

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 05 भाग 05, (अक्टूबर, 2025)
पृष्ठ संख्या 50-52



सहजन: :स्वास्थ्य और पोषण का खजाना

रंजना कुमारी एवं प्रीति कुमारी

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय

डॉ. राजेंद्र प्रसाद केंद्रीय कृषि विश्वविद्यालय,

पूसा, समस्तीपुर (बिहार), भारत।

Email Id: -kumariranjanaaicrp@gmail.com

परिचय

सहजन जिसे *Moringa oleifera* भी कहा जाता है, एक अत्यंत उपयोगी, औषधीय एवं पोषक तत्वों से भरपूर पौधा है। यह मुख्य रूप से भारत, अफ्रीका और एशिया के कई देशों में पाया जाता है। सहजन के फल, पत्तियाँ, फूल और यहां तक कि जड़ें भी औषधीय महत्व रखती हैं। इसे "मिरेकल ट्री" (चमत्कारी वृक्ष) भी कहा जाता है। सहजन की पत्तियों से लेकर इसकी फलियां तक औषधीय गुणों से भरपूर होती हैं और इसकी तासीर गर्म होती है। सहजन की फली में कैल्शियम, फास्फोरस, आयरन, विटामिन सी, मैग्नीशियम, बी कॉम्प्लेक्स, डायटरी फाइबर, पानी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और अन्य कई पोषक तत्व होते हैं। जो आपकी स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद रहते हैं। सहजन की फलियों के सेवन से महिलाओं को कई स्वास्थ्य समस्याओं से लेकर स्किन प्रॉब्लम्स से राहत दिला सकता है। सहजन की फलियों की सब्जी दक्षिण भारत में खूब खाई जाती है और खासतौर पर सांभर में इसका इस्तेमाल जरूर किया जाता है, इसलिए सांभर को काफी पौष्टिक माना जाता है। सहजन की पत्तियाँ एक बहुमुखी और पोषक तत्वों से भरपूर सुपरफूड हैं जो कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती हैं। त्वचा और बालों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने से लेकर आवश्यक विटामिन और खनिज प्रदान करने तक, ये पत्तियाँ आपके स्वास्थ्य को बेहतर बना सकती हैं। अपने आहार

और सौंदर्य दिनचर्या में सहजन की पत्तियों को शामिल करके, आप उनके प्रभावशाली पोषण संबंधी लाभ उठा सकते हैं और उनके द्वारा प्रदान किए जाने वाले लाभों का आनंद लेते हैं।

सहजन के स्वास्थ्यवर्धक फायदे:

- ❖ **सहजन के स्वास्थ्यवर्धक फायदे:** रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना सहजन की पत्तियों में विटामिन सी और जिंक प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो इम्युनिटी को मजबूत करते हैं।
- ❖ **हड्डियों को मजबूत बनाना:** इसमें कैल्शियम और फॉस्फोरस भरपूर होता है, जो हड्डियों और दाँतों के लिए लाभकारी है।
- ❖ **रक्तचाप नियंत्रित करना:** पत्तियों में मौजूद पोटैशियम और मैग्नीशियम ब्लड प्रेशर संतुलित रखते हैं।
- ❖ **रक्त शुद्धिकरण:** सहजन का सेवन खून को साफ करता है और त्वचा
- ❖ **एनीमिया से बचाव:** सहजन की फलियां आयरन से भरपूर होती हैं, इसलिए इसके सेवन से खून की कमी से भी बचा जा सकता है।
- ❖ **मासिक धर्म के दर्द से राहत:** मासिक धर्म यानी पीरियड्स के दौरान महिलाओं को कमर दर्द, पेट में ऐंठन जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इस दौरान सहजन की फलियों के सेवन या फिर इसकी पत्तियों का काढ़ा पीने से दर्द और ऐंठन जैसी दिक्कतों में काफी राहत मिलती है।

- ❖ **एंटी-एजिंग-** सहजन की पत्तियों और फलियों में विटामिन सी और अन्य एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो स्किन सेल्स को डैमेज होने से बचाते हैं और साथ ही कोलेजन (स्किन को लोच प्रदान करके जवां बनाए रखने वाला प्रोटीन) के उत्पादन में भी कारगर है। जिससे आपकी स्किन पर समय से पहले आने वाली झुर्रियां और फाइन लाइन्स नहीं होती हैं और आपकी त्वचा बढ़ती उम्र में भी जवां बनी रहती है।
- ❖ **विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट-** सहजन की पत्तियों का सबसे उल्लेखनीय पहलू उनकी उच्च एंटीऑक्सीडेंट सामग्री है।
- ❖ **खनिज और अमीनो एसिड-**सहजन की पत्तियाँ कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम और जिंक जैसे आवश्यक खनिजों का एक उत्कृष्ट स्रोत हैं। ये खनिज हड्डियों के स्वास्थ्य, मांसपेशियों के कार्य और समग्र सेलुलर प्रक्रियाओं में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसके अलावा, पत्तियाँ सभी नौ आवश्यक अमीनो एसिड प्रदान करती हैं, जो प्रोटीन संश्लेषण और समग्र स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं।
- ❖ **त्वचा के स्वास्थ्य के लिए सहजन के पत्ते-**सहजन की पत्तियों के फायदे आंतरिक स्वास्थ्य के अलावा त्वचा के लिए भी बहुत फायदेमंद हैं। इनमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन होते हैं, जो इन्हें विभिन्न त्वचा संबंधी समस्याओं के लिए एक बेहतरीन प्राकृतिक उपचार बनाते हैं।
- ❖ **एंटी-एजिंग गुण-** सहजन की पत्तियों में मौजूद विटामिन ए और ई की उच्च मात्रा उम्र बढ़ने के लक्षणों से लड़ने में मदद करती है। ये विटामिन कोलेजन उत्पादन को बढ़ावा देते हैं, जो त्वचा की लोच बनाए रखता है और झुर्रियों और महीन रेखाओं को कम करता है।
- ❖ **मुँहासे और दाग-** धब्बों का उपचार-सहजन की पत्तियों में मजबूत जीवाणुरोधी और सूजनरोधी गुण होते हैं, जो उन्हें संक्रमण के उपचार में प्रभावी बनाते हैं। मुँहासा और त्वचा के दाग-धब्बे दूर होते हैं। पत्तियों को पीसकर पेस्ट बनाया जा सकता है और सूजन को कम करने और जीवाणु संक्रमण को रोकने के लिए सीधे त्वचा पर लगाया जा सकता है।
- ❖ **बालों के स्वास्थ्य के लिए सहजन की पत्तियां-** स्वस्थ बाल के स्वास्थ्य को दर्शाते हैं, और सहजन की पत्तियां बालों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। पोषक तत्वों से भरपूर उनकी प्रोफाइल बालों की विभिन्न समस्याओं को दूर करती है, जैसे रूसी सेवा मेरे बालों के झड़ने।
- ❖ **बालों के रोमों को मजबूत बनाना-** सहजन की पत्तियों में मौजूद उच्च प्रोटीन सामग्री बालों के रोम को मजबूत करने, बालों के झड़ने को रोकने और विकास को बढ़ावा देने में मदद करती है। हेयर मास्क में सहजन की पत्तियों के पाउडर का नियमित उपयोग करने से बाल घने और स्वस्थ हो सकते हैं।
- ❖ **रूसी से लड़ना-** सहजन की पत्तियों के जीवाणुरोधी गुण उन्हें रूसी और सिर के संक्रमण के उपचार में प्रभावी बनाते हैं। सहजन की पत्तियों से बने पेस्ट को सिर पर लगाने से रूसी कम करने और सिर की जलन को शांत करने में मदद मिल सकती है।
- ❖ **बालों की चमक बढ़ाना-** सहजन की पत्तियों में विटामिन और खनिज भरपूर मात्रा में होते हैं जो स्कैल्प और बालों को पोषण देते हैं, जिससे उनकी प्राकृतिक चमक बढ़ती है। नियमित उपयोग से मुलायम और चमकदार बाल प्राप्त हो सकते हैं।

सहजन का पोषण मूल्य		
क्रम संख्या	पोषक तत्व	मात्रा (100 ग्राम में)
1.	ऊर्जा	64 कैलोरी
2.	प्रोटीन	9.4 ग्राम
3.	कैल्शियम	185 मिलीग्राम
4.	वसा	1.4 ग्राम
5.	कार्बोहाइड्रेट	8.3 ग्राम
6.	रेशा	2.0 ग्राम
7.	आयरन	4.0 मिलीग्राम
8.	मैग्नीशियम	42 मिलीग्राम
9.	पोटैशियम	337 मिलीग्राम
10.	विटामिन A	378 माइक्रोग्राम
11.	विटामिन C	51.7 मिलीग्राम
12.	विटामिन B6	1.2 मिलीग्राम

तालिका – 1 सहजन में पाया जाने वाला पोषक तत्व प्रति 100 ग्राम

सहजन के पत्तों का उपयोग कैसे करें?

- **पाक उपयोग**—सहजन की पत्तियों का इस्तेमाल कई तरह के व्यंजनों में किया जा सकता है। इन्हें सूप, स्टू और करी में मिलाकर पौष्टिकता बढ़ाई जा सकती है। इसके अलावा, इन्हें सुखाकर पाउडर बनाया जा सकता है, जिसे सलाद पर छिड़का जा सकता है या स्मूदी में मिलाया जा सकता है।
- **सामयिक अनुप्रयोग**—त्वचा और बालों के लिए सहजन की पत्तियों का इस्तेमाल किया जा सकता है। इन्हें पीसकर पेस्ट बनाया जा सकता है और सीधे त्वचा या स्कैल्प पर लगाया जा सकता है। सहजन की पत्तियों के पाउडर को कैरियर ऑयल या अन्य प्राकृतिक सामग्रियों के साथ मिलाकर फेस मास्क और हेयर ट्रीटमेंट भी बनाया जा सकता है।

- **अनुपूरक प्रपत्र**—सहजन की पत्तियाँ पूरक के रूप में उपलब्ध हैं, जैसे कि कैप्सूल या पाउडर। ये उनके लाभों को अपनी दिनचर्या में शामिल करने का एक आसान और सुविधाजनक तरीका हो सकता है, खासकर अगर ताजी पत्तियाँ आसानी से उपलब्ध न हों।
- **सहजन के पत्तों के संभावित दुष्प्रभाव**—हालांकि सहजन की पत्तियाँ आमतौर पर अधिकांश लोगों के लिए सुरक्षित होती हैं, फिर भी इनके कुछ संभावित दुष्प्रभाव हैं जिनके बारे में जागरूक होना आवश्यक है।
- **गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल मुद्दे**—कुछ व्यक्तियों को बड़ी मात्रा में सहजन की पत्तियों का सेवन करने पर मतली या दस्त जैसी गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं हो सकती हैं। सलाह दी जाती है कि शुरुआत में थोड़ी मात्रा से सेवन करें और धीरे-धीरे सेवन बढ़ाएं ताकि आपका शरीर समायोजित हो सके।
- **दवाओं के साथ हस्तक्षेप**—सहजन की पत्तियाँ कुछ दवाओं के साथ हस्तक्षेप कर सकती हैं, खास तौर पर रक्तचाप और मधुमेह के लिए। यदि आप कोई दवा ले रहे हैं, तो अपने आहार में सहजन की पत्तियाँ शामिल करने से पहले किसी स्वास्थ्य सेवा पेशेवर से परामर्श करना जरूरी है।
- **गर्भावस्था और स्तनपान**—गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को सहजन की पत्तियों का सेवन करते समय सावधानी बरतनी चाहिए। हालांकि उन्हें आम तौर पर सुरक्षित माना जाता है, लेकिन यह सुनिश्चित करने के लिए कि वे आपकी विशिष्ट स्थिति के लिए उपयुक्त हैं, स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श करना सबसे अच्छा है।