

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 05 भाग 03, (अगस्त, 2025)
पृष्ठ संख्या 04-06

स्वास्थ्यवर्धक विकल्प: कम उपयोग में आने वाली सब्जियों की भूमिका



भावना ममगैन¹, डॉ. निकेश चंद्र² एवं वैशाली थापा³

¹पीएचडी स्कॉलर, जीबीपीयू-टी पंतनगर,

²माता गुजरी कॉलेज, पंजाब में सहायक प्रोफेसर

³प्रशिक्षण एवं विकास प्रमुख कृषि

प्रशिक्षण एवं अनुसंधान संस्थान, देहरादून, उत्तराखण्ड, भारत।

Email Id: – bhawanamamgain13@gmail.com

कम उपयोग में आने वाली सब्जियाँ वे सब्जियाँ हैं, जिन्हें न तो बड़े पैमाने पर उगाया जाता है और न ही इनका व्यावसायिक कारोबार किया जाता है। यदि अत्यधिक दोहन वाली सब्जियों को कम दोहन वाली सब्जियों के साथ उगाया जाए, तो ये आजीविका और वैश्विक पोषण में महत्वपूर्ण योगदान कर सकती हैं। इन सब्जियों में आयरन, जिंक, विटामिन ए और एंटीऑक्सिडेंट जैसे सूक्ष्म पोषक तत्व पाए जाते हैं। ये सब्जियाँ आवश्यक जैविक संपत्ति का गठन करती हैं और लाखों लोगों की आर्थिक स्थिति में सुधार करने में योगदान कर सकती हैं। कम उपयोग वाली सब्जियों को आमतौर पर “नई सब्जियाँ” के रूप में परिभाषित किया जाता है, न केवल इसलिए कि वे “नई” हैं, बल्कि इसलिए भी कि व्यावसायिक उद्यमों और शोधकर्ताओं ने उन्हें एक नए बाजार के लिए पहचाना है। ये सब्जियाँ कई जैविक और अजैविक तनावों के प्रतिरोध के साथ-साथ आहार के बदलाव में प्रमुख भूमिका निभाती हैं।

इस तथ्य के बावजूद कि हम इन सब्जियों को कम लागत पर सीमांत भूमि पर भी उगा सकते हैं, लोगों में अब तक इस जानकारी की कमी है, कि इन सब्जियों को कैसे उगाया जाए।

इसके उपयोग के तरीकों का सामान्य रूप से लोकप्रिय न होना भी उनके कम उपयोग का एक कारण है। अन्य बातों के साथ-साथ उनके पोषण और न्यूट्रास्यूटिकल विशेषताओं के बारे में जानकारी की कमी के कारण इन सब्जियों का कम उपयोग या आकलन नहीं किया जाता है। रोपण सामग्री की कमी और उत्पादन पद्धतियों के बारे में जानकारी की कमी भी धीमी विकास और अप्रयुक्त सब्जियों की खराब स्थिति के लिए संभावित कारक हैं। भारत कम दोहन वाली सब्जियों की विशाल आनुवंशिक विविधता से संपन्न है। नीचे कुछ सब्जियों की फसलों का उल्लेख किया गया है जो अभी भी व्यावसायिक रूप से नहीं उगाई जाती हैं, लेकिन भारत के विभिन्न हिस्सों में उगाई जाती हैं और अधिकांश लोगों के लिए पोषण का स्रोत प्रदान करती हैं।

1. बसेला

बसेला अल्बा, जिसे मालाबार पालक, भारतीय पालक, देशी पालक, वाइन पालक, सीलोन पालक या पोई सैग के नाम से भी जाना जाता है। यह एक बारहमासी, चढ़ने वाली लता है, जिसका उपयोग सब्जी के रूप में किया जाता है। इसे आमतौर पर पोएथर्ब के रूप में उगाया जाता है। पोई के पत्तों का इस्तेमाल पालक के

पत्तों की तरह पकौड़े बनाने और साग बनाने के लिए किया जाता है। इसे विभिन्न प्रकार की करी बनाने के लिए भी दाल में डाला जाता है।

बासेला की दो प्रमुख किस्में होती हैं: लाल (बेसेला रुब्रा) और हरा (बेसेला अल्बा)। बेसेला अल्बा गर्म, नम जलवायु में उगाई जाती है और सामान्य रूप से उगाने के लिए उच्च तापमान की आवश्यकता होती है। इसके पत्तों में उच्च पोषण मूल्य होते हैं और यह कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती है।



2. तिलकोर

तिलकोर (मोमोर्डिका मोनोएडेल्फा) अपने औषधीय गुणों और आसानी से उपलब्ध होने के कारण आज बहुत मांग में है। इसे कई बीमारियों के लिए रामबाण माना जाता है। यह



झाड़ीदार वृद्धि वाला एक स्वतः उगने वाला पौधा है, जो गर्म, नम जलवायु की स्थिति में सबसे अच्छा उगता है।

तिलकोर के पत्तों का रस शरीर में रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसके नियमित सेवन से अग्न्याशय में इंसुलिन बनाने की प्रक्रिया शुरू होती है, जिससे मधुमेह रोगियों को मदद मिलती है।

3. रोसेल

इसे रेड सोमेल और सॉर टी के नाम से भी जाना जाता है। बिहार और झारखंड में, रोसेल को स्थानीय रूप से "कुनन" के रूप में जाना जाता है। इसके चमकीले लाल तनों से इसे आसानी से पहचाना जा सकता है। इसके उपयोग से चटनी बनाई जाती है, जो स्वाद में मीठी और खट्टी होती है।



रोसेल की पत्तियों का उपयोग सलाद में किया जाता है और यह एक स्वादिष्ट जोड़ बनाता है। इसके औषधीय गुणों के कारण इसका उपयोग दांत दर्द, मूत्र पथ के संक्रमण, और जुकाम के इलाज में किया जाता है।

4. बथुआ

बथुआ (चेनोपोडियन एल्बम) को आमतौर पर सर्दियों के मौसम की खरपतवार के रूप में जाना जाता है। इसकी पत्तियाँ आलू या बैंगन जैसी अन्य सब्जियों के साथ पकाई जाती हैं और रोटी के साथ सेवन की जाती हैं। बथुआ के पत्तों में उच्च मात्रा में विटामिन ए और

आयरन पाया जाता है, जो स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं।



5. सहजन (मोरिंगा)

मोरिंगा, जिसे चमत्कार वृक्ष भी कहा जाता है, एक पौधा है जो गर्मी में अच्छा उगता है। इसके पत्ते, फूल और बीज सभी पोषण से भरपूर होते हैं। मोरिंगा के सेवन से त्वचा और बालों के लिए कई लाभ होते हैं।



6. अगस्ता

वानस्पतिक रूप से, अगस्ता को सेस्बानिया ग्रंडोरा कहा जाता है। यह तेजी से बढ़ने वाला पर्णपाती वृक्ष है, जो नम या गीली मिट्टी को पसंद करता है। इसके फूल, बीजपोड और नई पत्तियाँ कच्चा या पकाकर खाई जाती हैं।



7. कोलोकेसिया ग्रीन्स

कोलोकेसिया, जिसे कचू या तारो कहा जाता है, दलदली क्षेत्रों के मूल निवासी है। इसके पत्ते बड़े और हरे होते हैं। इन्हें पकाने से पहले कच्चा नहीं खाना चाहिए, क्योंकि इनमें कैल्शियम ऑक्सालेट होता है।



निष्कर्ष

कम उपयोग में आने वाली सब्जियाँ न केवल पौष्टिक होती हैं, बल्कि ये किसानों के लिए भी एक महत्वपूर्ण आय का स्रोत बन सकती हैं। इनका सही उपयोग और खेती की जानकारी बढ़ाकर हम इनकी उपयोगिता में सुधार कर सकते हैं। यदि हम इन सब्जियों को अपने आहार में शामिल करें, तो यह न केवल हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाएगी, बल्कि कृषि विविधता को भी बढ़ावा देगी।