अंकोल का पोषण महत्व एवं उपयोग

अजय कुमार*, सुधीर कुमार यादव** एवं **राकेश जांगिड़***

अलैंजियम सलवोफोलियम को सामान्यत: अंकोल के नाम से जाना जाता है। यह अलैंजियेसी परिवार का प्रमुख फल है। यह एक अल्पविकसित खाद्य फल है। इसे निम्न रूप से कई नामों से जाना जाता है; जैसे, हिंदी में अंकोल, संस्कृत में अंकोला और अंग्रेजी में सेज लीव्ड अलंगियम इत्यादि। यह अलंगियम वंश और अलंगियेसी परिवार से संबंधित है। यह मुख्यत: जंगली पर्णपाती रूप में पाया जाता है तथा यह जंगल एवं सड़क के किनारे वाले क्षेत्रों में काफी ज्यादा प्रचलित है। अफ्रीका, भारत, थाईलैंड, इंडोनेशिया, फिलीपींस और चीन में विस्तृत भूभाग में इसकी खेती होती है। भारत में, यह उत्तर प्रदेश के जंगलों जैसे, लखीमपुर खीरी जिले के वन और पूर्वी यूपी आदि, बिहार, वन्यजीव अभ्यारण्य राजस्थान, हैदराबाद के जंगल, तमिलनाडु, गुजरात, पश्चिम बंगाल, त्रिपुरा, ओडिशा, महाराष्ट्र, केरल, कर्नाटक और मध्य प्रदेश में भी पाया जाता है।

अंकोल एक छोटा झाड़ीदार, कांटेदार एवं पर्णपाती झाड़ी या पेड़ है और इसकी ऊंचाई 5-10 मीटर तक होती है। इसके पेड़ की छाल का रंग हल्का भूरा होता है और छाल की सतह खुरदरी होती है। पत्तियां बिना किसी स्टेपल के केवल वैकल्पिक रूप से व्यापक आयताकार लैंसोलेट के रूप में व्यवस्थित होती हैं और सामान्यत: आकार में असमान होती हैं। पत्तियों का रंग हल्का हरा से गहरा हरा होता है। फूल सुगंधित, पीले-सफेद से सफेद रंग और उभयलिंगी प्रकृति के होते हैं। पुष्पक्रम अक्षीयसिमी है और इसमें 1 से 17 फूल हो सकते हैं। इसमें फूल फरवरी-अप्रैल के महीने में आने लगते हैं तथा मई-जून में फल पक जाते हैं। यह एकल बीज वाला ड्रूप प्रकार का फल है। इसके बीज एल्बुमिनस होते हैं। अपरिपक्व फल हरे रंग के होते हैं और पकने पर ये गुलाबी लाल से गहरे लाल रंग के हो जाते हैं। पके फलों का स्वाद हल्की सुगंध के साथ मीठा होता है। इस फल का खाने योग्य भाग मांसल एरिल होता है।

*फल विज्ञान विभाग, भाकृअनुप- भारतीय बागवानी अनुसंधान संस्थान, हैसरघट्टा, बेंगलुरु; **बाबासाहेब भीमराव अंबेडकर विश्वविद्यालय, लखनऊ

अंकोल के फलों में पोषक तत्वों की स्थिति

इसके फल सूक्ष्म पोषक तत्वों के उत्कृष्ट स्रोत हैं। इसमें विशेष रूप से कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और खनिज होते हैं तथा फल में शर्करा और फाइबर की मात्रा भी भरपूर होती है। इसमें विटामिन सी (62.46 मिलीग्राम/100 ग्राम) और विटामिन ई (0.71 मिलीग्राम/100 ग्राम) भी होता है। इसके फलों में प्रोविटामिन ए, फिनोल, फ्लेवोनोइड्स तथा एंथोसायनिन जैसे एंटीऑक्सीडेंट भी अच्छी मात्रा में

होते हैं। फलों में एंटी एजिंग कंपाउंड होते हैं। इसके फलों में नमी (83.9 ग्राम/100 ग्राम) और कार्बोहाइड्रेट (11.67 ग्राम/100 ग्राम) पाया जाता है, जो स्ट्रॉबेरी के प्रोटीन 2.07 ग्राम, वसा 0.12 ग्राम, राख 1.61 ग्राम/100 ग्राम और ऊर्जा 50 किलो कैलोरी से अधिक है। फलों में प्रति 100 ग्राम पोटेशियम (168 mg), कैल्शियम (12 mg) और आयरन (1.37 mg) जैसे खनिज होते हैं।

महत्व एवं उपयोग

मुख्यत: इसके छोटे फलों के सेवन के कारण इसे प्राकृतिक कार्यात्मक उत्पादों के रूप में भी संदर्भित किया जाता है। दक्षिणी पश्चिमी घाटों में रहने वाले कनिस (एक स्वदेशी आदिवासी समुदाय) इस फल का व्यापक रूप से सेवन करते हैं।

एलंगियम साल्विफोलियम में एक अल्कलॉइड एलांगिन होता है जो पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र पर कार्य करता है। इसकी पत्तियों में रोगाणुरोधी विशेषताएं जैसे फ्लेवोनोइड्स,

औषधीय गुण

अंकोल के फल

भारत में यह एक पारंपरिक औषधीय पौधा है जिसका उपयोग लोग औषधियों के रूप में करते हैं। इसमें एंटीफंगल, एंटीमाइक्रोबियल, एंटीफर्टिलिटी, एंटी-इंफ्लैमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट जैसी औषधीय गुणों का एक विस्तृत स्पेक्ट्रम है। पौधों के लगभग सभी भागों का उपयोग दस्त, लकवा, बवासीर, उल्टी, कुष्ठ और त्वचा रोगों के इलाज के लिए जड़ी-बूटियों के रूप में किया जाता है। भारत में, इस पौधे की टहनियों का उपयोग ब्रश करने के लिए भी किया जाता है। इसके फलों का उपयोग दांत दर्द के इलाज के लिए भी किया जाता है और पत्तों का उपयोग आमवाती दर्द को ठीक करने के लिए किया जाता है।

पेड़ की पत्तियों एवं छाल में फ्लेवोनोइड्स और अल्कलॉइड होते हैं और दोनों ही रासायनिक यौगिक छाल की तुलना में पत्तियों में अधिक मात्रा में होते हैं। छाल में टैनिन और स्टेरॉयड यौगिक भी होते हैं। भारत में, *अलंगियम साल्विफोलियम* का उपयोग पारंपरिक दवाओं में रेचक, एंटीपीलेप्टिक, एंटीप्रोटोजोआ और एंटीकैंसर जैसे गुणों के लिए भी किया जाता है। यह त्वचा और कुष्ठ रोग के उपचार के लिए भी प्रयोग किया जाता है। इस फल के तने और छाल का उपयोग कवकरोधी और जीवाणुरोधी गुणों के रूप में किया जाता है। आयुर्वेद में इसके फलों और जड़ों का उपयोग जलन और गठिया के इलाज के लिए किया जाता है। सांप, चूहे, खरगोश और कुत्ते के काटने पर इसकी जड़ की छाल का उपयोग मारक के रूप में बाहरी घाव पर लगाया जाता है। चीन में इस फल के पेड़ की पत्तियों का उपयोग अस्थमा (दमा) के इलाज के लिए किया जाता है।

टेरपेनॉइड और टैनिन आदि यौगिकों की उपस्थिति के कारण होता है। इसकी पत्तियों में आर्टेमिया सलीना के लार्वा के खिलाफ लार्विसाइडल गुण होते हैं। इसकी पत्तियों में सिटोफिलस ओरिजे जैसे भंडारण कीटों के खिलाफ कीटनाशक गुण होने के कारण भी उपयोग किया जाता है। बैक्टीरिया लिस्टेरिया मोनोक्टीजेन्स और स्यूडोमोनास एरुगिनोसा के विकास को रोकने के लिए भी इसका उपयोग किया जाता है।

रोगाणुरोधी गुण: इसे तने की छाल में कवक, खमीर और बैक्टीरिया के विकास को रोकने के लिए प्रयोग किया जाता है। इसके फूलों का मेथनॉल अर्क ग्राम पॉजिटिव और ग्राम नकारात्मक बैक्टीरिया दोनों के खिलाफ जीवाणुरोधी गतिविधि प्रदर्शित करता है। इसकी जड़ के इथेनॉल का अर्क ई. कोलाई, स्यूडोमोनास एरुगिनोसा आदि के खिलाफ अधिकतम जीवाणुरोधी गतिविधि प्रदर्शित करता है।

एंटीऑक्सीडेंट गुण: *अलंगियम साल्विफोलियम* के अर्क में फेनोलिक और फ्लेवोनोइड्स जैसे उच्च स्तर के यौगिक होते हैं, इसलिए इसे एंटीऑक्सिडेंट गतिविधि के लिए उपयोग किया जाता है।

मधुमेह विरोधी गुण: मधुमेह रोगी के लिए यह बहुत फायदेमंद है। *अलंगियम साल्विफोलियम* की पत्तियों और छाल का एथेनॉलिक अर्क रक्त शर्करा के स्तर को लगभग सामान्य कर देता है। इसकी पत्तियों के एथेनॉलिक अर्क में छाल के अर्क की तुलना में अधिकतम एंटीडायबिटिक गतिविधि होती है।

गर्भनिरोधी गुण: इसके मेथनॉलिक अर्क में कुल अल्कलॉइड अंशों की उपस्थिति के कारण एंड्रोजेनिक और एंटी-एंड्रोजेनिक विशेषताएं होती हैं।

एंटीटॉक्सिक गुण: *अलंगियम साल्विफोलियम* के पेड़ के विभिन्न भाग जैसे छाल, जड़, फूल की कली, फूल, बीज, आदि में जहरीले प्रभाव की आशंका होती है। इस पौधे के हिस्सों को बाहरी और आंतरिक रूप से विभिन्न प्रकार के जहरों के उपचार के लिए उपयोग किया जाता है जैसे सांप के काटने, मकड़ी के काटने, कुत्ते के काटने और दांतों के जहर आदि। प्रकृति में तीक्ष्ण और कसैला होने के कारण इसका उपयोग विषनाशक औषधि के रूप में किया जाता है।

यह एक छोटा पर्णपाती झाड़ीय फलों में एक है, जिसकी औसत ऊंचाई 10 मीटर तक हो सकती है। यह सामान्यत: मैदानी इलाकों के सूखे भागों में तथा निचली पहाड़ियों में जंगली रूप में पायी जाने वाली छोटा पर्णपाती वनस्पति है। इसका फल कार्बोहाइड्रेट, विटामिन सी, विटामिन ई, पोटेशियम और सोडियम का मुख्य स्रोत है। इसमें एंथोसायनिन और फ्लेवोनोइड वर्णक भी प्रचुर मात्रा में उपस्थित होते हैं। इसकी पत्तियां, तने और जड़ें, अल्कलॉइड, टैनिन और फिनोल जैसे, रासायनिक पदार्थो के भी मुख्य स्रोत हैं। इसके तने और छाल में क्रमश: कवकरोधी और गर्भ निरोधक विशेषताएं भी पाई जाती हैं। *अलंगियम साल्विफोलियम* के फल कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं। इसका उपयोग पीलिया, मधुमेह, अस्थमा, खुजली और हेपेटाइटिस जैसी कई बीमारियों को ठीक करने के लिए किया जाता है। इसकी पत्तियों को मधुमेह और बैक्टीरिया के लिए इस्तेमाल किया जाता है। पत्तियों में *सिटोफिलस ओरिजे* जैसे महत्वपूर्ण कीटनाशक गुण होने के कारण इसका उपयोग भंडारण के समय कीटों और लार्वा को नियंत्रण करने के लिए किया जाता है।