आंवला है गुणकारी

पूनम*, मनीषा वर्मा*, एस. एस. लखावत और सुभिता कुमावत*****

प्राचीन काल से भारत में आंवले को अमृत फल के नाम से जाना जाता है। इसमें विटामिन सी अधिक मात्रा में पाया जाता है जो कई रोगों के उपचार में काम में लिया जाता है। यह अधिक उत्पादनशील और मौसम के प्रति सहनशील होने के कारण भारत के विभिन्न स्थानों पर उगाया जाता है। इसमें अधिक पोषक तत्वों की उपलब्धता और रोगों के उपचार की क्षमता होने के कारण यह प्रसंस्करण प्रक्रिया के लिए उपयुक्त है। इससे मुरब्बा, कैंडी, अचार, आयुर्वेदिक उत्पाद जैसे त्रिफला, च्यवनप्राश आदि बनाये जाते हैं।

आंवले के 100 ग्राम गूदे में विटामिन सी 500 एमजी से 1800 एमजी, निकोटिनिक अम्ल - 2 एमजी, आयरन - 1/2 एमजी, प्रोटीन - 5 जी, वसा - 0.1 जी, खनिज - 0.7 जी, रेशे - 2 से 3.4 जी, कार्बोहाइड्रेट - 14 से 21.80 जी, फॉस्फोरस 0.02 जी एवं कैल्शियम 0.05 जी पाया जाता है।

आंवला कैंडी बनाने की विधि

मात्रा : आंवला 1 किग्रा. एवं चीनी 700 ग्राम (3 कप)

विधि : सबसे पहले आंवले को साफ पानी से धो लेते हैं। इसके बाद किसी बर्तन में थोड़ा पानी डालकर उबाल लेते हैं और जब पानी उबलने लगे तब पानी में आंवले डाल कर ढक देते हैं। आंवले पानी में अच्छी तरह डूबे हुए होने चाहिए। 2-3 मिनट के

आंवला कैंडी

*रिसर्च स्कॉलर, एवं **आचार्य, महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर; ***सहायक आचार्य, श्री कर्ण नरेन्द्र कृषि विश्वविद्यालय, जोबनेर

आंवला सुपारी बनाने की विधि

सामग्री : आंवला 500 ग्राम, काला नमक 2 चम्मच, सादा नमक 1 चम्मच, पिसी काली मिर्च आधा चम्मच, पिसी अजवायन आधा चम्मच, पिसा हुआ जीरा आधा चम्मच।

विधि : सबसे पहले हम आंवले को धोकर पोंछ लेते हैं। इसके बाद आंवले की फांक को गुठली से अलग कर लेते हैं। आंवले की फांक को कांच के बर्तन में भर लेते हैं और इसमें काला नमक, सादा नमक, काली मिर्च, अजवायन, जीरा आदि मिलाकर तीन दिन के लिए रख देते है। दिन में एक दो बार हिला देते हैं। आंवले की फांकों को निकालकर इसे प्लास्टिक की ट्रे या शीट पर फैला कर सुखा देते हैं। बर्तन में जमा पानी सब्जी, चटनी या सलाद आदि में डालकर उपयोग में ले सकते हैं। 3-4 दिन में जब ये आंवले अच्छे से सूख जाएं तब हवाबंद डिब्बे में भरकर रख देते हैं और इस तरह हमारी आंवला सुपारी बन कर तैयार हो गयी।

लिए आंवलों को नरम होने तक पकने देते हैं, फिर गैस को बंद करके कुछ देर तक ढका रहने देते हैं। कुछ देर बाद आंवले से अतिरिक्त पानी को बाहर निकाल कर ठंडा होने के लिए रख देते हैं। आंवले को चाकू की सहायता से काटकर फांकों से गुठली को अलग कर लेते हैं।

इसके बाद आंवले में चीनी को डाल कर प्याले को 3 दिन के लिए ढककर रख देते हैं इस प्रकार चीनी आंवले में पूरी तरह घुल जाये और आंवला चीनी को अच्छे से सोख ले। इसके 3 दिन बाद आंवले को छलनी से छानकर अलग कर लेते हैं। आंवले को प्लेट या पॉलीथिन शीट पर फैलाकर 2 दिन तक धूप में सूखने के लिए रख देते हैं। सूखी हुई आंवला कैंडी में चीनी पाउडर डालकर अच्छी से मिला देते हैं और इसे प्याले में निकाल लेते हैं। अब आंवला कैंडी बनकर तैयार है। इसके 5-6 टुकड़े हम रोजाना खा सकते हैं। आंवला कैंडी को हवाबंद डिब्बे में भरकर रख देते हैं और जब मन हो खा सकते है।

उपयोग व लाभ

- आंवले में बैक्टीरिया और फंगल इन्फेक्शन से लड़ने की क्षमता पाई जाती है। आंवला खाने से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है जिससे रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ जाती है। इसके अलावा यह शरीर में उपस्थित हानिकारक पदार्थों को बाहर निकालता है।
- आंवले के सेवन से हड्डियाँ भी मजबूत होती हैं। क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है।
- आंवले का उपयोग मधुमेह रोगियों के लिए लाभप्रद होता है क्योंकि इसमें क्रोमियम तत्व पाया जाता है। यह इन्सुलिन हार्मोन्स को मजबूत कर खून में शर्करा की मात्रा को कंट्रोल करता है।
- यह हृदय रोगियों के लिए भी लाभप्रद होता है क्योंकि यह खराब कोलेस्ट्रॉल को शुद्ध करने में मदद करता है।
- खाने को पचाने में आंवला बहुत मददगार है। इसे खाने से कब्ज, खट्टी डकार और गैस की समस्या से मुक्ति मिलती है।
- आंवला शरीर के पाचन तंत्र को मजबूत करता है और इससे वजन घटाने में मदद मिलती है। ■

भाकृअनुप की लोकप्रिय पत्रिका
'खेती' जुलाई, 2023 अंक के प्रमुख आकर्षण

- जैविक गुड़ है चीनी का एक विकल्प
- पशुओं में खनिज लवणों का महत्व
- मृदा उर्वरता बढ़ाने में कारगर है हरी खाद
- मक्का में लगने वाले रोग तथा प्रबंधन
- धान-गेहूं फसलचक्र में अवशेषों का प्रबंधन
- सूखाग्रस्त क्षेत्रों में करें खेती
- मछली पालन तालाबों में जलीय खरपतवार नियंत्रण
- हरा सोयाबीन है खेती का नया विकल्प
- संसाधन संरक्षण तकनीक से गेहूं की खेती
- गेहूं की उन्नत प्रजातियों से आर्थिक लाभ
- उर्वरक दक्षता प्रबंधन
- अभ्रक अपशिष्ट हैं पोटाश उर्वरक के विकल्प
- वैज्ञानिक तरीके से मछली पालन
- नई तकनीक से संभव नर या मादा बछड़े का चयन
- कृषि में पशु आनुवंशिक संसाधन
- गायों के लंपी रोग का उपचार
- खरीफ फसलों के खरपतवारों का प्रबंधन
- कीटों के प्राकृतिक शत्रुओं द्वारा कीट प्रबंधन
- खरीफ फसलों में बीजोपचार

संपर्क सूत्र: प्रभारी, व्यवसाय एकक, भाकृअनुप-कृषि ज्ञान प्रबंध निदेशालय, कैब-1, पूसा गेट, नई दिल्ली-110012
दूरभाष: 25843657, www.icar.org.in