

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 05 भाग 05, (अक्टूबर, 2025)
पृष्ठ संख्या 33-35



सहजन का पोषण एवं औषधीय महत्व

डॉ. प्रगति यादव¹, डॉ. सुरेश कुमार कनोजिया² और राजीव कुमार सिंह³

¹विषय वस्तु विशेषज्ञ, गृह विज्ञान,
²स्वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष,

³विषय वस्तु विशेषज्ञ, उद्यान, कृषि विज्ञान केन्द्र, बक्शा जौनपुर प्रथम, उत्तर प्रदेश, भारत।

Email Id: – pragatifeb11@gmail.com

परिचय

सेजन जिसे भारत में सहजन, मुनगा या सौजना कहा जाता है, Moringaceae कुल का एक बहुवर्षीय वृक्ष है। इसका उद्गम स्थल हिमालय की तराई एवं उत्तर भारत का उपमहाद्वीप माना जाता है। वर्तमान में यह वृक्ष एशिया, अफ्रीका और लैटिन अमेरिका सहित विश्वभर में औषधीय एवं पोषण संबंधी कारणों से उगाया जा रहा है।

इसे “वंडर ट्री” अथवा “सुपर फूड” भी कहा जाता है, क्योंकि इसके लगभग सभी अंग – पत्ते, फूल, फलियां, बीज एवं जड़ें – खाद्य एवं औषधीय उपयोग में आते हैं।

पोषण संरचना

(क) सहजन की पत्तियाँ (प्रति 100 ग्राम ताजी पत्तियाँ)

पोषक तत्व	मात्रा
ऊर्जा (कैलोरी)	64 kcal
प्रोटीन	9.4 ग्राम
वसा	1.4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	8.3 ग्राम
फाइबर	2.0 ग्राम
कैल्शियम	185 मिली ग्राम
आयरन	4.0 मिली ग्राम
पोटैशियम	337 मिली ग्राम
मैग्नीशियम	42 मिली ग्राम
जिंक	0.6 मिली ग्राम
विटामिन सी	51 मिली ग्राम
विटामिन ए (बीटा कैरोटीन)	378 – ग्राम

विटामिन बी 6	1.2 मिली ग्राम
फोलेट	40 – ग्राम

(ख) सहजन की फलियां (ड्रमस्टिक) (प्रति 100 ग्राम ताजी फलियां)

पोषक तत्व	मात्रा
ऊर्जा	26 kcal
प्रोटीन	2.1 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	3.6 ग्राम
फाइबर	2.2 ग्राम
कैल्शियम	30 मिली ग्राम
आयरन	0.4 मिली ग्राम
विटामिन सी	120 मिली ग्राम
पोषक तत्व	मात्रा

(नोट: आँकड़े विभिन्न शोध संस्थानों जैसे FAO एवं ICMR&NIN से संकलित हैं।)

स्वास्थ्य लाभ

1. सहजन की पत्तियाँ और फल दोनों ही पोषण का बेहतरीन स्रोत हैं। इनमें प्रोटीन की उच्च मात्रा कुपोषण से जूझ रहे बच्चों के लिए उपयोगी है, वहीं कैल्शियम और आयरन गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली महिलाओं में हड्डियों और रक्त की कमी को पूरा करने में सहायक हैं। इससे एनीमिया की समस्या कम होती है और हड्डियाँ मजबूत बनती हैं।
2. ये प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट शरीर में हानिकारक फ्री रेडिकल्स को खत्म करते हैं। इससे कोशिकाओं की उम्र बढ़ने की

प्रक्रिया धीमी होती है, शरीर की इम्युनिटी (प्रतिरोधक क्षमता) मजबूत होती है और व्यक्ति लंबे समय तक स्वस्थ रहता है।

3. मधुमेह (डायबिटीज) रोगियों के लिए सहजन की पत्तियाँ बेहद लाभकारी हैं। इनमें मौजूद आइसोथायोसाइनेट्स और एंटीऑक्सीडेंट्स इंसुलिन संवेदनशीलता को बेहतर करते हैं और ब्लड शुगर लेवल को सामान्य बनाए रखते हैं।
4. नियमित सेवन से ब्लड प्रेशर संतुलित रहता है और खराब कोलेस्ट्रॉल (स्वस्) का स्तर घटता है। इससे हृदय रोग, स्ट्रोक और हार्ट अटैक का जोखिम कम होता है।
5. इनमें मौजूद एंटी-इन्फ्लेमेटरी यौगिक गठिया, जोड़ों के दर्द, सूजन एवं आर्थराइटिस जैसी समस्याओं को कम करते हैं। यह प्राकृतिक दर्द निवारक की तरह कार्य करता है।
6. ये यौगिक शरीर को कैंसरजन्य कारकों से बचाते हैं और कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि को धीमा कर देते हैं। शोधों में यह पाया गया है कि सहजन का नियमित सेवन स्तन कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर और पेट के कैंसर में लाभकारी हो सकता है।
7. सहजन की पत्तियाँ और फल में मौजूद फाइबर आंतों की गति को नियमित करता है। यह भोजन के पाचन को आसान बनाता है और कब्ज, गैस, अपच जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है।
8. सहजन का सेवन करने से रेटिना मजबूत होती है और आँखों की रोशनी बनी रहती है। यह बच्चों और बुजुर्गों में रात को दिखाई न देने की समस्या (छपहीज ठसपदकदमे) को रोकने में मदद करता है।
9. सहजन का तेल त्वचा की नमी बनाए रखता है और झुर्रियों को कम करता है। इसकी पत्तियों से बने फेसपैक त्वचा को चमकदार और कोमल बनाते हैं। बालों में इसका तेल लगाने से बाल झड़ना कम

होता है और बाल जड़ों से मजबूत बनते हैं।

औषधीय उपयोग

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण – सहजन को “शिग्रु” नाम से वर्णित किया गया है और इसे वात एवं कफ दोष नाशक माना जाता है।

औषधीय उपयोग –

- **ज्वर एवं संक्रमण**– पत्तियों एवं फूलों का काढ़ा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
- **गठिया एवं जोड़ों का दर्द**– बीज एवं पत्तियों के अर्क का प्रयोग सूजन एवं दर्द में राहत के लिए।
- **एनीमिया**– आयरन की प्रचुरता रक्त की कमी को दूर करती है।
- **त्वचा रोग**– सहजन तेल का उपयोग एंटी-बैक्टीरियल एवं एंटी-फंगल गुणों के लिए।

भारत में सहजन का उत्पादन एवं प्रवृत्तियाँ

श्रेणी	राज्य / क्षेत्र
मुख्य उत्पादक राज्य	तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, केरल
उभरते क्षेत्र	उत्तर प्रदेश, बिहार, मध्य प्रदेश, झारखंड, छत्तीसगढ़
तमिलनाडु का योगदान	भारत के कुल सहजन उत्पादन का लगभग 70 प्रतिशत
खेती की विशेषताएँ	कम लागत एवं जल की आवश्यकता शुष्क व अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में उपयुक्त औसत उत्पादन: 10–20 टन/हेक्टेयर

उत्पादन रुझान

वर्ष	अनुमानित उत्पादन (लाख टन)
2010–11	लगभग 10 लाख टन
2015–16	लगभग 12–13 लाख टन

2022-23	लगभग 15-17 लाख टन
भविष्य (2030 तक)	20-25 प्रतिशत वृद्धि की संभावना (निर्यात व न्यूट्रास्यूटिकल उद्योग की बढ़ती मांग के कारण)

सहजन की निर्यात संभावनाएँ

वैश्विक मांग

- सहजन को "उपतंबसम जतमम" और "नचमतविवक" के रूप में विश्व स्तर पर मान्यता मिल रही है।
- इसकी पत्तियाँ, पाउडर, बीज, कैप्सूल, तेल और चाय जैसे उत्पादों की मांग अमेरिका, यूरोप, ऑस्ट्रेलिया तथा खाड़ी देशों (नाम, सऊदी अरब, कतर) में लगातार बढ़ रही है।
- सहजन आधारित उत्पादों को न्यूट्रास्यूटिकल (छनजतंबमनजपबंस), फंक्शनल फूड्स, हर्बल सप्लीमेंट्स और कॉस्मेटिक उद्योग में विशेष स्थान मिल रहा है।

भारत से निर्यात की वर्तमान स्थिति

- भारत विश्व का सबसे बड़ा सहजन उत्पादक एवं आपूर्तिकर्ता है।
- तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश और कर्नाटक से बड़ी मात्रा में ड्राई लीफ (सूखी पत्तियाँ), पाउडर और बीज का निर्यात हो रहा है।
- वर्तमान में भारत से सहजन का वार्षिक निर्यात मूल्य सैकड़ों करोड़ रुपये तक पहुँच चुका है।
- अमेरिका और यूरोपीय देशों में स्वास्थ्य-जागरूक उपभोक्ता सहजन पाउडर व सप्लीमेंट्स की ओर अधिक आकर्षित हो रहे हैं।

प्रमुख निर्यात उत्पाद

1. सहजन पाउडर:

- सबसे ज्यादा मांग वाला उत्पाद।

- हेल्थ ड्रिंक्स, स्मूदी, बेकरी प्रोडक्ट्स और आयुर्वेदिक दवाओं में उपयोग।

2. ड्राई लीफ (सूखी पत्तियाँ):

- हर्बल चाय, एक्सट्रैक्ट और आयुर्वेदिक दवाओं में प्रयोग।

3. सहजन कैप्सूल/टैबलेट:

- न्यूट्रास्यूटिकल्स एवं हर्बल सप्लीमेंट्स के रूप में लोकप्रिय।

4. सहजन तेल :

- कॉस्मेटिक उद्योग में क्रीम, साबुन, हेयर ऑयल एवं स्किन-केयर प्रोडक्ट्स में भारी उपयोग।

भविष्य की संभावनाएँ

- 2025-2030 तक वैश्विक सहजन बाजार में 9-10 प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि का अनुमान।
- भारत में ऑर्गेनिक सहजन उत्पाद की अंतरराष्ट्रीय मांग तेजी से बढ़ रही है।
- न्यूट्रास्यूटिकल्स, हर्बल मेडिसिन और कॉस्मेटिक्स उद्योग की बढ़ती मांग से निर्यात में 20-30 प्रतिशत की वृद्धि की संभावना है।
- सरकार द्वारा APEDA (Agricultural and Processed Food Products Export Development Authority) के तहत सहजन उत्पादों के निर्यात को प्रोत्साहन दिया जा रहा है।

निष्कर्ष

सहजन एक बहुउपयोगी पौधा है, जिसमें पोषण, औषधीय एवं औद्योगिक – तीनों प्रकार की अपार संभावनाएँ हैं। यह न केवल कुपोषण दूर करने और स्वास्थ्य संवर्धन में सहायक है, बल्कि किसानों के लिए आय का एक सशक्त स्रोत भी बन सकता है। इसलिए, सहजन को राष्ट्रीय पोषण रणनीति एवं कृषि विविधीकरण योजनाओं में शामिल कर, इसकी खेती एवं प्रसंस्करण को बढ़ावा देना समय की आवश्यकता है।