



प्याज एवं लहसुन का पोषकीय व औषधीय महत्व



एच एम सिंह¹, तारा शंकर मिश्र² एवं एन के मिश्रा³

“रबी मौसम में उत्पादित होने वाली प्रमुख और महत्वपूर्ण मसाले वाली फसल है प्याज एवं लहसुन, जिसे समाज के प्रत्येक वर्ग द्वारा वर्ष भर किसी न किसी रूप में अवश्य प्रयोग किया जाता है। प्याज एवं लहसुन की लोकप्रियता के कारण ही इसे रसोईघर की रानी कहा जाता है। प्याज एवं लहसुन का प्रयोग कच्चे रूप में अथवा सुखाकर मसाले के रूप में प्रयोग किया जाता है। कोई भी सब्जी, दाल या पराठे बिना प्याज एवं लहसुन के स्वादहीन लगते हैं, इसका उपयोग भोजन का स्वाद व सुगन्ध बढ़ाने के लिये सलाद के रूप में, चाट मसाले, टमाटर का केचअप, सॉस, सूप, चटनी, अचार व तुरन्त तैयार किए जाने वाले खाद्य पदार्थों में किया जाता है। प्याज एवं लहसुन में अनेक औषधीय गुण विद्यमान होने के कारण इसका प्रयोग विभिन्न विकारों और व्याधियों के उपचार के लिये यूनानी और आयुर्वेदिक औषधि के रूप में होता रहा है।”

परिचय

प्याज एवं लहसुन महत्वपूर्ण मसाले-सब्जी वाली फसलें हैं जो लगभग पूरे देश में पैदा की जाती हैं। उत्पादन की दृष्टि से ये मौसम के अनुसार होती हैं, परन्तु उपयोगिता के अनुसार इनकी आवश्यकता पूरे वर्ष होती है। प्याज एवं लहसुन दोनों ही जन-साधारण द्वारा प्रयोग करने वाली फसलें हैं। जिनका प्रयोग समाज के प्रत्येक वर्ग द्वारा विभिन्न रूपों में किया जाता है।

प्याज

प्याज का प्रयोग सलाद के रूप में तथा विभिन्न प्रकार से पकाकर सभी प्रकार की सब्जियों में छौंक लगाकर, उबालकर अथवा गर्म करके विविध व्यंजन बनाने में किया जाता है। इसका प्रयोग विभिन्न प्रकार के प्रसंस्कृत रूपों में भी होता है जैसे कि – छल्ला, चूर्ण, तेल, लेई (गारा) तथा अंचरा। प्याज में अनेकों औषधीय गुण विद्यमान होते हैं। इसमें पाये जाने वाले पोषक तत्व विभिन्न प्रजातियों पर निर्भर करते हैं तथा भिन्न-भिन्न प्रजातियों में अलग-अलग होते हैं। छोटी प्याज में बड़ी प्याज की अपेक्षा



¹वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी (उद्यान), राष्ट्रीय बागवानी अनुसंधान एवं विकास प्रतिष्ठान, पटना

²विषय वस्तु विशेषज्ञ, कृषि विज्ञान केन्द्र, पश्चिमी कामेंग, अरुणाचल प्रदेश

अधिक पोषक तत्व पाये जाते हैं। प्याज की मुख्य विशेषता इसका स्वाद एवं सुगंध है।

लहसुन

लहसुन का प्रयोग कच्चे रूप में हरे अथवा सुखाकर मसाले एवं चटनी के रूप में किया जाता है। इसका प्रयोग विभिन्न प्रकार के शाकाहारी व मांसाहारी व्यंजनों एवं अचार बनाने में एक प्रमुख अंश के रूप में उसे स्वादिष्ट एवं सुगन्धित बनाने में किया जाता है।



इसका प्रयोग मुख्य रूप से इसकी स्वाद-सुगंध बढ़ाने की क्षमता के कारण किया जाता है। इसमें अनेकों औषधीय गुण भी विद्यमान होते हैं। अन्य कन्द्रीय फसलों की अपेक्षा लहसुन में पोषक तत्वों की मात्रा सर्वाधिक पाई जाती है। पोषक तत्वों की मात्रा भिन्न-भिन्न प्रजातियों में अलग-अलग होती है। प्राचीन काल से ही लहसुन का प्रयोग एक उपयोगी मसाले अथवा चटनी के रूप में भोज्य पदार्थों में तथा विभिन्न विकारों एवं अनियमितताओं हेतु प्रसिद्ध औषधि के रूप में होता रहा है।

प्याज एवं लहसुन के पोषक तत्व :

प्याज एवं लहसुन में पोषक तत्वों की मात्रा

जाति के अनुसार होती है, प्रत्येक प्रजाति में अलग होती है। भूमि, मिट्टी की किस्म, सस्य क्रियाएं, कृषि तकनीकी एवं खाद-उर्वरक का प्रयोग भी प्याज अथवा लहसुन की रासायनिक संरचना को बहुत हद तक प्रभावित करते हैं।

प्याज में ऊर्जा मध्यम, प्रोटीन कम तथा पाये जाने वाले विटामिन्स बहुत कम होते हैं। प्याज का तीखापन उसमें विद्यमान सल्फर मिश्रण जिसे एलाइल प्रोपाइल डाइसल्फाइड कहते हैं, के कारण होता है जो पौधे के जूस के तेल में बहुत थोड़ी मात्रा में पाया जाता है।

लहसुन में पोषक तत्व उच्च मात्रा में पाये जाते हैं। यह प्रोटीन, फास्फोरस, पोटेश, कैल्शियम, मैग्नीशियम एवं कार्बोहाइड्रेट से समृद्ध होता है। हरे (कच्चे) लहसुन में एस्कॉरबिक एसिड बहुत अधिक होता है। स्वस्थ लहसुन के कन्द में एक रंगहीन, गंधहीन, पानी में घुलनशील एलिन नामक एमीनो एसिड पाया जाता है। लहसुन के कन्द को दबाने पर एलिनेज नामक एन्जाइम के कारण एलिन का विभाजन हो जाता है जिस में वास्तविक गंध विद्यमान होती है। प्याज व लहसुन की कुछ उन्नतशील प्रजातियों का विश्लेषण व इनमें विभिन्न पोषक तत्वों का परिमाण सारणी में दिया है।

प्याज एवं लहसुन के औषधीय गुण प्याज के औषधीय गुण

प्याज के गुण इसे विभिन्न सब्जियों में एक महत्वपूर्ण स्थान प्रदान करते हैं जैसे किसी ने कहा भी है, कि प्याज प्राकृतिक पोषक तत्वों की खान है। यह एक अच्छी शुद्धिकारक एवं आरोग्य बनाने वाली फसल है। यदि यह प्रतिदिन खायी जाय तो यह निश्चित है कि ठंड, सर्दी, जुकाम, एनीमिया (रक्त की कमी), गैस की बीमारियाँ एवं अनिद्रा जैसी परेशानियाँ

सारणी-1

प्याज एवं लहसुन के पोषक तत्वों की मात्रा			
पोषक तत्व		प्याज की प्रजातियों में	लहसुन की प्रजातियों में
शुष्क पदार्थ	प्रतिशत	12.81 से 21.68	37.10 से 43.72
शर्करा	प्रतिशत	7.64 से 12.13	30.76 से
प्रोटीन	प्रतिशत	1.12 से 2.32	5.67 से 9.06
पायरुविक अम्ल	मायक्रोमोल/ग्राम	10 से 14.96	22.21 से 29.46
सल्फर	मि.ग्रा./100 ग्राम	21.23 से 154.65	56.86 से 85.69
पोटाशियम	मि.ग्रा./100 ग्राम	101.10 से 229.93	382.66 से 534.33
कैल्शियम	मि.ग्रा./100 ग्राम	46.67 से 115.33	25.24 से 42.64
मैग्निशियम	मि.ग्रा./100 ग्राम	12.65 से 33.60	12.05 से 22.22
फास्फोरस	मि.ग्रा./100 ग्राम	18.31 से 115.33	246.34 से 310.00
क्लोरीन	मि.ग्रा./100 ग्राम	29.35 से 42.49	0.58 से 0.94
लौह	मि.ग्रा./100 ग्राम	0.87 से 4.29	2.84 से 4.62
कॉपर	मि.ग्रा./100 ग्राम	0.33 से 2.03	0.10 से 0.17
सोडियम	मि.ग्रा./100 ग्राम	2.40 से 9.21	22.00 से 138.00
ऑक्सैलॉरिक अम्ल	मि.ग्रा./100 ग्राम	12.18 से 66.84	7.32 से 10.26

बहुत कम होती हैं। प्राचीन पारम्परिक औषधीय साहित्य के अनुसार ये बहुत से विटामिन्स का स्रोत हैं तथा बुखार (ज्वर), जलोदर, सर्दी-जुकाम एवं पुराने श्वास नली की सूजन आदि में बहुत लाभदायक है। उदर-शूल एवं शुष्क रोग में प्याज को साधारण नमक के साथ देना एक प्राचीन घरेलू उपचार रहा है। भूनकर या ऐसे ही घिसकर उल्टे फोड़े, खरोंच या घाव पर बाँधने से गर्मी के अहसास से लाभ मिलता है। दस्त अथवा बुखार में नाभि पर भी लगाया जाता है। कच्चे प्याज में रक्त को विषैला बनाने से रोकने वाला पदार्थ होता है जो कि सम्पूर्ण आहार नली को सुरक्षित रखता है। तथा यह भुने हुए अथवा पके हुए प्याज की अपेक्षा अधिक प्रभावशाली होता है। कच्चा प्याज खाना मूत्र-वर्धक होता है। कान के दर्द में जूस (रस) डालने से आराम मिलता है। ऐंठन सम्बन्धी विकार में गर्म लेप पैर के तलवों पर लगाया जाता है।

अपच की शिकायत होने पर प्याज के रस में थोड़ा सा नमक मिलाकर सेवन करने से लाभ मिलता है। सफेद प्याज के रस में शहद



मिलाकर सेवन करने से शरीर में खून की कमी दूर होती है। यदि गठिया का दर्द सताए तो

प्याज के रस की मालिश उपयोगी होती है। उल्टियां हो रही हो या जी मिचला रहा हो तो प्याज के टुकड़े में नमक लगाकर खाने से राहत मिलती है। मिरगी या चक्कर आने में इसे सुंघाया जाता है। आँखों की रोशनी कम होने पर इसे आँखों में डाला जाता है। त्वचा की बीमारियों, कीड़े-मकोड़े के काटने एवं बिच्छू के डंक मारने पर इसे लगाने से लाभ मिलता है, झुनझुनाहट या उत्तेजना कम होती है। तम्बाकू के विष हेतु यह विषनाशक होता है। जोड़ों के दर्द एवं त्वचा की कोशिकाओं की सूजन में सरसों के तेल में बराबर अनुपात में मिलाकर लगाना लाभप्रद होता है। असंसाधित चीनी के साथ प्याज खाने से बच्चों की वृद्धि उत्प्रेरित होती है। प्याज का तेल एक उत्प्रेरक, मूत्रवर्धक एवं खाँसीरोधक होता है। टानसिल के रोग में प्याज सिरके के साथ लेने पर लाभ होता है। सिरके के साथ पकाकर इसे पीलिया, तिल्ली वृद्धि एवं अजीर्ण में दिया जाता है। मलेरिया में प्रतिदिन दो बार प्याज खाने से बहुत लाभ होता है। भुना हुआ प्याज जीरा, चीनी एवं मक्खन के साथ मिलाकर लेप के रूप में बवासीर में बहुत लाभदायक होता है। ताजे प्याज का रस मध्यम बैक्टीरिया नाशक होता है।

प्याज के तेल का एक अवयव जो हृदय उत्प्रेरक होता है, नाड़ी गति को बढ़ाता है तथा हृदय के संकुचन के समय उत्पन्न दबाव एवं रक्तबहाव की बारम्बारता को भी बढ़ाता है साथ ही साथ आँत की चिकनी माँस-पेशियों एवं गर्भाशय को भी उत्प्रेरित करता है। यह पित्त उत्पादन को बढ़ाता है तथा रक्त में शुगर (चीनी) को कम करता है। प्याज में लोह की पर्याप्त मात्रा होने के कारण रक्त की कमी (एनीमिया) वाले रोगी निर्भयतापूर्वक इसका लाभ ले सकते हैं। इसमें जीवाणुनाशक गुण भी होते हैं तथा टी.बी. के उपचार हेतु इसकी संस्तुति की गई है। यदि एक प्याज प्रतिदिन अच्छी प्रकार से चबाकर खाई जाय तो दाँतों के विकार से सुरक्षा मिलती है। तीन मिनट तक मुँह में प्याज चबाना सभी जीवाणुओं को मारने के लिए पर्याप्त होता है। यदि प्याज को उत्तम समय में खाया जाय तो रात को अच्छी नींद का आनंद आता है। दाँत-दर्द की अवस्था में प्याज का एक टुकड़ा खराब दाँत या मसूढ़े पर रखने से लाभ मिलता है। नाक से खून आने पर प्याज का टुकड़ा रखने से रक्तस्राव बन्द हो जाता है। मूत्र-अवरोध की स्थिति में एक गर्म प्याज जननेन्द्रीय के समीप रखने से यह मूत्र के निकलने में सहायता करता है। निमोनिया एवं दर्द-बुखार में जब सभी उपचार अप्रभावी हो जाय, भुना हुआ प्याज राई या आटे एवं सिरके के साथ मिलाकर देने से बहुत

आराम मिलता है। भयानक रोगों जैसे – नसों से सम्बन्धित, मस्तिष्क सम्बन्धित एवं मानसिक दबाव की स्थिति में प्याज का सेवन बहुत लाभदायक होता है। जब सिर में पीछे की ओर दर्द हो या पेशाब में फॉस्फेट बहुत अधिक हो या नींद न आती हो, इसके प्रयोग से लाभ होता है। प्याज का प्रयोग मानसिक एवं शारीरिक कमजोरी को दूर करने में उपयोगी होता है। स्त्रियों में हिस्टीरिया, गर्भाशय सम्बन्धित समस्याओं में गंजे सिर पर प्याज के रस का लेप लगाने से बालों की वृद्धि अच्छी होती है।

लहसुन के औषधीय गुण

लहसुन का प्रयोग एक मसाले वाली सामग्री के रूप में किया जाता है जिसकी महत्ता अनेक बीमारियों के लिए अचूक औषधि के रूप में निहित है। भारत में प्रचलित यूनानी एवं आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति के अनुसार लहसुन वातहर होता है तथा यह गैस उत्प्रेरक है जो कि भोजन के पाचन एवं शोषण में सहायता करता है। लहसुन के द्रव-सत्त में विद्यमान एलिसिन मानव रक्त में कोलेस्ट्रॉल कम करता है। फेफड़ों की टी.बी., जोड़ों के दर्द, बाँझपन, नपुंसकता, खाँसी-जुकाम एवं लाल आँख आदि रोगों के निदान हेतु प्रायः



15 Awesome Health benefits of Garlic



चिकित्सक लहसुन के तेल अथवा लहसुन के रस की संस्तुति करते हैं।

यह एक उत्प्रेरक एवं उदर दर्द नाशक है तथा क्षीण-पाचन एवं उदर-स्फीति (पेट फूलना) में बहुत लाभदायक होता है। पुरानी दीर्घस्थायी सर्दी-जुकाम हेतु इसका प्रयोग बहुत प्रचलित है। खाँसी के निदान हेतु इसका प्रयोग बहुत प्रचलित है। विष के प्रभाव को निष्प्रभावी बनाने हेतु दवाइयाँ बनाने में लहसुन का प्रयोग किया जाता है। उदर की अति अम्लीयता लहसुन खाने से ठीक हो जाती है। धमनियों की कठोरता एवं रक्त-दबाव के कारण उत्पन्न खराब अनुभव के समय लहसुन खाने से लाभ मिलता है।

फेफड़ों के लिए वायु खींचने में भी यह उपयोगी होता है। फेफड़ों का माँस सड़ने पर निकलने वाली दुर्गन्ध को कम करता है। यह फेफड़ों की टी.बी. को ठीक करता है। निमोनिया की चिकित्सा हेतु यह एक आश्चर्यजनक निदान है। लहसुन को घिसकर त्वचा जहाँ कटी फटी हो वहाँ पर लगाने से एवं गैस के कारण आँत को तथा सर्दी जुकाम में इसका प्रयोग लाभकारी होता है। श्वास-नली की सूजन में लहसुन को उबले दूध में पीने से बहुत लाभ होता है। डिप्थीरिया एवं अन्य संक्रमित बीमारियों में लहसुन का प्रयोग बहुत उपयोगी होता है। कॉलरा, लहसुन के प्रयोग से ठीक हो जाता है। एरिसिपलास नामक भयंकर त्वचा रोग की चिकित्सा में लहसुन का प्रयोग किया जाता है। इसका प्रयोग पाचन उत्प्रेरक एवं मूत्र-वर्धक के रूप में तथा पेट का मरोड़ समाप्त करने के लिए भी किया जाता है। यह भूख को बढ़ाता है तथा गैस्ट्रिक रस एवं स्त्राव को बढ़ाकर पाचन में सहायता करता है तथा मूत्र का निष्कासन सरल बनाता है। गठिया रोग से पीड़ित व्यक्ति अगर 6-7 कली लहसुन 250 ग्राम गाय के दूध में उबालकर पीये तो बहुत ही लाभदायक होता है। पीड़ा वाले अंग पर लहसुन तेल की मालिश लाभकारी होती है।

लहसुन श्वास सम्बन्धित टी.बी. एवं संक्रमण को ठीक करता है। पागल कुत्ते के काटने पर लहसुन के प्रयोग से एक उत्तम निदान होता है। उच्च रक्तदाब को कम करने में लहसुन बहुत उपयोगी होता है। यह आँत की दुर्गन्ध को नियन्त्रित करता है। लहसुन संक्रमण से सुरक्षा करता है तथा घाव भरता है। शरीर में विटामिन बी को एकीभूत करने की क्षमता बढ़ाता है। अजीर्ण व अरुचि होने पर 4-6 लहसुन की कलियाँ चबाकर खाने से शीघ्र लाभ होता है। एक चम्मच लहसुन का रस

उल्टी होने की स्थिति में पिलाने से थोड़ी देर में उल्टी बन्द हो जाती है। लहसुन की चाय बिना चीनी के पीने से खट्टी डकारें व गैस आना बन्द हो जाती है। शरीर के किसी भाग में दाद होने पर पिसे लहसुन में चार गुना वैसलीन मिलाकर मलहम को 4-5 बार लगाने से लाभ होता है। चोट या मोच में लहसुन व हल्दी की पोटली बाँधने से आराम मिलता है। साँप के काटने पर लहसुन की सात कलियाँ (क्लोव) थोड़े से दूध में मिलाकर रगड़ना एक विशिष्ट विश्वसनीय निदान है। लहसुन का रस थोड़ी मात्रा में देने पर हिस्टीरिया, उदर-स्फीति, साइटिका एवं हृदय-रोग में बहुत लाभ देता है। मोटापा कम करने के लिए प्रातः तथा सायंकाल कच्चे लहसुन की कलियाँ चबाकर गुनगुना पानी पिया जाता है।

मधुमेह के रोगी को प्रतिदिन लहसुन की कलियाँ खाने से मूत्र में शक्कर आना काफी हद तक कम हो जाता है। लहसुन, हल्दी व गुड़ मिलाकर लेप करने से अन्दरूनी चोट में राहत मिलती है। 900 ग्राम सरसों के तेल में लहसुन की छोटी गाँठ की सभी कलियाँ छीलकर धीमी आँच पर पकाने के पश्चात जब कलियाँ काली पड़ जाँय, तो तेल को छानकर प्रतिदिन शाम को केशों को धाने के बाद इस तेल से मालिश करके केशों को लपेट कर सो जाँय, 15-20 दिन में बाल झड़ने बन्द हो जायेंगे। लहसुन और नीबू का रस बराबर मिलाकर सिर के बालों की जड़ों में लगाने के पश्चात सूखने दें, दो घन्टे में जुएं मर जायेंगे। एक या दो लहसुन की कलियाँ (क्लोव) जिन्जेली तेल में गर्म करके उपयोगी कान की दवा बनती है जो बहरेपन एवं कान के दर्द इत्यादि में बहुत उपयोगी होती है। कफ (खंखार) को बाहर निकालने के लिए लहसुन एक घरेलू उपचार होता है। प्रसूति के पश्चात यदि महिला को ज्वर के साथ पीड़ा हो तो लहसुन की कलियाँ चबाने से लाभ मिलता है।

महत्वपूर्ण सूचना

चिकित्सकीय उपचार की जानकारी को अपनाने से पूर्व अपने रोग विशेषज्ञों से सलाह व सम्पर्क अवश्य करें।

निष्कर्ष

प्याज एवं लहसुन में उच्च पोषक तत्वों की उपलब्धता एवं विभिन्न औषधीय गुणों का होना यह दर्शाता है कि ये मानव शरीर में बीमारी के स्वतन्त्र जीवाणुओं को नष्ट करके स्वास्थ्य की सुरक्षा करते हैं। एन्टीआक्सीडेंट की अपार संभावनाओं व समृद्धता के कारण प्याज एवं लहसुन का महत्व मानव स्वास्थ्य के लिए और अधिक बढ़ गया है।