगस्त से सितंबर माह में कि जाती है। इसमें संयुक्त मंजरी (पेनिकल) प्रकार का पुष्पक्रम पाया जाता है जिसमें एक विशेष प्रकार की भिन्नकाल पक्वता (नर और मादा भागों का अनियमित परिपक्वन) पायी जाती है जो कि इसके परपरागण के लिये जिम्मेदार है। इसके फल का आकार अण्डाकार अथवा नाशपाती जैसा एकल बीज बेरी होता है। एवोकाडो के फल

का बाहरी आवरण गहरे हरे रंग का तथा गुदा पीले रंग का होता है, स्वाद में यह नमकीन और खट्टा मीठा जैसा होता है। एवोकाडो एक क्लाइमैट्रिक अथवा तोड़कर पकने वाला फल है अतः तुड़ाई के उपरान्त इसको पकने के लिये एक विशेष प्रकार की जलवायु की आव यकता होती है। तुड़ाई सूचकांक तेल प्रतिशत और त्वचा रंग के आधार पर निर्धारित रहती है। एवोकाडो के नए पौधे बीज द्वारा, कलम द्वारा, गुटी बाँधना (लेयरिंग) और कलम बाँधना (ग्राफिटिंग) द्वारा तैयार किये जाते हैं। एवोकाडो उष्ण कटिबंधीय जलवायु का पौधा है अतः 20-30 डिग्री सेल्सियस का तापमान इसकी खेती के लिये सर्वोत्तम माना जाता है, साथ ही 5-6 पीएच मान वाली लेटैराइट भूमि इसकी खेती के लिये उपयुक्त मानी जाती है। वर्तमान समय में भारत में एवोकाडो की खेती प्रचलन में है, भारत में मुख्य रूप से तमिलनाडु, केरल, कर्नाटक, पश्चिम बंगाल, ओडिशा तथा हरियाणा और पंजाब के ऊपरी भागों में इसकी खेती व्यवसायिक रूप से की जाती है।

एवोकाड़ों को उनकी प्रजातियों के आधार पर तीन श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है—

1. मैक्सिकन : यह सबसे छोटे आकार का एवोकाड़ो है, चूँकि यह किस्म ठंड के मौसम के प्रति सहनशील है इसलिए इसे नीलगिरि और सिक्किम की पहाड़ियों में आसानी से उगाया जाता है। इसमें 30 प्रतिशत तक तेल पाया जाता है। (प्रमुख किस्में— मैक्सिकोला, मायाँ, इंडो, ड्यूक, केम्पियोन इत्यादि)।

2. ग्वाटेमेलन : इस जाति के फल बड़े आकार के लगभग 600 ग्राम वनज के होते हैं। यह ठंड के प्रति कम सहनशील है। इस श्रेणी के फलों में लगभग 8–15 प्रतिशत तक तेल पाया जाता है। (प्रमुख किस्में— भार्विल, हैस, नवल, टैलर इत्यादि)।

3. पश्चिम भारतीय : इस श्रेणी के फल चिकनी त्वचा वाले मध्यम आकार के होते हैं तथा यह ठंड के प्रति संवेदनशील होती है। इसमें तेल की मात्रा सबसे कम लगभग 3–10 प्रतिशत तक होती है। (प्रमुख किस्में— ब्लैक प्रिसं, साइमंड्स, वाल्डिन, टोवा, डै, पर्पल, टेंटिमा इत्यादि)।

बेर्घ (1990) ने एवोकाड़ो की किस्मों को पुष्प व्यवहार के आधार पर दो भागों “ए” और “बी” में बाँटा है जिसमें एवोकाड़ो के

फूल 2 दिनों में अलग-अलग दो बार खिलते हैं। पहले दिन कार्यात्मक मादा फूल के रूप में और दूसरे दिन कार्यात्मक नर फूल के रूप में।

“ए”— “ए” वर्ग की किस्मों में पुष्पन की प्रक्रिया पहले दिन सुबह मादा पुष्प के रूप में होती है। फूल सुबह देर से या दोपहर के समय बंद हो जाता है। फूल दूसरे दिन की दोपहर तक बंद रहता है तथा पुनः नर पुष्प के रूप में खुलता है। (हैस, लेम्ब हैस, बेकन, बेनिक, क्लिफटन, लुला, मैक्सिकोला, रिनकोन, टोपा टोपा, मायापन, गेही, डिसेम इत्यादि इस वर्ग की प्रमुख किस्में हैं)।

“बी”— “बी” वर्ग की किस्मों में फूल पहले दिन दोपहर को मादा के रूप में खुलते हैं तथा दोपहर बाद बंद हो जाते हैं, और अगली सुबह नर अवस्था में फिर से खुलते हैं। (सैन्टाना, फुएर्ते, सरप्राइज, वॉल्टर होल, एड्रानोल, एटिंगर, जिम, इरविंग, लिंडा, लियोन, मार्शलीन, क्वीन, रयान, राइट, जुतानों आदि इस वर्ग की प्रमुख किस्में हैं)।

पोषण मूल्य : यूएसडीए पोषण तत्व डेटाबेस के अनुसार 100 ग्राम खाद्य एवोकाड़ो फल में निम्नलिखित पोषण मूल्य पाये जाते हैं जो इस प्रकार है—

विटामिन्स	उपलब्ध मात्रा	पोशक तत्व	उपलब्ध मात्रा	अन्य	उपलब्ध मात्रा
विटामिन ए	146 आईयू	कैल्शियम	12 एमजी	प्रोटीन	2 ग्राम
विटामिन बी1	0.1 एमजी	आयरन	0.5 एमजी	वसा	14.7 ग्राम
विटामिन बी2	0.1 एमजी	मैग्निशियम	52 एमजी	जल	73.23 ग्राम
विटामिन	1.7 एमजी	मैग्नीज	0.1 एमजी	कार्बोहाइड	8.5 ग्राम

बी3				ट्स	
विटामिन बी5	1.3 एमजी	पोटैशियम	485 एमजी	रेशा	6.7 ग्राम
विटामिन बी6	0.3 एमजी	फॉस्फोरस	52 एमजी	भार्करा (भुगर)	0.66 ग्राम
विटामिन बी9	0.08 एमजी	सोडियम	7 एमजी		
विटामिन सी	10 एमजी	जिंक	0.6 एमजी		
विटामिन ई	2.1 एमजी	कॉपर	0.2 एमजी		
विटामिन के	48.3 एमसीजी	सेलेनिसम	0.4 एमसीजी		
उर्जा 160 किलोकैलोरी					

एवोकाडों के सेवन से होने वाले प्रमुख लाभ :

एवोकाडों में विभिन्न प्रकार के पोशक तत्व पाये जाते हैं, जिसके सेवन करने से व्यक्ति के स्वास्थ्य, त्वचा और सेहत से सम्बन्धित अनेक फायदे देखे जा सकते हैं। अतः एवोकाडो के चमत्कारी लाभ निम्नलिखित हैं।

- एवोकाडो में उपस्थित कैरोटीनॉइड्स और मोनोअनसैचुरेटेड वसीय अम्ल जो कि स्तन और प्रोस्टेट कैंसर को काफी हद तक कम करता है। साथ ही भारीर में कैंसर काशिकाओं के निर्माण को स्थगित कर देता है।
- एवोकाडो में घुलनशील और अघुलनशील फाइबर (रेशा) प्रचूर मात्रा में पाया जाता है, जो कि पाचन प्राणाली को दूरस्थ रखने में सहायक होता है।

- एवोकाडो में ल्यूटिन और जेक्सैथिन जैसे कैरोटीनॉइड पाये जाते हैं, जो कि आँखों को स्वस्थ रखने के साथ साथ कम नजर की समस्या से छुटकारा देने में सहायक होते हैं।
- मानसिक विकास हेतु एवोकाडो का सेवन अत्यन्त उपयोगी माना जाता है अतः एवोकाडो में उपस्थित ल्यूटिन नामक तत्व मानसिक विकास के लिये लाभदायक होता है।
- एवोकाडो में भरपूर मात्रा में फाइबर (रेशा) पाया जाता है जो रक्त में मौजूद अतिरिक्त भार्करा की मात्रा को नियन्त्रित रखता है। फलस्वरूप मधुमेह की समस्या को नियन्त्रित करता है।
- एवोकाडो में उपस्थित पोटैशियम, भारीर में बढ़ते हुये कोलेस्ट्रॉल (रक्त वसा) स्तर का कम करने में मदद करता है।

- एवोकाड़ो में कई विटामिन्स और एंटीऑक्सीडेंट पाये जाते है जो कि त्वचा को स्वस्थ और खूबसूरत बनाने में मदद करते है।
- एवोकाड़ो में उपस्थित मोनोअनसैचुरेटेड वसीय अम्ल जो भारार में वसा की मात्रा को कम करता है, फलस्वरूप मोटापा को कम करने में मदद करता है।
- एवोकाड़ो में मौजूद बीटा-सीटेस्टेराल नामक तत्व हृदय स्वास्थ्य को बनाये रखता है साथ ही हृदय रोग संबन्धित खतरे को कम करने में मदद करता है।
- एवोकाड़ो में जीवाणुरोधी और एंटीऑक्सीडेंट फ्लैवोनोइड्स पाये जाते है, जो मुँह में उपस्थित जीवाणुओं को मारकर मुँह की दूर्गन्ध को दूर करते है।
- एवोकाड़ो में फाइटोकेमिकल्स, फ्लैवोनोइड, कैरोटिनोइड, फिटोस्टेरॉल, वसीय एल्कोहॉल और ओमेगा-3 वसीय अम्ल पाये जाते है जो मांसपेशियों के सूजन अथवा गठिया रोग के असर को कम करता है।
- एवोकाड़ो में विटामिन "ए", "बी", "सी" और "के" तथा अन्य कई आव यक तत्व मौजूद रहते है जो बालों की जड़ो को मजबूत करते है परिणामस्वरूप बालों को झड़ने से रोकने में मदद करते है।
- हड्डियों के स्वास्थ्य एवं मजबूती के लिये एवोकाड़ो एक प्रमुख फल है। कच्चे

एवोकाड़ो में बॉरोन नामक तत्व पाया जाता है जो कि कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाकर हड्डियों को मजबूत करने में सहायक होता है।

- एवोकाड़ो के सेवन से किडनी स्वस्थ रहती है साथ ही किडनी की कार्यक्षमता को बढ़ाने में भी मदद मिलती है।

एवोकाड़ो के प्रमुख उपयोग :

- एवोकाड़ो का उपयोग ना ते के रूप में किया जा सकता है।
- एवोकाड़ो से आइस्क्रीम तैयार की जाती है।
- एवोकाड़ो से निर्मित तेल का उपयोग त्वचा को नम रखने तथा धूप से बचाने में, घाव भरने में, एक्जिमा (खुजली) से राहत और बालों की वृद्धि आदि के लिए किया जाता है।
- एवोकाड़ो का उपयोग सौंदर्य-प्रसाधन सामग्री बनाने में किया जाता है।
- एवोकाड़ो का सेवन जूस तथा सलाद के रूप में किया जाता है।
- सेन्डविच और मिठाई के लिये भी एवोकाड़ो का उपयोग किया जाता है।
- एवोकाड़ो के फल के साथ साथ पत्तियों का भी कुछ व्यंजनों में मसाले के रूप में उपयोग किया जाता है।
- एवोकाड़ो को चीनी और दूध के साथ मिलाकर मिठाई तथा पेय पदार्थ भी बनाया जाता है, इत्यादि।