



फल एवं सब्जी : भारत में पोषण सुरक्षा के मुख्य स्रोत

Fruits and Vegetables: Main source of Nutritional security in India

नीरज सिंह¹, विजय कुमार उमराव^{1*} एवं अंजना खोलिया²

Neeraj Singh¹, Vijay Kumar Umrao^{1*} and Anjana Kholiya²

लेख के विषय में / Article info

प्राप्त हुआ / Received on : 05/04/2020
स्वीकार हुआ / Accepted on : 12/08/2020
प्रकाशित हुआ / Published on : 07/10/2020

सारांश / Abstract

भारत विश्व में फल एवं सब्जी उत्पादन में दूसरे स्थान पर है जो कि क्रमशः 97 मिलियन टन तथा 186 मिलियन टन उत्पादित करता है। भारत में खाद्य सुरक्षा के लिए आवश्यकतानुसार खाद्यान्न उत्पादन हो जाता है लेकिन बढ़ती हुई जनसंख्या के लिए खाद्य एवं पोषण सुरक्षा सुनिश्चित कराना एक बहुत बड़ी चुनौती होने वाली है। जैसा कि हम सभी जानते हैं फल एवं सब्जी का पोषण युक्त होने के साथ साथ अधिक उत्पादकता देने के साथ साथ अधिक आय भी प्रदान करते हैं, इसीलिए इनकी खेती को प्रोत्साहन देना चाहिए तथा भारत फलों एवं सब्जियों की विविधता से भरा हुआ देश है, अतः इसके कटाव को रोकने के साथ साथ इसके संवर्धन और खेती करने के लिए किसानों को प्रोत्साहित करना चाहिए। आजकल के समय में विभिन्न प्रकार के रोग उत्पन्न हो रहे हैं जिससे बचने के लिए शरीर को स्वस्थ रखना परम आवश्यक हो गया है। शरीर स्वस्थ रखने में सब्जी एवं फल बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अतः दैनिक जीवन में स्वास्थ्य बने रहने के लिए पोषण सुरक्षा के लिए आहार में फल एवं सब्जियों के सेवन को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

मुख्य शब्द / Key Words

फल, सब्जी, पोषण
Fruits, Vegetables, Nutrition

परिचय / INTRODUCTION

स्वास्थ्य शरीर जीवन का आधार है, और इसके लिए पर्याप्त पोषण ग्रहण करना मानव का मूलभूत अधिकार है। भुखमरी से आजादी के लिए सन् 1940 में खाद्य सुरक्षा की उत्पत्ति हुई, इसके पश्चात सन् 1970 में पोषण सुरक्षा की अवधारणा उजागर हुई। यहां पर विदित कराते चले कि खाद्य सुरक्षा से अभिप्राय पर्याप्त खाद्य आपूर्ति सुनिश्चित करना है तथा पोषण सुरक्षा सभी लोगों को पर्याप्त मात्रा में गुणवत्तापूर्ण पोषण तत्व युक्त भोजन के वास्तविक उपभोग पर बल देता है। भारत की बढ़ती हुई आबादी (2050 में 1.5 अरब अनुमानतः) के लिए खाद्य एवं पोषण सुरक्षा, जलवायु परिवर्तन, शहरीकरण, उद्योगिकीकरण आदि से कृषि योग्य भूमि का कम होना आदि चुनौतियों के होते हुए सुनिश्चित करना एक बड़ी चुनौती होगी, जिसको तो बिल्कुल भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। इसके लिए खाद्य सुरक्षा के साथ साथ पोषण सुरक्षा को समान महत्व देना अत्यंत आवश्यक है तथा साथ में पोषण सुरक्षा के विभिन्न आयामों को भी समझना जरूरी है।

भारत में पर्याप्त खाद्य एवं उद्यान उत्पादन होने पर भी आज देश भुखमरी तथा कुपोषण से जूझ रहा है (100 वॉ स्थान भुखमरी में तथा 31.4 रेटिंग- सीरियस फूड सिक्युरिटी सिचुएशन)। वर्तमान में फलों की अपेक्षा मिठाइयों एवं फास्ट फूड का प्रचालन तेजी से बढ़ता जा रहा है, जिसके कारण पोषण संतुलन बिगड़ने लगा है और परिणामस्वरूप स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं भी बढ़ने लगी हैं।

फल एवं सब्जी का उपयोग करके कई रोगों का उपचार किया जा सकता है। बहुत से फल एवं सब्जी, संजीवनी के समान औषधीय

गुणों से युक्त होते हैं तथा अनेक प्रकार के पोषक तत्व भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। ये विटामिन एवं खनिज लवण से भरपूर होते हैं तथा रेशा होने के कारण ये अन्य भोज्य पदार्थों के पाचन में भी सहायता करते हैं (तालिका 1)। ये कहा जा सकता है कि सामान्य जीवन में सभी प्रकार के रोगों के नियंत्रण के लिए फल एवं सब्जी से बढ़कर कोई आहार नहीं है।

फल एवं सब्जियों का महत्व

भारत में जलवायु विविधता होने के कारण विभिन्न प्रकार के फल एवं सब्जी आसानी से उपलब्ध रहते हैं। यद्यपि भारत, फल एवं सब्जी उत्पादन में दुनिया के शीर्ष देशों में से एक है, फिर भी दिन-प्रतिदिन बढ़ती हुई आबादी की पोषण सुरक्षा मांग के अनुरूप आपूर्ति सुनिश्चित करने के लिए उत्पादन बढ़ाना अति आवश्यक है। इसके लिए यह अत्यंत आवश्यक हो जाता है की फल एवं सब्जी के महत्व के बारे में जन-जागरूकता बढ़ाने पर बाल दिया जाए एवं उपलब्ध जानकारी जन सामान्य तक पहुंच सके। फलों के महत्व को समझते हुए प्रत्येक नागरिक को चाहिए कि वो फलदार वृक्ष लगाएं तथा फलदार वृक्षों की कटायी न करें और न करने दें। साथ ही साथ घर के आसपास या खाली पड़े स्थानों पर सब्जियों को भी उगाना चाहिए। शहरों में तो आजकल रुफ गार्डनिंग के जरिए सब्जी उगाई जा रही है जो कि पोषण सुरक्षा में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। अतः सभी नागरिकों को चाहिए कि वे जरूर से जरूर फल एवं सब्जी उगायें एवं खाएं।

फल एवं सब्जी का स्वास्थ्य संबंधी फायदे

वर्तमान समय में आधुनिक वैज्ञानिक तकनीकों का उपयोग करके प्रत्येक मौसम के

¹चौधरी शिवनाथ शांडिल्य कॉलेज, माछरा, मेरठ

²रानी लक्ष्मी बाई केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय, झांसी

³भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली

*Corresponding author Email : umraovk@gmail.com

तलिका 1 : पोषक तत्व एवं इसके मुख्य स्रोत

पोषक तत्व	पोषक तत्व	
	फल	सब्जियां
विटामिन ए	आम, पपीता	बथुआ, पालक, गाजर
विटामिन बी-1	काजू, अखरोट	लोबिया, फरास बीन
विटामिन बी-2	बेल, पपीता, लीची	लहसुन, मटर
विटामिन सी	बारबाडोस चेरी, आवला, अमरुद	टमाटर, मिर्च
कार्बोहाइड्रेट	रेजिन, ड्राइ एप्रिकाट, करौंदा, खजूर	कसावा, शकरकंद, आलू, सूरन
प्रोटीन	काजू, बादाम	हरी मटर, लोबिया
वसा	अखरोट, बादाम	आलू
फाईबर	अंजीर, अमरुद, बादाम	आलू, मिर्च
कैल्सियम	लीची, करौंदा	अगाथि, मिठा नीम पत्ता
फास्फोरस	बादाम, काजू, अखरोट	चौलाई, लहसुन
आयरन	करौंदा, खजूर	तरबूज, बथुआ, पालक, चौलाई
पोटैशियम	अमरुद, केला, पपीता	गाजर, मूली, चुकंदर
लार्इकोपीन	पपीता, अमरुद, अनार	टमाटर, गाजर, तरबूज
पलैवोनाइड्स	आड़ू, पपीता, संतरा	लोबिया, ब्रोकोली
ल्यूटिन और जेआजैन्थिन	एवोकैडो	लेडुस, गाजर



कीवी फल : इसके फल विटामिन सी, एंटी आक्सिडन्ट (Choline] Lutein and ZeaÜanthin) तथा फाइबर का अच्छा स्रोत होता है। इसका उपयोग खून में प्लेटलेट्स बढ़ाने में, घावों को भरने में तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में किया जाता है।

करौंदा : इसको भारतीय आर्युवेद में बहुत उपयोगी बताया गया है। यह एनेमिया रोग में हितकारी होता है तथा पके फल आयरन के सबसे अच्छे स्रोत होते हैं।

फल एवं सब्जी वर्ष भर प्राप्त किए जा सकते हैं। हमेशा ताजे एवं मौसमी फलों को खाने में प्राथमिकता देनी चाहिए।

फल एवं सलाद खाने से दांत साफ एवं मसूड़े मजबूत रहते हैं। हरे लाल पीले रंग के फल एवं सब्जी विटामिन 'ए' से भरपूर होते हैं। खट्टे फल व सब्जी जैसे कि नींबू, आवला, टमाटर, अमरुद इत्यादि विटामिन 'सी' के अच्छे स्रोत होते हैं। फोलिक एसिड पत्तेदार पत्तियों, केला तथा पपीता में परिपूर्ण होता है, यह लाल रक्त कणिकाओं के बनने तथा डीएनए तथा आरएनए के संश्लेषण एवं मरम्मत में सहायक होता है। फल तथा सब्जियों में सामान्यतः वसा और कैलोरी काम पाई जाती है तथा कॉलेस्टेरल नहीं के बराबर होता है। फल एवं सब्जियों में पाया जाने वाला पोटैशियम रक्तचाप को सामान्य बनाए रखने में तथा विटामिन 'सी' शरीर के सभी ऊतकों की मरम्मत के लिए महत्वपूर्ण है, यह कटे हुए घाव भरने में मदद करता है तथा दांतों एवं मसूड़ों को स्वास्थ्य रखता है। फल एवं सब्जियों में पाए जाने वाले फाइबर, रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके हृदय रोग को कम करने में मदद करता है। शरीर में मुक्त कण (तिमम तंकपबंस) के निर्माण होने से बुढ़ापे का लक्षण आने लगता है तथा ये अत्यंत ही हानिकारक होते हैं। फल एवं सब्जियों के सेवन से मुक्त



कण नष्ट हो जाते हैं तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है, परिणामस्वरूप शरीर युवा बना रहता है।

अनार : अनार में रोग प्रतिरोधक क्षमता वृद्धि के पोशाक तत्व पाए जाते हैं। यह आयरन का बहुत अच्छा स्रोत होता है, तथा कहा भी जाता है कि जब भी खून की कमी महसूस हो तो अनार का ताजा जूस पीना चाहिए। यह रक्त संचार वाले रोग, जोड़ों के दर्द, गठिया, वात रोग तथा कैंसर रोग में भी लाभकारी होता है।



विटामिन सी का भी अच्छा स्रोत होता है जो कि ऊतक निर्माण एवं वृद्धि में सहयोगी होता है। यह यकृति तथा हृदय को स्वस्थ रखता है तथा रक्त शुद्धिकरण, कब्ज, पीलिया, मधुमेह इत्यादि रोग में बहुत उपयोगी होता है।

अमरुद : यह स्कर्वी रोग के रोकथाम के लिए सबसे उपयुक्त फल होता है। यह काली खांसी, कफ तथा बुखार में भी बहुतायत उपयोगी होता है। इसमें उच्च मात्रा में फाईबर



भी पाया जाता है और यह कार्बोहाइड्रेट के अवशोषण में सहायक होता है तथा मधुमेह रोग में बहुत सहयोगी होता है।

महुआ : इसका फूल अधिक उपयोगी होता है। इसका फूल शर्करा का बहुत अच्छा स्रोत होता है तथा मधुमेह रोग, खांसी, हृदय संबंधी तथा रक्त संबंधी रोगों में बहुत उपयोगी होता है।



इलाज तथा घावों को ठीक करने के लिए किया जाता है। महुआ के अपरिपक्व फल से सब्जी भी बनाते हैं तथा परिपक्व फलों से तेल उत्पादन किया जाता है जो ओमेगा वासीय अम्ल से भरपूर होते हैं, जिससे इसको विभिन्न कैंसर जनित रोगों के इलाज में उपयोग किया जाता है।

बेल : इसके गूदे का उपयोग पेटिश, दस्त, तथा अन्य पेट के रोगों में किया जाता है। इसमें विटामिन बी २ (राइबोफ्लेविन) भी बहुतायत मात्रा में पाया जाता है। इसका रस बहुत फायदेमंद होता है। खासकर के पाचन शक्ति बढ़ाने में, गैस तथा कब्ज रोग के रोकथाम में, दिल से जुड़ी बीमारियों को ठीक करने में, खून को साफ करने में, टंडक

तलिका 2 : उच्च पोषकयुक्त प्रजातियां

फसल	प्रजाति	पोषकता
फूलगोभी	पूसा बीटाकेसरी-1	इसमें विटामिन ए अधिक मात्रा में पाया जाता है जो आँख संबंधी रोग तथा मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होता है।
गाजर	पूसा रुधिरा पूसा आसिता	लाईकोपीन से युक्त एंथोसायनिन युक्त
शकरकंद	भू सोना	बीटा कैरोटीन युक्त
आलू	भू कृष्णा	एंथोसायनिन युक्त
अनार	कुफरी नीलकंठ सोलापूर लाल	एंथोसायनिन युक्त लोहा, जिंक और विटामिन सी युक्त



प्रदान करता है ग्रीष्मकाल में तथा कॉलेस्ट्रॉल स्तर को नियंत्रित करने में।

ब्रोकोली (हरी गोभी) : ब्रोकोली मानव स्वास्थ्य के लिए वरदान है क्योंकि इसमें विटामिन सी, ए, बी काम्प्लेक्स, प्रोटीन्स, खनिज तत्व, एंटी-ऑक्सीडेंट्स (सल्फोराफेन,



ल्यूटीन, जियाजैन्थिन), रेशा इत्यादि बहुतायत मात्रा में पाए जाते हैं। खासकर के ल्यूटीन और जियाजैन्थिन आँखों में कोशिका को स्वस्थ बनाए रखती हैं, सलफोराफेन हृदय संबंधी कैंसर से बचाता है।

इसमें पाए जाने वाले रेशे रक्त में शर्करा की मात्रा को नियंत्रित करते हैं तथा रक्त संचार को दुरुस्त करते हैं। ये विटामिन सी का भी बहुत अच्छा स्रोत होता है।

सहिजन (इमस्टिक अथवा मोरिंगा) : सेहत-वर्धक फायदों के कारण इसको चमत्कारी वृक्ष की संज्ञा दी जाती है। इसके पौधे बहु-उपयोगी होते हैं। इसमें वितमीन्स और खनिज तत्व प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। वजन कम करने, रक्त संचार को बढ़ाने, रक्त में शर्करा की मात्रा कम करने तथा स्मरण शक्ति को बढ़ाने इत्यादि के लिए उपयुक्त सब्जी होती है। इसमें एंटी-ऑक्सिडेंट्स भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

आयुर्वेद के अनुसार यह 300 बीमारी के इलाजों में उपयोगी होता है। इसकी पत्तियों में भी बहुत बेहतरीन औषधीय क्षमता पाई जाती है। अतः दैनिक जीवन में स्वास्थ्य बने रहने के लिए पोषण सुरक्षा के लिए आहार में फल एवं सब्जियों के सेवन को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

पोषणयुक्त प्रजाति : आजकल सरकारी



संस्थाओं द्वारा कुपोषण को दूर करने के लिए अच्छी उपज के साथ-साथ उच्च पोषणयुक्त प्रजाति विकसित करने पर अधिक जोर दिया जा रहा है। निम्नलिखित उच्च पोषणयुक्त प्रजातियाँ अभी तक विकसित की जा चुकी हैं (तालिका 2)।

निष्कर्ष :

देश के विभिन्न भागों में फलों एवं सब्जियों के समृद्धी विविधता उपलब्ध है, अतः इसके उपयुक्त उपयोग करके खाद्य एवं पोषण

सुरक्षा में मदद ली जा सकती है। फल और सब्जी पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जिससे इसके दैनिक उपयोग से मानव स्वास्थ्य को सुरक्षित बनाया जा सकता है, तो इसीलिए फलों और सब्जियों को अधिक से अधिक लगाएँ उगायें और खाएं भी क्योंकि स्वस्थ जीवन और स्वच्छता ही स्वस्थ और समृद्धि देश की पहचान होती है। पोषण सुरक्षा निश्चित ही राष्ट्र निर्माण और राष्ट्र प्रगति में अहम भूमिका निभाएगा तथा पोषण सुरक्षा

सतत विकास का प्रमुख केंद्र भी है, यह न केवल प्रत्यक्ष अपितु अप्रत्यक्ष रूप से ग्रामीण जीवनशैली में सुधार, रोजगार के अवसर उत्पन्न कर अपनी भूमिका निभा रही है। अतः दैनिक जीवन में स्वास्थ्य बने रहने के लिए पोषण सुरक्षा के लिए आहार में फल एवं सब्जियों के सेवन को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

संदर्भ सूची/REFERENCES

- कुमारी अ, प्रकाश वे, त्रिपाठी वि. 2019. प्रो ट्रे में सब्जियों की नर्सरी तैयारी। कृषि मञ्जूषा 2 (1): 16-19.
- महाजनी क. 2020. कोरोना वायरस (COVID-19): रोग प्रतिरोधक क्षमता और खान पान। कृषि मञ्जूषा 2 (2): 71-72.
- सिंह न दे, पांडेय दि, सिंह म कु. 2018. पर्सिमोन (जापानी फल) का महत्व, उपयोगिता व विस्तार। कृषि मञ्जूषा 1 (1): 23-25.
- सिंह म एवम सिंह हे कु. 2018. भिंडी की व्यावसायिक खेती। कृषि मञ्जूषा 1 (1): 21-22.

उद्धरण/Citation:

- सिंह नी, ऊमराव वि. कु. एवं खोलिया अं. 2020. फल एवं सब्जी : भारत में पोषण सुरक्षा के मुख्य स्रोत। कृषि मञ्जूषा 3 (1): 49-52
- Singh N, Umrao VK and Kholiya A. 2020. Fruits and Vegetables : Main source of Nutritional security in India. *Krishi Manjusha* 3 (1): 49-52