मिठास

हर्बल शर्करा-स्टेविया

हनुमान सिंह*, शक्ति सिंह भाटी** और **राजेन्द्र कुमार***

स्टेविया एक औषधीय महत्व का पौधा है। इसका व्यापक स्तर पर राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय बाजार हो सकते हैं। यह भारत में कृषि के लिए अपेक्षाकृत नया पौधा है तथा इसकी खेती बड़े स्तर पर अभी मुख्यतया कर्नाटक तथा महाराष्ट्र राज्यों तक ही सीमित है। स्टेविया (स्टेविया रेबुडियाना) आमतौर पर मीठी तुलसी, मीठापत्ता, चीनीपत्ता, शहदपत्ता या केवल स्टेविया या मधुरगुणा के नाम से जाना जाता है। इसे संस्कृत भाषा में मधुपत्र के नाम से भी जाना जाता है। यह पौधा अपनी मीठी पत्तियों के लिए व्यापक रूप से उगाया जाता है। यह एस्ट्रेसीकुल से संबंधित है एवं इसका उपयोग प्राकृतिक शर्करा तथा शर्करा के अन्य स्रोत के रूप में करते हैं। यह रासायनिक शर्करा जैसे स्प्लेंडा, सेकेरीन एवं एस्पारटेम को तेजी से प्रतिस्थापित कर रहा है। इसकी लगभग 240 प्रजातियां पाई जाती हैं। इसकी पत्तियां सामान्य शर्करा से लगभग 30-40 गुना मीठी होती हैं।

स्टेविया की पत्तियों में दो मुख्य यौगिक स्टेवियोसाइड एंव रेबुडीयोसाइड पाए जाते हैं। कम कार्बोहाइड्रेटयुक्त शर्करा की मांग बाजारों में बढ़ती जा रही है। घरेलू स्तर के साथ-साथ अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भी इसका अच्छा बाजार विकसित हो रहा है। यह मधुमेह रोगियों के लिए एक आशा की किरण है, क्योंकि यह शर्करा का प्राकृतिक स्रोत है। यह मोटापे और उच्च रक्त शर्करा रोगी के इलाज में भी प्रयोग किया जाता है।

इसकी पत्तियों का उपयोग न केवल प्राकृतिक शर्करा के रूप में बल्कि अग्नाशय ग्रन्थि को भी जीवंत करने में मददगार होता है। इसके अलावा इसमें पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, मैग्नीशियम, राइबोफ्लेविन, जस्ता, क्रोमियम, सेलेनियम, कैल्शियम एंव फॉस्फोरस भी पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं। स्टेविया में पोषक तत्व नहीं होते। इसका मतलब है कि यह आपके आहार में कैलोरी की मात्रा नहीं बढ़ाता है। यह चीनी का अच्छा विकल्प हो सकता है। वर्तमान में जापान में किसी और देश की तुलना में सबसे अधिक स्टेविया की खपत होती है। स्वीटनर बाजार में यह 40 प्रतिशत का योगदान करता है।

सदियों से दक्षिण अमेरिकी देशों, जैसे ब्राजील में स्टेविया के पौधे की पत्तियों का इस्तेमाल प्राकृतिक स्वीटनर के तौर पर होता आ रहा है। आज यह पूरे विश्व में पाया जाता है। और मीठे के प्राकृतिक विकल्प के तौर पर मशहूर है। यह नेचुरल स्वीटनर स्टेवियारिबॉदियाना के पौधे से हासिल होता है। इसमें मीठा प्राकृतिक रूप से पाया जाता हैं और इसमें साधारण चीनी से 200 गुना तक अधिक मीठा होता है। इसकी यह खासियत दो मिश्रणों की वजह से होती है। पहला स्टेवियोसाइड और दूसरा रिबॉडियोसाइड है।

स्टेविया की ताजा पत्तियों में अच्छा पेय स्वाद होता है। यह सामान्य शर्करा (सुक्रोज) को प्रतिस्थापित करता है। यही गुण स्टेविया को अद्भुत बनाता है। इसके कई अलग-अलग उपयोग भी होते हैं, जैसे पेस्ट्री, अचार, जैम, शीतल पेय, च्यूइंग गम, तम्बाकू के उत्पाद और शर्बत में टेबल शर्करा के रूप में आदि।

इसके उपयोग से शून्य प्रतिशत कैलोरी का सेवन होता है। यह रक्त में ग्लूकोज के स्तर पर प्रतिकूल प्रभाव नहीं डालता है। इसलिए मधुमेह रोगियों द्वारा इसका स्वतंत्र रूप से सेवन किया जा सकता है। ■

उपयोग

- दांतों एवं मसूड़ों के रोगों में लाभदायक
- विभिन्न उद्योगों में प्राकृतिक शर्करा के रूप में उपयोग
- खाद्य उत्पाद, जैसे सॉस, अचार, आईसक्रीम और केक इत्यादि में प्रयोग
- स्टेविया चूर्ण को भोजन में मिलाने से भोज्य पदार्थ को अधिक दिनों तक सुरक्षित रखा जा सकता है, क्योंकि इनमें चूर्ण के कारण किण्वन नहीं हो पाता
- मधुमेह रोगियों के लिए शर्करा के रूप में प्रयोग किया जाता है। क्योंकि यह स्टेवियोल, रेबाउडायोसाइड तथा स्टेवियोसाइड आदि यौगिक शुगर लेवल को कई गुना कम करने में सक्षम
- उच्च रक्तचाप को कम करने के अतिरिक्त शारीरिक तापमान को कम या ज्यादा भी बनाने में कारगर
- आहार पूरक के रूप में इस्तेमाल
- त्वचा की देखरेख एवं चर्म विकारों से मुक्त करने में उपयोगी
- वजन नियंत्रण में सहायक है क्योंकि यह पूर्णतया कैलोरी रहित होने से वजन को नियंत्रित करने की क्षमता

*कृषि महाविद्यालय, हिण्डोली, कृषि विश्वविद्यालय, कोटा; ** कृषि महाविद्यालय, नागौर, कृषि विश्वविद्यालय, जोधपुर