

कृषि कुंभ  
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 05 भाग 11, (अप्रैल, 2026)  
पृष्ठ संख्या 38-40

पोषण और स्वास्थ्य का अद्भुत स्रोत – सुपरफूड मोरिंगा



काजल, नरेश कौशिक, संदीप आर्य, रूपाक्षी  
एवं हरीश एम.एस.

सहायक प्रोफेसर (वानिकी),

कृषि महाविद्यालय, बावल, रेवाड़ी,

सीसीएस हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार-125004, भारत।

Email Id: – kajalmehtha2627@gmail.com

परिचय

मोरिंगा, जिसे स्थानीय भाषा में सहजन के नाम से जाना जाता है। अफ्रीका और एशिया के कुछ हिस्सों में पाए जाने वाले इस वृक्ष को प्रभावशाली पोषणात्मक विशेषताओं के कारण “ड्रमस्टिक ट्री” (इसके फल के आकार के कारण) या चमत्कारी पेड़ भी बोलते हैं। यह वृक्ष 10 मीटर तक ऊँचा हो सकता है। इसके पत्ते छोटे नाजुक और चमकीले हरे होते हैं जबकि फूल सफेद या क्रीम रंग के होते हैं। इसकी पत्तियाँ, फलियाँ, बीज और फूल विभिन्न रूपों में उपयोग किए जाते हैं, जैसे पाउडर, तेल, चाय, इत्यादि। हरियाणा में इसके स्वास्थ्यवर्धक लाभों के लिए मान्यता दी जा रही है और यह आमतौर पर ग्रामीण क्षेत्रों की गर्म अर्धशुष्क जलवायु के अनुकूलता में अच्छी तरह से पनपता है। हरियाणा के ग्रामीण क्षेत्रों में ये किसानों के लिए एक कम लागत वाला ऐसा स्थायी विकल्प बन सकता है, जोकि विटामिन, खनिजों और पोषक तत्वों से भरपूर है। इसके साथ यह किसानों की आय में विविधता लाने और मिट्टी के स्वास्थ्य में सुधार करने में भी उपयोगी है।

मोरिंगा की खेती

मोरिंगा को एक “सतत” फसल के रूप में जाना जाता है, क्योंकि यह कम संसाधनों में भी उच्च उपज देता है। इसे रेतीली या

बलुई मिट्टी में उगाया जा सकता है, हालांकि यह अच्छी जल निकासी वाली जैविक पदार्थों से भरपूर मिट्टी में अच्छा बढ़ता है। मोरिंगा का एक अद्वितीय गुण यह है कि यह शुष्क और अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में भी उग सकता है, जहां पानी की कमी होती है। यह सूखा प्रभावित या खराब मिट्टी वाले क्षेत्रों के लिए भी एक आदर्श फसल बन सकता है। यह पौधा सूखा सहिष्णु है, लेकिन इसकी शुरुआत में अच्छी वृद्धि के लिए नियमित पानी की आवश्यकता होती है। एक बार जब मोरिंगा पेड़ पूरा विकसित हो जाता है तो यह कम पानी में भी जीवित रह सकता है। मोरिंगा को बीज या कटिंग्स से उगाया जा सकता है। बीज से उगाने के लिए बीजों को अच्छे से तैयार किए गए बेड में या सीधे जमीन में लगाया जा सकता है। बीजों को लगभग 2 से 3 सेंटीमीटर गहरा लगाना चाहिए। तेज वृद्धि के लिए परिपक्व वृक्षों से कटिंग्स का उपयोग भी किया जा सकता है। इन कटिंग्स की लंबाई आमतौर पर 30 सेंटीमीटर होती है और इन्हें अच्छे जल निकासी वाली मिट्टी में लगाया जाता है।

सामान्यतः बीज उत्पादन या फली के लिए पौधों की दूरी 3 X 3 मीटर या 4 X 4 मीटर रखनी चाहिए ताकि पेड़ पूरी तरह से बढ़ सकें। मोरिंगा आदर्श परिस्थितियों (जहां

तापमान 25°C से 35°C ( 77°F से 95°F के बीच होता है) में जल्दी बढ़ता है और 6 से 8 महीनों में पूरी तरह से परिपक्व हो सकता है। पहले कुछ महीनों के दौरान पौधे को विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है लेकिन एक बार स्थापित हो जाने के बाद मोरिंगा बहुत मजबूत हो जाता है। एक बार परिपक्व हो जाने पर यह पूरे वर्षभर फूल और बीज पैदा कर सकता है। पत्तियाँ आमतौर पर तब काटी जाती हैं जब पेड़ लगभग 6 महीने पुराना होता है जबकि फल तब काटे जाते हैं जब वे अभी भी युवा और कोमल होते हैं। फूल और बीज भी खाद्य होते हैं हालांकि इन्हें कम खाया जाता है।

मोरिंगा की पत्तियों की नियमित कटाई नई वृद्धि को बढ़ावा देती है और निरंतर आपूर्ति सुनिश्चित करती है। पत्तियाँ काटने के लिए सबसे अच्छा तरीका है प्रूनिंग शियर या कैंची का उपयोग करना ताकि पेड़ को नुकसान न पहुंचे। फल जो ड्रमस्टिक जैसे दिखते हैं उन्हें तब काटना चाहिए जब वे युवा होते हैं इससे पहले कि वे कठोर और रेशा हो जाएं।

मोरिंगा पर कई तरह के कीट और रोग लगते हैं, जिससे इसकी बढ़वार और फल-फूल प्रभावित होते हैं। प्रमुख कीटों में तना छेदक, पत्ती मोड़क, फली मक्खी और माहू शामिल हैं, जो पत्तियों और फलों को नुकसान पहुंचाते हैं। रोगों में पत्ती धब्बा, झुलसा (ब्लाइट), पाउडरी मिल्ड्यू और डैम्पिंग ऑफ आम हैं, जिनसे पत्तियों पर धब्बे पड़ जाते हैं, पौधे कमजोर हो जाते हैं और जल्दी सूखने लगते हैं। इनसे बचाव के लिए अच्छी किस्म का चुनाव, सही खाद-पानी, पौधों में उचित दूरी, बीमार हिस्सों को हटाना और जरूरत पड़ने पर जैविक या रासायनिक दवाओं का छिड़काव करना चाहिए।

### मोरिंगा के पोषणात्मक लाभ

मोरिंगा को इसके स्वास्थ्य लाभों और वैश्विक कुपोषण को दूर करने की क्षमता के कारण व्यापक रूप से "सुपरफूड" के नाम से पहचाना जा रहा है। जिन क्षेत्रों में कुपोषण एक चिंता का विषय है वहाँ के स्थानीय आहारों में ये उत्कृष्ट पूरक बन सकता है। इसका दैनिक जीवन में सेवन करने से हमें अनेक लाभ होते हैं।

शोध पत्रों से पता चलता है कि मोरिंगा के पत्ते विटामिन का बेहतरीन स्रोत होते हैं जो अच्छे दृष्टि और इम्यून हेल्थ को बनाए रखने में मदद करते हैं। इनमें विटामिन भी भरपूर होता है जो शरीर के इम्यून सिस्टम को बढ़ावा देता है और त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त मोरिंगा कैल्शियम आयरन मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे आवश्यक खनिजों का भी बेहतरीन स्रोत है। ये खनिज हड्डियों की सेहत लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण और मांसपेशियों और तंत्रिका तंत्र के सही कामकाज के लिए आवश्यक होते हैं।

साहित्य ये भी बताता है कि मोरिंगा के एक छोटे से हिस्से में उतना ही कैल्शियम होता है जितना एक गिलास दूध में उतना ही विटामिन होता है जितना एक संतरे में और उतना ही आयरन होता है जितना पालक में। इस कारण से मोरिंगा खासतौर पर उन लोगों के लिए फायदेमंद है, जिन्हें पोषक तत्वों की कमी होती है, जैसे गर्भवती महिलाएं और विकासशील देशों के बच्चे। इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सिडेंट जैसे क्वेरसेटिन, क्लोरोजेनिक एसिड और बीटा-कैरोटीन प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करते हैं एवं शरीर को संक्रमण और बीमारियों से बचाते हैं, विशेष रूप से दक्षिण हरियाणा जैसे क्षेत्रों में जहां मौसमी बीमारियां प्रचलित हो सकती

हैं। कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि मोरिंगा रक्त शर्करा के स्तर को भी कम करने में प्रभावशाली है, जिससे यह मधुमेह या जोखिम वाले लोगों के लिए बहुत फायदेमंद है। इसमें सूजन रोधी गुण भी पाए जाते हैं जो गठिया और हृदय रोग जैसे विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी समस्या को कम करने में मदद कर सकते हैं। यह पाचन में भी सुधार करता है और आंत के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। इसके पत्तों में उच्च फाइबर सामग्री होती है जो मल त्याग को नियमित रखने और कब्ज को रोकने में मदद करती है। इसके अलावा मोरिंगा में एंटीमाइक्रोबियल गुण होते हैं जो हानिकारक बैक्टीरिया और परजीवियों से लड़ने में मदद करते हैं।

अपनी उच्च पोषक तत्व सामग्री के कारण, मोरिंगा प्राकृतिक रूप से ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने और थकान से निपटने के लिए जाना जाता है। हर्बल चिकित्सा में मोरिंगा का पारंपरिक उपयोग भी किया जाता है। पत्तियों, बीजों और फली का उपयोग संयुक्त दर्द बुखार और यहां तक कि एक प्राकृतिक डिटॉक्सिफायर के रूप में विभिन्न बीमारियों के लिए उपचार बनाने के लिए किया जाता है। मोरिंगा को अपनी दैनिक दिनचर्या (स्मूदी, चाय, पाउडर या सप्लीमेंट इत्यादि के रूप में) में शामिल करने से विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं और समग्र कल्याण में सुधार हो सकता है।

स्वास्थ्य लाभों के अलावा मोरिंगा के अन्य कई उपयोग भी हैं। इसके बीजों से प्राप्त मोरिंगा तेल एंटीऑक्सिडेंट और फैटी एसिड से भरपूर होता है, जो त्वचा को पोषण देता है और स्वस्थ बालों को बढ़ावा देता है और ये विशेष रूप से उन क्षेत्रों में सहायक होता है जहां कठोर मौसम की

स्थिति त्वचा के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। यह मॉइस्चराइजिंग और एंटी-एजिंग गुणों से भरपूर होता है। इसका तेल खाना पकाने में भी इस्तेमाल होता है क्योंकि इसका स्वाद हल्का और नटवाला होता है। मोरिंगा के पत्ते और फल भी पशु आहार के रूप में उपयोग होते हैं क्योंकि ये पौधों से प्राप्त पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। मोरिंगा को जल उपचार के समाधान के रूप में भी माना जा रहा है क्योंकि इसके बीजों में प्राकृतिक कोगुलेंट्स होते हैं जो पानी को शुद्ध करने में मदद कर सकते हैं।

### निष्कर्ष

मोरिंगा केवल एक पौधा नहीं बल्कि यह एक पोषण से भरपूर चमत्कारी पौधा है जो मानव स्वास्थ्य और पर्यावरण दोनों के लिए अनगिनत लाभ प्रदान करता है। इसकी खेती आसान और सतत होती है जो इसे दुनिया भर में समुदायों के लिए एक मूल्यवान फसल बनाती है। चाहे इसे आहार पूरक के रूप में इस्तेमाल किया जाए एक प्राकृतिक उपचार के रूप में या एक सतत आय के स्रोत के रूप में मोरिंगा की संभावनाएं दुनिया भर में जीवन को सुधारने में मदद कर सकती हैं।

जैसे-जैसे लोग इस “चमत्कारी वृक्ष” के लाभों के बारे में अधिक जान रहे हैं यह स्पष्ट है कि मोरिंगा वैश्विक स्वास्थ्य और पर्यावरणीय चुनौतियों का समाधान प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। इसके प्रभावशाली पोषण गुणों और बहुमुखी प्रयोगों के कारण यह कोई हैरानी की बात नहीं है कि मोरिंगा को सुपरफूड कहा जा रहा है।