

खाद्य पुष्पों का बढ़ रहा महत्व

हेमलता सिंह, रोशनी अग्निहोत्री, पार्वती बेन्नूरमठ और **वरुण कश्यप**

बात जब पुष्पों की होती है, तो सबसे पहले मन में उनकी सुंदरता, सुगंध और सजावट की छवि उभरती है। पूजा की डलिया में रखे पुष्प, गुलदस्तों की सजावट या बगीचे की रंग-बिरंगी क्यारियां यही हमारी सामान्य सोच है, लेकिन यही पुष्प हमारी थाली का हिस्सा भी बन सकते हैं। विश्व के अनेक हिस्सों में कई वर्षों से विभिन्न पुष्पों का उपयोग आहार, पेय उत्पादों और औषधीय प्रयोजनों के लिए किया जाता रहा है। आज प्राकृतिक और पोषणयुक्त आहार के प्रति बढ़ती रुचि के कारण खाद्य पुष्प फिर से चर्चा में हैं। सरल शब्दों में खाद्य पुष्प वे हैं जिन्हें सुरक्षित रूप से आहार में शामिल किया जा सकता है। ये व्यंजनों की सुंदरता बढ़ाने के साथ पोषक तत्वों और जैव सक्रिय यौगिकों से भी भरपूर होते हैं। पोषण विज्ञान में इन्हें कार्यात्मक खाद्य के रूप में भी देखा जा रहा है, जो पोषण देने के साथ स्वास्थ्य संरक्षण में सहायक हो सकते हैं।

भारत में पुष्पों का संबंध केवल पूजा-पाठ और सजावट तक सीमित नहीं रहा है। वैदिक काल से ही गुलाब, केवड़ा, कचनार, सहजन, केला, महुआ, पलाश और कुमुदिनी जैसे पुष्पों का उपयोग आहार, पेय, औषधि एवं प्रसाद के रूप में किया जाता रहा है।

आयुर्वेद में इन पुष्पों को केवल सुगंध और स्वाद बढ़ाने वाला ही नहीं, बल्कि पाचन में सहायक, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने तथा स्वास्थ्य संवर्धन में उपयोगी माना गया है।

ग्रामीण और आदिवासी क्षेत्रों में यह परंपरा आज भी जीवित है। महुआ के पुष्पों से मिठाइयां एवं पेय उत्पाद, कचनार की कलियों की सब्जी, सहजन के पुष्पों से विभिन्न व्यंजन, केले के पुष्प की सब्जी एवं पकौड़े तथा गुलाब की पंखुड़ियों से गुलकंद, शरबत और मिठाइयां तैयार की जाती हैं।

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, समस्तीपुर, बिहार

पोषण से भरपूर

कार्बोहाइड्रेट एवं फाइबर: अधिकांश खाद्य पुष्पों में पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट के साथ आहार रेशा (फाइबर) भी पाया जाता है, जो पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होता है। केले का पुष्प, सूरजमुखी और गेंदा फाइबर के अच्छे स्रोत माने जाते हैं।

रेशेयुक्त आहार के नियमित सेवन से कब्ज की समस्या कम करने में मदद मिलती है तथा मधुमेह और हृदय रोगों के जोखिम को कम करने में भी सहायक हो सकता है।

प्रोटीन: पुष्प सामान्यत: प्रोटीन के प्रमुख स्रोत नहीं माने जाते, लेकिन कुछ प्रजातियों में इसकी मात्रा भरपूर पाई गई है। केले और सूरजमुखी के पुष्पों में अपेक्षाकृत अधिक प्रोटीन मिलता है। बोरेज, कुकुर्बिटा और वायोला जैसे कुछ पुष्पों में शुष्क भार के आधार पर लगभग 13-22 प्रतिशत तक प्रोटीन पाया जाता है, जिससे इनके पौध आधारित प्रोटीन स्रोत के रूप में उपयोग की संभावनाएं बढ़ती हैं।

वहीं मैरीगोल्ड को भी संभावित सतत प्रोटीन स्रोत के रूप में देखा गया। इसके सूखे पुष्पों में लगभग 9-10 प्रतिशत क्रूड प्रोटीन पाया गया तथा इस प्रोटीन में इमल्सीफाइंग क्षमता, तापीय स्थिरता और एंटीऑक्सीडेंट गुण भी दर्ज किए गए। ऐसे गुण इसे बेकरी एवं प्रोटीन-संवर्धित खाद्य उत्पादों के लिए उपयोगी बना सकते हैं।

भारत में उपयोग के बाद बड़ी मात्रा में गेंदा पुष्प अपशिष्ट के रूप में निकलता है; यदि इसका उपयोग मूल्य संवर्धित उत्पादों में किया जाए, तो खाद्य अपशिष्ट कम करने में भी मदद मिल सकती है।

अवसर

खाद्य पुष्पों की खेती किसानों के लिए आय के नए अवसर प्रदान कर रही है। गेंदा, गुलाब, कचनार, महुआ, केला और सहजन जैसे पारंपरिक पुष्पों की मांग खाद्य उद्योग, हर्बल उत्पादों और कार्यात्मक खाद्य उत्पादों में बढ़ रही है। यह रुझान किसानों को पारंपरिक खेती के साथ मूल्य संवर्धित कृषि की ओर आगे बढ़ने का अवसर देता है। कम लागत में उत्पादन, वर्षभर उपलब्धता और जैविक खेती के साथ बेहतर सामंजस्य के कारण खाद्य पुष्प छोटे एवं सीमांत किसानों के लिए अतिरिक्त आय का उपयोगी साधन बन सकते हैं। प्रसंस्करित खाद्य उत्पादों, हर्बल चाय, प्राकृतिक रंगों और सौंदर्य प्रसाधन उद्योग में बढ़ती मांग इनके लिए बाजार की संभावनाओं को भी मजबूत करती है। साथ ही, खाद्य पुष्पों की खेती कृषि विविधीकरण, पोषण सुरक्षा और ग्रामीण आजीविका सुधार में योगदान दे सकती है। इस प्रकार, खाद्य पुष्प किसानों के लिए सतत आय, रोजगार सृजन और निर्यात की नई संभावनाएं प्रस्तुत करते हैं।



बहुउपयोगी गेंदा

स्वास्थ्यवर्द्धक वसा अम्ल: कई खाद्य पुष्पों में लिनोलिक और लिनोलेनिक जैसे आवश्यक असंतृप्त वसा अम्ल पाए जाते हैं। ये वसा अम्ल शरीर में लिपिड संतुलन बनाए रखने तथा हृदय स्वास्थ्य के लिए उपयोगी माने जाते हैं।

विटामिन एवं खनिजों के स्रोत

खाद्य पुष्प विभिन्न विटामिन एवं खनिजों के भी अच्छे स्रोत हो सकते हैं। सहजन के पुष्पों में विटामिन-सी और बीटा-कैरोटीन पाया जाता है। गुड़हल में विटामिन-सी और कैरोटेनॉयड्स, जबकि केले के पुष्प में विटामिन-सी, फोलेट तथा बी-समूह के अन्य विटामिन मिलते हैं।

महुआ और कचनार में भी विटामिन-सी तथा विभिन्न एंटीऑक्सीडेंट यौगिक पाए जाते हैं। खनिज की दृष्टि से महुआ के पुष्पों में पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम और सोडियम, सहजन के पुष्पों में कैल्शियम, पोटेशियम, लौह और मैग्नीशियम तथा कचनार में कैल्शियम, फॉस्फोरस, लौह और पोटेशियम पाया जाता है।

केले के पुष्प पोटेशियम, मैग्नीशियम और लौह के अच्छे स्रोत हैं, जबकि गुड़हल में कैल्शियम, लौह तथा अन्य सूक्ष्म खनिज पाए जाते हैं। कुछ अध्ययनों में कई खाद्य पुष्पों में सूक्ष्म पोषक तत्वों की मात्रा सामान्य फल-सब्जियों के तुलनीय पाई गई है।

एंटीऑक्सीडेंट: शरीर में बनने वाले मुक्त कणों की अधिकता ऑक्सीडेटिव तनाव को बढ़ा सकती है। खाद्य पुष्पों में पाए जाने वाले फिनोलिक यौगिक, फ्लेवोनॉयड्स, एंथोसाइनिन और कैरोटेनॉयड्स एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करते हैं और कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव क्षति से बचाने में सहायक हो सकते हैं। गुलाब, गुड़हल, अपराजिता, लैवेंडर और गुलदाउदी जैसे पुष्प इस दृष्टि से विशेष रूप से महत्वपूर्ण माने जाते हैं।

सारणी: खाद्य पुष्पों का पारंपरिक और आधुनिक उपयोग

पुष्प का नाम	मुख्य उपयोग	प्रमुख गुण
गुलाब	गुलकंद, शरबत, मिठाइयों की सजावट; विदेशों में जैम एवं पेस्ट्री में उपयोग	विटामिन-सी, पाचन में सहायक
सहजन	सब्जी, सांभर, पकौड़े; पाउडर का ब्रेड एवं सूप के पोषण संवर्धन में उपयोग	प्रोटीन, कैल्शियम एवं विटामिन
गेंदा	सलाद, बेकिंग; कुक्कुट आहार में प्राकृतिक रंग के लिए	ल्यूटिन, आंखों के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक
अपराजिता	ब्लू टी; चावल एवं पेय उत्पादों को प्राकृतिक नीला रंग देने में	एंथोसायनिन, एंटीऑक्सीडेंट गुण
कैलेंडुला	सूप, सलाद में केसर जैसा रंग; हर्बल चाय	सूजनरोधी, घाव भरने में सहायक
गुड़हल	चटनी, शरबत, हर्बल चाय एवं जूस	रक्तचाप एवं कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण में सहायक
कद्दू के पुष्प	भारत में पकौड़े; इटली और मैक्सिको में भरवां पुष्प	फोलेट, विटामिन ए एवं फाइबर
अमलतास	असोम में पारंपरिक सब्जी; एशियाई देशों में सूप	पेट साफ करने वाले गुण

सिफारिशें

खाद्य पुष्पों के बढ़ते उपयोग के साथ उनकी खाद्य सुरक्षा पर ध्यान देना भी



गुणों से भरपूर अपराजिता पुष्प



गुलाब पुष्प से बने लड्डू



गुलाब गुलकंद

आवश्यक है। यद्यपि ये विटामिन, खनिज एवं जैव सक्रिय यौगिकों से समृद्ध होते हैं, लेकिन सुरक्षित सेवन के लिए उचित कृषि प्रबंधन, कटाई उपरांत देखभाल और प्रसंस्करण जरूरी है।

कुछ पुष्पों में कीटनाशक अवशेष, भारी धातुओं तथा सूक्ष्मजीवीय संदूषण का जोखिम हो सकता है, विशेषकर तब जब उनका उत्पादन नियंत्रित परिस्थितियों में न किया गया हो।

सजावटी उपयोग के लिए उगाए गए गेंदा और गुलाब जैसे पुष्पों में रासायनिक अवशेषों की संभावना अधिक हो सकती है। इसी प्रकार, उचित सफाई एवं शीत शृंखला प्रबंधन न होने पर पोषण गुणवत्ता प्रभावित हो सकती है और सूक्ष्मजीवों की वृद्धि भी बढ़ सकती है।

इस प्रकार उन्नत कृषि पद्धतियों, अच्छी विनिर्माण प्रणालियों तथा मानकीकृत गुणवत्ता परीक्षणों को अपनाना आवश्यक है। केवल प्रमाणित खाद्य पुष्पों का ही सेवन करें, सड़क किनारे या केवल सजावट के लिए उगाए गए पुष्पों का सेवन न करें, सेवन से पहले पुष्पों को अच्छी तरह धोएं और एलर्जी की आशंका होने पर विशेषज्ञ की सलाह लें।

बोगनवेलिया-रोसेल स्वास्थ्यवर्द्धक पेय

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, समस्तीपुर, बिहार द्वारा खाद्य पुष्पों के पोषण एवं स्वास्थ्यवर्द्धक गुणों पर कार्य किया जा रहा है। इसी क्रम में बोगनवेलिया एवं रोसेल पुष्पों से एक मिश्रित गर्म पेय विकसित किया गया है। यह प्राकृतिक रंग, आकर्षक स्वाद तथा जैव सक्रिय यौगिकों से समृद्ध है। रोसेल में विटामिन-सी, कैरोटेनॉयड्स, पॉलीफेनॉल्स, फ्लेवोनॉयड्स एवं अन्य एंटीऑक्सीडेंट यौगिक पाए जाते हैं। इसमें कैल्शियम, आयरन, पोटेशियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस तथा जिंक जैसे आवश्यक खनिज भी पाए जाते हैं।

विधि: पानी को लगभग 80 डिग्री सेल्सियस तक गर्म कर उसमें बोगनवेलिया-रोसेल मिश्रित चाय डालें और लगभग 2 मिनट तक अवसन्न होने दें। इसके बाद छानकर सेवन करें। यह पेय प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट का स्रोत होने के साथ ऑक्सीडेटिव तनाव कम करने और प्रतिरक्षा तंत्र को सहयोग देने में सहायक हो सकता है। यह खाद्य पुष्पों के मूल्य संवर्धन एवं संभावित स्वास्थ्यवर्धक पेय का एक अभिनव उदाहरण है।



बोगनवेलिया-रोसेल मिश्रित गर्म पेय

इस प्रकार खाद्य पुष्प प्रकृति की ऐसी अनमोल देन हैं, जिनमें सुंदरता, स्वाद, पोषण और स्वास्थ्यवर्द्धक गुणों का अद्भुत समन्वय देखने को मिलता है।

बढ़ती स्वास्थ्य-जागरूकता, प्राकृतिक खाद्य उत्पादों की मांग और मूल्य संवर्धित कृषि के विस्तार के साथ इनका महत्व लगातार बढ़ रहा समृद्ध जैव-विविधता और पारंपरिक ज्ञान को देखते हुए, खाद्य पुष्प भविष्य में पोषण, आय और मूल्य संवर्धन की दृष्टि से महत्वपूर्ण संभावनाएं प्रस्तुत करते हैं।

खाद्य उद्योग में बढ़ता दायरा

खाद्य पुष्पों का उपयोग अब पारंपरिक व्यंजनों से आगे बढ़कर आधुनिक खाद्य उद्योग में भी तेजी से बढ़ रहा है। गुड़हल के पुष्पों का उपयोग एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर हर्बल चाय, जैम, स्क्वैश तथा कार्यात्मक पेय उत्पादों में किया जा रहा है।

गेंदे के पुष्प प्राकृतिक रंग के स्रोत के रूप में बेकरी उत्पादों, चीज, मक्खन और सूप में उपयोग किए जाते हैं, जिससे उत्पादों की रंगत और पोषण मूल्य दोनों बढ़ते हैं। गुलाब की पंखुड़ियों का उपयोग शरबत, गुलकंद, आइसक्रीम तथा कन्फेक्शनरी उत्पादों में सुगंध और स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है।

नास्टर्शियम के पुष्प सलाद, ड्रेसिंग और कार्यात्मक खाद्य उत्पादों में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट एवं विटामिन-सी के स्रोत के रूप में उपयोग किए जा रहे हैं। वहीं अपराजिता, अर्थात बटरफ्लाई पी, प्राकृतिक नीले रंग के स्रोत के रूप में लोकप्रिय हो रही है। खाद्य पुष्पों का उपयोग हर्बल चाय, जैम एवं जेली, शरबत, केक एवं बेकरी उत्पाद, आइसक्रीम, सलाद तथा अन्य मूल्य संवर्धित खाद्य उत्पादों में लगातार बढ़ रहा है।