

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 04 भाग 05, (अक्टूबर, 2024)
पृष्ठ संख्या 28–29

मूँगफली के पोषण और स्वास्थ्य लाभ – एक समीक्षा



सरिता चौधरी¹, नीलम कुमारी² एवं पूजा तैतरवाल¹
¹विद्यावाचस्पति विद्यार्थी,

महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान
²कृषि पर्यवेक्षक, उद्यानिकी विभाग झुंझुनू, राजस्थान, भारत।

Email Id: – saritachoudhary212621@gmail.com

मूँगफली एक महत्वपूर्ण तिलहन है, जिसका वानस्पतिक नाम अरेकीस हाइपेजिया है, जो देश के उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में खेती के लिए आदर्श है। मूँगफली को वंडर नट या गरीबों का बादाम भी कहा जाता है। मूँगफली, एक बहुपरकारी बीज है जो स्वाद और पोषण दोनों के लिए अत्यधिक प्रचलित है। यह विभिन्न प्रकार की व्यंजनों और स्नैक्स में उपयोग की जाती है, लेकिन इसके पोषण और स्वास्थ्य लाभ इसे विशेष बनाते हैं। तिलहन की फसल होने के कारण, इसमें 40% से 53% तेल होता है।

मूँगफली के प्रति 100 ग्राम में 166 कैलोरी, 7.8 ग्राम प्रोटीन, 17.1 मिलीग्राम कैल्शियम, 203 मिलीग्राम पोटैशियम, 49.3 मिलीग्राम मैग्नीशियम, 111 मिलीग्राम फॉस्फोरस, 89.6 मिलीग्राम सोडियम, 4.3 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 2.6 ग्राम फाइबर और 14.7 मिलीग्राम फैट मौजूद होता है

पोषण संबंधी लाभ

1. प्रोटीन का समृद्ध स्रोत—

मूँगफली प्रोटीन से भरपूर होती है, जो शरीर की मांसपेशियों के निर्माण और मरम्मत के लिए आवश्यक है। 100 ग्राम मूँगफली में लगभग 25–30 ग्राम प्रोटीन होता है, जो इसे एक उत्कृष्ट पौधों आधारित प्रोटीन स्रोत बनाता है। यह

विशेष रूप से शाकाहारी आहार के लिए लाभकारी है।

2. स्वस्थ वसा:

मूँगफली में मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसैचुरेटेड वसा होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं। ये वसा हृदय की सेहत को बनाए रखने में मदद करते हैं और खराब कोलेस्ट्रॉल (स्कस्) को कम करने में सहायक होते हैं, जिससे हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा घटता है।

3. विटामिन और मिनरल्स:

मूँगफली में विटामिन ई, विटामिन बी-कोमप्लेक्स (विशेष रूप से बी1, बी2, बी3, बी6) और फोलिक एसिड जैसे महत्वपूर्ण विटामिन्स होते हैं। इसके अलावा, यह कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, और पोटेशियम जैसे मिनरल्स का भी अच्छा स्रोत है, जो विभिन्न शारीरिक क्रियाओं के लिए आवश्यक होते हैं।

4. फाइबर:

मूँगफली में प्रचुर मात्रा में आहार फाइबर होता है, जो पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। यह कब्ज की समस्या को

दूर करने में सहायक होता है और समग्र पाचन स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

स्वास्थ्य लाभ

1. हृदय स्वास्थ्य: मूँगफली में मोनोअनसैचुरेटेड वसा और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो हृदय के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं। यह खराब कोलेस्ट्रॉल (स्व्स) को कम करने और अच्छे कोलेस्ट्रॉल (भक्स) को बढ़ाने में सहायक होता है, जिससे हृदय रोगों का जोखिम कम होता है।

2. वजन प्रबंधन: मूँगफली एक संपूर्ण और ऊर्जा से भरपूर खाद्य पदार्थ है, जो भूख को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसमें प्रोटीन और फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, जो तृप्ति की भावना को बढ़ाते हैं और वजन प्रबंधन में सहायक होते हैं।

3. मस्तिष्क स्वास्थ्य: मूँगफली में विटामिन E और फोलेट होता है, जो मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं। यह मानसिक स्पष्टता और याददाश्त में सुधार कर सकता है और न्यूरोलॉजिकल रोगों, जैसे कि अल्जाइमर और डिमेंशिया, के जोखिम को कम कर सकता है।

4. एंटीऑक्सीडेंट गुण: मूँगफली में रेस्वेराट्रोल और अन्य एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो शरीर को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। यह कैंसर और उम्र से संबंधित बीमारियों के खतरे को कम कर सकते हैं।

5. हड्डियों की सेहत: मूँगफली में कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे मिनरल्स होते हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। ये तत्व हड्डियों के विकास और रिपेयर के लिए महत्वपूर्ण हैं और हड्डियों के स्वास्थ्य को बनाए रखते

6. स्वस्थ त्वचा: मूँगफली में विटामिन E होता है, जो त्वचा की सेहत को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह त्वचा को हाइड्रेटेड रखता है और उम्र के लक्षणों को कम करता है, जिससे त्वचा पर निखार आता है।

7. मधुमेह और सूजन के जोखिम को कम करें: मधुमेह के जोखिम को कम करें हैं। मूँगफली में मौजूद कैल्शियम, फास्फोरस, मैंगनीज और कार्बोहाइड्रेट हमारे शरीर में ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है। जो डायबिटीज पेशेंट के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है।

सावधानियाँ

हालांकि मूँगफली के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, इसके कुछ संभावित दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं। कुछ व्यक्तियों को मूँगफली से एलर्जी हो सकती है, जिससे गंभीर स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसके अलावा, मूँगफली का अत्यधिक सेवन कैलोरी की मात्रा बढ़ा सकता है, इसलिए इसका सेवन संतुलित मात्रा में ही करना चाहिए।

निष्कर्ष

मूँगफली एक पौष्टिक और स्वादिष्ट खाद्य पदार्थ है जो प्रोटीन, स्वस्थ वसा, विटामिन्स, और मिनरल्स का उत्कृष्ट स्रोत है। इसके नियमित सेवन से हृदय स्वास्थ्य में सुधार, वजन प्रबंधन, मस्तिष्क स्वास्थ्य में वृद्धि, और त्वचा की सेहत में सुधार किया जा सकता है। हालांकि, इसे संतुलित मात्रा में और एलर्जी की स्थिति में सावधानीपूर्वक सेवन करना चाहिए। मूँगफली का सेवन करने से शरीर को कई लाभ मिल सकते हैं, जो समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में योगदान करते हैं।