



पोषण गुण

फालसा के पके हुए फलों में विटामिन ए (16.11 मि.ग्रा.) और विटामिन सी (4.38 मि.ग्रा.) की पर्याप्त मात्रा पाई जाती है। इनमें कैल्शियम (820.32 मि.ग्रा./100 ग्राम), फॉस्फोरस (814.5 मि.ग्रा./100 ग्राम) और आयरन (27.10 मि.ग्रा./100 ग्राम) जैसे खनिज भी उच्च स्तर पर उपलब्ध होते हैं। साथ ही, फालसा में आहार फाइबर की मात्रा अधिक और कैलोरी तथा वसा की मात्रा कम होती है। स्वस्थ जीवन के लिए ये सभी पोषक तत्व अत्यंत आवश्यक माने जाते हैं।

फालसा का मूल्य संवर्धन

¹आकांक्षा सिंह, ²वी के सिंह, ³अंगद प्रसाद और ⁴शशांक सिंह

फालसा, भारत के सबसे पुराने स्वदेशी फलों में से एक है। इसकी खेती उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों जैसे भारत, पाकिस्तान और बांग्लादेश में व्यापक रूप से की जाती है। भारत में इसका व्यावसायिक उत्पादन मुख्यतः पंजाब, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, हरियाणा, राजस्थान और हिमालयी क्षेत्रों में होता है। लघु स्तर पर यह महाराष्ट्र, गुजरात, बिहार, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश और पश्चिम बंगाल में भी उगाया जाता है। फालसा को अल्प-प्रयुक्त फल फसल की श्रेणी में रखा जाता है, लेकिन यह वास्तव में एक बहुउद्देशीय फल है, जिसमें उच्च पोषण और औषधीय गुण पाए जाते हैं। इसके सेवन से मानव स्वास्थ्य पर अनेक सकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं, क्योंकि इसमें विभिन्न पोषक और औषधीय तत्व प्रचुर मात्रा में मौजूद हैं। गर्मियों के दौरान इसके पके हुए ताजे फलों का सीधा उपभोग किया जाता है या फिर इन्हें शीतल पेय में मिलाकर पिया जाता है। मूल्य संवर्धन के माध्यम से फालसा का उपयोग औषधीय, पोषण और व्यावसायिक स्तर पर बढ़ाया जा सकता है, जिससे इसका बाजार विस्तार संभव है।

टॉपिंग के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा, पत्तियों और फलों को पानी में उबालकर पौष्टिक और सुगंधित हर्बल चाय भी बनाई जाती है।

औषधीय महत्व

फालसा को एक ऐसा पौधा माना जाता है जिसके मानव स्वास्थ्य पर अनेक लाभकारी प्रभाव देखे गए हैं। इसे पोषण और उपचार दोनों दृष्टि से महत्वपूर्ण फल फसल की श्रेणी में रखा गया है। पिछले वर्षों में किए गए अनेक अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ है कि फालसा फल के औषधीय और आहार संबंधी गुण अत्यंत उपयोगी हैं।

फालसा का उपयोग पारंपरिक चिकित्सा में विभिन्न रोगों के उपचार हेतु किया जाता रहा है। इसका प्रयोग सूजन संबंधी समस्याओं, श्वसन रोगों, हृदय विकारों और रक्त संबंधी रोगों के उपचार में किया जाता है। पौधे में पाए जाने वाले विभिन्न पॉलीफेनोलिक यौगिक उच्च एंटीऑक्सीडेंट गतिविधि प्रदर्शित करते हैं।

पारंपरिक रूप से फालसा के फलों का उपयोग इसके रेडियोप्रोटेक्टिव, एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-माइक्रोबियल और एंटी कैंसर गुणों के कारण किया जाता है। इसके अतिरिक्त यह हृदय रोगों के उपचार में भी सहायक सिद्ध होता है।

जैविक घटक

फालसा जैवसक्रिय यौगिकों जैसे एंथोसायनिन, फ्लेवोनोइड और टैनिन का एक समृद्ध स्रोत है। इन यौगिकों की सांद्रता विभिन्न कारकों पर निर्भर करती है, जिनमें बढ़ने की परिस्थितियाँ, कटाई का समय, कटाई के बाद का भंडारण, निष्कर्षण विधि, प्रयुक्त उर्वरक, उगाने का मौसम तथा अपनाई गई

फालसा पौधे के सभी भाग - जड़, तना/टहनी, पत्ती एवं फल - मानव और पशुओं दोनों के लिए उपयोगी हैं। यह आहार, चारा, फाइबर, ईंधन, लकड़ी और पारंपरिक दवाइयों का महत्वपूर्ण स्रोत है। इसके फलों को औषधीय गुणों के लिए विशेष रूप से जाना जाता है। फल कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले होते हैं और इनमें कैंसर रोधी गुण भी पाए जाते हैं। इसके अलावा, फल और बीज पोटेसियम, कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस और सोडियम जैसे खनिजों से

भरपूर होते हैं, जबकि जिंक, निकल, कोबाल्ट और क्रोमियम सूक्ष्म मात्रा में उपलब्ध रहते हैं।

फालसा की छाल के रेशों का उपयोग रस्सियाँ बनाने में किया जाता है। इसकी पत्तियों में हल्के एंटीबायोटिक गुण पाए जाते हैं। पत्तियों को रातभर भिगोकर बनाए गए पेस्ट का उपयोग जलन, फोड़े, एक्जिमा और त्वचा की सूजन से राहत पाने के लिए किया जाता है।

यह फल सामान्यतः ताजा खाया जाता है, लेकिन परिपक्व फलों से सिरका, अचार और तेल आधारित उत्पाद भी तैयार किए जाते हैं। फालसा स्कवैश फलों के गूदे और चीनी सिरप से बनाया जाता है। इसी प्रकार, फलों के गूदे और चीनी के मिश्रण से जैम तैयार होता है, जिसे बेकरी उत्पादों के लिए

¹वैज्ञानिक, खाद्य प्रसंस्करण, ²वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष, ³वैज्ञानिक सस्य विज्ञान, कृषि विज्ञान केन्द्र - मऊ, ⁴वैज्ञानिक, उद्यान विभाग, कृषि विज्ञान केन्द्र - गाजीपुर, आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कुमारगंज - अयोध्या



फालसा शरबत

कृषि पद्धतियाँ प्रमुख हैं। फालसा के बीजों में टैनिन, स्टार्च, खनिज और तेल की पर्याप्त मात्रा पाई जाती है, जो इसके औषधीय एवं पोषण महत्व को और बढ़ाते हैं।

फालसा शरबत

गर्मियों के मौसम में फालसा अत्यधिक लोकप्रिय फल है। इसका स्वाद हल्का मीठा और थोड़ा खट्टा होता है, और यह लाल से काले रंग तक के छोटे आकार के फलों में मिलता है। फालसा विटामिन एवं अनेक पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। फालसा का शरबत घर पर आसानी से बनाया जा सकता है। यह पेय स्वादिष्ट, पौष्टिक और सुपर रिफ्रेशिंग होने के साथ-साथ गर्मियों के लिए बेहद स्वास्थ्यवर्धक है।

फालसा शरबत बनाने की विधि

सामग्री:

- 250 ग्राम फालसा
- 3 कप चीनी
- स्वादानुसार काला नमक
- 1 नीबू
- पुदीने की पत्तियाँ (गार्निश के लिए)

सारणी: फालसा फल के औषधीय प्रभाव

औषधीय गतिविधियाँ	क्रिया का तरीका
एंटीऑक्सीडेंट	फालसा में विटामिन सी, कुल फेनोलिक, एंथोसायनिन, फ्लेवोनोइड और टैनिन सहित एंटीऑक्सीडेंट की उच्च मात्रा होती है।
कैंसर रोधी	फालसा पौधे के फल और पत्ते कैंसर कोशिका रेखाओं के विरुद्ध महत्वपूर्ण कैंसररोधी गतिविधि प्रदर्शित करती हैं।
मधुमेह रोधी	फालसा पौधे के फल, तने और पत्तियों में एंटीहाइपरग्लाइसेमिक क्रिया देखी गई
एंटी-माइक्रोबियल	फालसा के पौधे में जैविक रूप से सक्रिय पदार्थों की प्रचुर मात्रा होती है जो इसे कई अलग-अलग तंत्रों से बैक्टीरिया को नष्ट करने में सक्षम बनाती है।

फालसा शरबत के लाभ

- **पाचन में सहायक:** यह एसिडिटी और बदहजमी जैसी समस्याओं को कम करता है तथा शरीर की गर्मी और पित्त वृद्धि से बचाव करता है। इसके एंटीऑक्सीडेंट और जीवाणुरोधी गुण पाचन तंत्र को मजबूत बनाते हैं।
- **हृदय के लिए लाभकारी:** इसमें मौजूद अमीनो अम्ल हृदय को स्वस्थ बनाए रखते हैं और रक्त संचार सुधारते हैं। यह ब्लड प्रेशर नियंत्रित करने और शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है।
- **त्वचा के लिए:** एंटी-फंगल और एंटीऑक्सीडेंट गुण त्वचा को स्वस्थ रखते हैं। फालसा का उपयोग फेस पैक के रूप में भी किया जा सकता है।
- **पैरों की जलन के लिए:** यह शरबत पैरों की जलन दूर करने और उच्च रक्तचाप की समस्या को कम करने में सहायक है।
- **जोड़ों के दर्द में राहत:** गठिया और जोड़ों के दर्द की समस्या में यह लाभकारी सिद्ध होता है।
- **ऊर्जा स्तर में वृद्धि:** सोडियम और पोटेशियम से भरपूर होने के कारण यह शरीर में आयन और तरल संतुलन बनाए रखता है, जिससे ऊर्जा बढ़ती है।
- **इलेक्ट्रोलाइट्स का संतुलन:** यह गर्मी या शारीरिक गतिविधि के दौरान खोए हुए खनिज और तरल पदार्थों की पूर्ति करता है।

- बर्फ के टुकड़े
- आवश्यकतानुसार पानी

विधि

- सबसे पहले फालसा को अच्छी तरह धोया जाता है। इसके बाद एक पैन को गर्म कर और उसमें फालसा फल को, 1 कप पानी और चीनी डालकर लगभग 5 मिनट तक उबाला जाता है।
- उबालने के बाद फल का गूदा आसानी से बीजों से अलग हो जाता है। मिश्रण को छानकर उसमें स्वादानुसार काला नमक डाला जाता है।
- ठंडा होने के बाद इसे वायुरोधी बोतल में भरकर 7 दिनों तक सुरक्षित रखा जा सकता है।
- इसे परोसने के लिए 4 कप जूस में 3 कप ठंडा पानी, आइस क्यूब्स और नीबू का रस मिलाया जा सकता है।

- पुदीने की पत्तियों से गार्निश कर ताजगी से भरा फालसा शरबत उपयोग के लिए तैयार किया जाता है।

फालसा फल में एंथोसायनिन, फ्लेवोनोइड और टैनिन जैसे कई जैवसक्रिय यौगिक पाए जाते हैं, जो इसके महत्वपूर्ण कार्यात्मक गुणों में योगदान करते हैं। इसके अलावा, इस बेरी फल का उपयोग कई दवा अनुप्रयोगों में प्रभावी रूप से किया जा सकता है, जैसे पेट की खराबी को कम करना, आंतों के संक्रमण का इलाज करना, खांसी को कम करना और दस्त का उपचार करना।

फालसा में पाए जाने वाले जैवसक्रिय यौगिक पौधे के विभिन्न हिस्सों में मौजूद होते हैं और शोध से पता चलता है कि ये घटक एंटीऑक्सीडेंट, एंटीडायबिटिक, रेडियोप्रोटेक्टिव, जीवाणुरोधी, कैंसर रोधी और एंटी-हाइपरलिपिडेमिया जैसी गतिविधियों में योगदान करते हैं। फालसा के सीमित उपयोग का मुख्य कारण इसकी कम जीवन अवधि और छोटे आकार के फलों को माना जाता है, जबकि इसके पौधों में मौजूद जैवसक्रिय यौगिकों की कार्यात्मक क्षमता अधिक है।

आज फालसा को स्क्वैश, जैम, जूस, पेय और सिरप सहित विभिन्न बिक्री योग्य उत्पादों के रूप में छोटे पैमाने पर संसाधित किया जा रहा है। इसलिए, फालसा पौधे की पोषण संरचना और समग्र गुणवत्ता में सुधार के लिए उन्नत तकनीकों के उपयोग और इसके व्यापक औद्योगिक एवं स्वास्थ्य लाभों को स्पष्ट करने हेतु और अध्ययन की आवश्यकता है।