अमरूद है स्वास्थ्यवर्द्धक

हेमन्त कुमार*, संजय पाठक* और **सर्वेश कुमार दुबे****

हमारे देश के व्यावसायिक फलों में अमरूद एक विशेष महत्व रखता है। यह लोकप्रिय फल है। इसकी खेती उत्तर प्रदेश,मध्यप्रदेश, गुजरात आदि राज्यों में की जाती है। यह विटामिन-सी, ए, और ई का अच्छा स्रोत है। फल के अलावा अमरूद की पत्तियों के भी बहुत फायदे हैं। इसकी पत्तियां एंटीऑक्सीडेंट्स, जीवाणुरोधी और एंटीइन्फ्लैमेट्री गुणों से भरपूर हैं। इसमें पॉलीफेनोल्स, टैनिन, फ्लैवेनॉइड्स और कैरोटीनॉयड पाया जाता है जो स्वास्थ्य संबंधी लाभ में कारगर साबित होते हैं। इस लेख में अमरूद तथा इसकी पत्तियों से निर्मित होने वाले उत्पाद तथा उन्हें बनाने की विधियों का उल्लेख किया गया है।

अमरूद बड़ों को ही नहीं बच्चों को भी बेहद पसंद आता है। लोग अमरूद खाना बहुत पसंद करते हैं और इनके कई प्राकृतिक स्वास्थ्य लाभों के बारे में भी जानते हैं। अमरूद विटामिन-सी, ए और ई का समृद्ध स्रोत है। इसे *सुपर फूड* भी कहा जाता है। इसमें संतरे से चार गुना ज्यादा विटामिन-सी और अनन्नास से तीन गुना ज्यादा प्रोटीन तथा चार गुना ज्यादा फाइबर पाया जाता है। यह भी कहा जाता है इसमें केले से अधिक पोटेशियम होता है। पॉलीफेनोल्स, टैनिन, फ्लैवोनोइड्स, कैरोटीनॉयड और अन्य चिकित्सीय पौधों के यौगिकों से भरपूर, अमरूद के पत्ते दर्द और कई स्वास्थ्य समस्याओं से राहत दिलवाने में कारगर साबित हो सकते हैं ज्यादातर लोगों को इसके सेवन का सही तरीका नहीं पता है।

अमरूद प्रकृति में ठंडे होते हैं और स्वाद में कसैले, मीठे तथा खट्टे होते हैं। ये त्रिदोष शामक होते हैं (सभी 3 दोषों- वात, पित्त और कफ को संतुलित करता है) जो इन्हें अद्वितीय बनाते हैं।

अमरूद डाईट्रीफाइबर, विटामिन-ए, विटामिन-सी, फोलिक एसिड और आहार खनिज, पोटेशियम, कॉपर और मैंग्नीज से भरपूर होते हैं। अमरूद में कैरोटेनॉयड्स और पॉलीफेनोल्स दोनों होते हैं जो उन्हें एंटी-एजिंग और एंटी-कैंसर गुणों के साथ त्वचा और बालों के लिए सबसे अच्छा बनाते हैं।

अमरूद के विभिन्न भाग फल, पत्ते और छाल औषधि के रूप में उपयोगी होते हैं। अमरूद एसिडिटी, पीरियड्स में ऐंठन, मुँह के छाले तथा माइग्रेन सिरदर्द से राहत दिलाता है। डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल, जोड़ों के दर्द, पोषक तत्वों की कमी, बुखार और वजन घटाने के लिए भी अमरूद अद्भुत है।

*आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कुमारगंज, अयोध्या, यू.पी.; **कृषि महाविद्यालय, बसेरी, श्री कर्ण नरेंद्र कृषि विश्वविद्यालय, जोबनेर, राजस्थान

काढ़े के रूप में अमरूद के पत्ते

- पीरियड्स की ऐंठन, एसिडिटी,डायबिटीज और बालों के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी।
- इसे खाली पेट दिन में 1-2 बार लें।
- इस काढ़े से गरारे करने से मुँह के छाले, मसूड़ों से खून आना और मुँह के स्वास्थ्य में मदद मिलती है।
- इससे धोने से बालों के झड़ने को रोकने में मदद मिलती है और बालों की स्वस्थ वृद्धि में बढ़ावा मिलता है।
- काढ़े को बनाने के लिए 4 कप पानी में 7-10 पत्ते जब तक उबालें तब तक पानी आधा रह जाए।

पेस्ट के रूप में अमरूद के पत्ते

अमरूद के ताजे पत्तों का पेस्ट सूजन, बुखार, सिरदर्द और जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने में मदद करता है।

संवेदनशील दांतों और मसूड़ों, खराब सांस और दंत स्वच्छता का इलाज, बुखार, खांसी आदि रोगों से राहत

पत्तियों का पेस्ट बनाने की विधि

- 15-20 ताजे और हरे अमरूद के पत्तों को सादे और साफ पानी से धोएं।
- इन पत्तियों को एक मोर्टार में रखें और मूसल का उपयोग करके पेस्ट जैसी स्थिरता में कुचल दें।
- अमरूद के पत्तों के पेस्ट को कवर करें और कैप के साथ एक साफ कंटेनर में स्थानांतरित करें।
- अमरूद के पत्तों के पेस्ट में अपने बाल एवं त्वचा की सुरक्षा के लिए प्याज का रस, शहद, नारियल का तेल या एलोवेरा भी मिला सकते हैं।

गुणकारी अमरूद

अमरूद खाने के फायदे

- हृदय की सुरक्षा के साथ-साथ यह मधुमेह को नियंत्रित रखने में भी मदद करता है। (यह एक कार्डियो प्रोटेक्टिव है)।
- यह आँखों के लिए अच्छा है। दृष्टि में सुधार करता है। क्योंकि इसमें विटामिन-ए की मात्रा अधिक होती है।
- विटामिन-सी और अन्य एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होने के कारण त्वचा और बालों को बेहतर बनाने में मदद करता है।