



पोषण से समृद्ध पारंपरिक सब्जियां

नीरज कुमार प्रजापति¹ और अवनीश चंद्र²

भारतीय कृषि परंपरा में पारंपरिक सब्जियों का विशेष स्थान रहा है। ये देसी सब्जियाँ न केवल पोषण का उत्कृष्ट स्रोत हैं, बल्कि पर्यावरणीय संतुलन बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। पारंपरिक सब्जियाँ जैसे लौकी, करेला, तोरी, कुंदरू और पत्तेदार हरी सब्जियाँ सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं। इनमें विटामिन, खनिज, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। ये सब्जियाँ मधुमेह, उच्च रक्तचाप और पाचन संबंधी समस्याओं के नियंत्रण में सहायक होती हैं। स्थानीय जलवायु में उगने के कारण इनकी पोषण क्षमता भी अधिक होती है। देसी सब्जियाँ स्थानीय मृदा और जलवायु के अनुकूल होती हैं, जिससे इन्हें कम पानी और रासायनिक उर्वरकों की आवश्यकता होती है। ये प्राकृतिक रूप से कीट प्रतिरोधी होती हैं, इसलिए इनके उत्पादन में कीटनाशकों का उपयोग न्यूनतम होता है। इनकी खेती जैव विविधता को बढ़ावा देती है और मृदा की उर्वरता बनाए रखती है। आधुनिकीकरण के दौर में संकर और विदेशी सब्जियों के प्रचलन से पारंपरिक किस्में लुप्त होती जा रही हैं। इन्हें संरक्षित करने के लिए बीज बैंक, जागरूकता अभियान और किसानों को प्रोत्साहन की आवश्यकता है। सरकारी योजनाओं और सामुदायिक प्रयासों से इन सब्जियों को पुनर्जीवित किया जा सकता है, जिससे स्वास्थ्य और पर्यावरण दोनों को दीर्घकालिक लाभ मिलेगा।

आधुनिक कृषि व्यवस्था के विस्तार के साथ ही विश्वभर में जैव विविधता का एक गंभीर संकट उत्पन्न हुआ है। संयुक्त राष्ट्र के खाद्य और कृषि संगठन के अनुसार, पिछली शताब्दी में कृषि फसलों की अनेकों किस्में विलुप्त हो चुकी हैं। यह चिंताजनक स्थिति न केवल हमारी खाद्य सुरक्षा को संकट में डालती है, बल्कि पारिस्थितिकी तंत्र के संतुलन को भी प्रभावित करती है। इस संकट के बीच, पारंपरिक सब्जियों का

महत्व पहले से कहीं अधिक बढ़ गया है। ये स्थानीय किस्में सदियों से विशिष्ट भौगोलिक परिस्थितियों में विकसित हुई हैं और अपने क्षेत्र की जलवायु, मिट्टी और कीट-रोगों के प्रति अद्भुत अनुकूलन क्षमता रखती हैं।

भारत में बैंगन की लगभग 500 से अधिक पारंपरिक किस्में, टमाटर की सैकड़ों देसी किस्में, और विभिन्न प्रकार की पत्तेदार सब्जियाँ जैसे चौलाई, बथुआ, कुल्फा और चने का साग हमारी कृषि विरासत का अमूल्य हिस्सा हैं।

पारंपरिक सब्जियों की विशेषता यह है कि वे न केवल पोषण की दृष्टि से समृद्ध होती हैं, बल्कि पर्यावरण के लिए भी अत्यंत

लाभकारी सिद्ध होती हैं। ये कम पानी में उगाई जा सकती हैं, रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों की न्यूनतम आवश्यकता रखती हैं, और स्थानीय जैव विविधता को बनाए रखने में महत्वपूर्ण योगदान देती हैं।

वर्तमान में जब जलवायु परिवर्तन और खाद्य असुरक्षा जैसी चुनौतियाँ विकराल रूप धारण कर रही हैं, पारंपरिक सब्जियों का संरक्षण और प्रचार केवल एक विकल्प नहीं, बल्कि एक आवश्यकता बन गया है।

पोषण समृद्ध

पारंपरिक सब्जियाँ अपनी पोषण सामग्री में आधुनिक संकर किस्मों से कई मायनों में श्रेष्ठ होती हैं। इन सब्जियों में प्रोटीन,

¹उद्यानिकी विभाग, बाबासाहेब भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय, लखनऊ, उत्तर प्रदेश, ²कीट विज्ञान विभाग, राजकीय महाविद्यालय, जकिखनी, वाराणसी, उत्तर प्रदेश

विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा प्रायः अधिक पाई जाती है।

पर्यावरणीय योगदान

पारंपरिक सब्जियाँ पर्यावरण संरक्षण में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इनकी जलवायु अनुकूलन क्षमता, संसाधन दक्षता और जैव विविधता संरक्षण में योगदान इन्हें टिकाऊ कृषि का आधार बनाता है।

जलवायु अनुकूलन: पारंपरिक सब्जियों की सबसे बड़ी शक्ति उनकी स्थानीय जलवायु परिस्थितियों के प्रति अनुकूलन क्षमता है। राजस्थान की खेजड़ी फली, गुजरात की सूरती पपड़ी, और उत्तर प्रदेश की देसी कद्दू जैसी किस्में अपने-अपने क्षेत्रों की विशिष्ट जलवायु में बिना किसी बाहरी सहायता के उग जाती हैं।

सूखा सहिष्णुता पारंपरिक किस्मों की विशेष पहचान है। कुल्फा, चौलाई और देसी तोरई जैसी सब्जियाँ न्यूनतम सिंचाई में भी अच्छी उपज देती हैं। ये किस्में संकर किस्मों की तुलना में 30-40 प्रतिशत कम पानी में भी सफलतापूर्वक उगाई जा सकती हैं। जलवायु

परिवर्तन के दौर में, पारंपरिक किस्मों की आनुवंशिक विविधता भविष्य के लिए एक बीमा नीति है।

जल-मृदा संरक्षण: पारंपरिक सब्जियाँ मृदा स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण योगदान देती हैं। दलहनी सब्जियाँ जैसे सेम, लोबिया और बाकला वायुमंडलीय नाइट्रोजन को मिट्टी में स्थिर करती हैं, जिससे रासायनिक उर्वरकों की आवश्यकता कम हो जाती है। दलहनी फसलें प्रति हैक्टर लगभग 50-100 किलोग्राम नाइट्रोजन मिट्टी में जोड़ती हैं।

गहरी जड़ों वाली पारंपरिक किस्में मृदा संरचना को सुधारती हैं और जल धारण क्षमता बढ़ाती हैं। उदाहरण के लिए, देसी लौकी और कद्दू की जड़ें दो मीटर से अधिक गहराई तक जाती हैं, जो मिट्टी की निचली परतों से पोषक तत्व ऊपर लाती हैं और मृदा को प्राकृतिक रूप से उपजाऊ बनाती हैं।

जल संरक्षण के दृष्टिकोण से भी पारंपरिक सब्जियाँ अधिक कुशल हैं। मल्टिचंग प्रभाव वाली फैलने वाली किस्में जैसे लौकी, कद्दू और खीरा मिट्टी को ढककर वाष्पीकरण

को कम करती हैं। यह प्राकृतिक मल्टिचंग सिंचाई जल की आवश्यकता को 25-30 प्रतिशत तक कम कर सकती है।

जैव विविधता: पारंपरिक सब्जियों की खेती जैव विविधता को बढ़ावा देती है। विभिन्न किस्मों की एक साथ खेती करने से कीट-पतंगों, मित्र कीटों और सूक्ष्मजीवों की विविधता बनी रहती है। यह विविधता प्राकृतिक कीट नियंत्रण को सुगम बनाती है। पारंपरिक सब्जियों के फूल परागणकर्ता कीटों जैसे मधुमक्खियों, तितलियों और अन्य



बैंगन है एंटीऑक्सीडेंट का समृद्ध स्रोत

सारणी: सब्जियों की पारंपरिक किस्मों में पोषण मान

सब्जी	पोषक तत्व	देसी किस्में (प्रति 100 ग्रा.)	आधुनिक संकर किस्में (प्रति 100 ग्रा.)	प्रमुख स्वास्थ्य लाभ
बथुआ	प्रोटीन	4.2 ग्राम	-	एनीमिया रोकथाम, हड्डी मजबूती
	आयरन	3.8 मिलीग्राम	-	रक्त में हीमोग्लोबिन वृद्धि
चौलाई	प्रोटीन	4.6 ग्राम	2.8-3.2 ग्राम	मांसपेशी निर्माण, बाल स्वास्थ्य
	कैल्शियम	340 मिलीग्राम	220-260 मिलीग्राम	हड्डी घनत्व, दांत मजबूती
कुल्फा	ओमेगा-3	300-400 मिलीग्राम	-	हृदय स्वास्थ्य, मस्तिष्क विकास
टमाटर	लाइकोपीन	8-10 मिलीग्राम	4-6 मिलीग्राम	कैंसर रोकथाम, त्वचा सुरक्षा
बैंगन	एंथोसायनिन	उच्च	मध्यम	एंटीऑक्सीडेंट, स्मृति सुधार
गाजर	बीटा-कैरोटीन	10,500 माइक्रोग्राम	8,500 माइक्रोग्राम	दृष्टि सुधार, रोग प्रतिरक्षा बढ़ाना
करेला	कैरोटिन	180-220 मिलीग्राम	120-150 मिलीग्राम	रक्त शर्करा नियंत्रण, मधुमेह प्रबंधन
सरसों साग	विटामिन के	450 माइक्रोग्राम	280-320 माइक्रोग्राम	रक्त थक्का बनना, हड्डी स्वास्थ्य
मेथी	फाइबर	24.6 ग्राम	18-20 ग्राम	पाचन स्वास्थ्य, कोलेस्ट्रॉल कम करना
पालक	आयरन	2.8 मिलीग्राम	2.1-2.4 मिलीग्राम	ऊर्जा उत्पादन, थकान कम करना
लौकी	पोटेशियम	150 मिलीग्राम	110-130 मिलीग्राम	रक्तचाप नियंत्रण, हृदय स्वास्थ्य
भिंडी	फोलेट	88 माइक्रोग्राम	60-70 माइक्रोग्राम	गर्भावस्था स्वास्थ्य, डीएनए संश्लेषण
तोरई	विटामिन सी	18 मिलीग्राम	12-14 मिलीग्राम	प्रतिरक्षा तंत्र, घाव भरना
परवल	विटामिन ए	2380 आईयू	1600-1800 आईयू	त्वचा स्वास्थ्य, श्लेष्मा झिल्ली
कुंदरू	फाइटोन्यूट्रिएंट्स	उच्च	मध्यम	सूजन कम करना, रोग प्रतिरोध
खीरा	सिलिका	28 मिलीग्राम	18-22 मिलीग्राम	त्वचा लोच, बाल स्वास्थ्य
चना साग	प्रोटीन	5.4 ग्राम	-	स्वस्थ मांसपेशी, तृप्ति
सेम	फोलेट	394 माइक्रोग्राम	280-320 माइक्रोग्राम	लाल रक्त कोशिका निर्माण

लाभकारी कीटों को आकर्षित करते हैं।

पारंपरिक किस्मों वाले खेतों में परागणकर्ताओं की संख्या और विविधता दोनों अधिक होती हैं। इसके अलावा, पारंपरिक सब्जियों के साथ-साथ कई जंगली और सहजात पौधे भी उगते हैं, जो पारिस्थितिकी तंत्र को समृद्ध बनाते हैं। ये पौधे कीटों के शिकारियों को आश्रय और आहार प्रदान करते हैं, जिससे कीटनाशकों की आवश्यकता कम हो जाती है।

संरक्षण

पारंपरिक सब्जियों के संरक्षण और प्रचार के लिए बहुस्तरीय रणनीति की आवश्यकता है, जिसमें अनुसंधान, सामुदायिक भागीदारी और नीतिगत समर्थन शामिल हो। **अनुसंधान और दस्तावेजीकरण:** पारंपरिक सब्जियों के संरक्षण के लिए सबसे पहले उनकी व्यापक सूची और वर्गीकरण आवश्यक है। देश भर से पारंपरिक बीजों को एकत्र कर उन्हें जीन बैंकों में संरक्षित किया जा रहा है। आणविक स्तर पर शोध की आवश्यकता है ताकि पारंपरिक किस्मों की विशिष्ट विशेषताओं को समझा जा सके।

जीनोमिक्स और मार्कर-असिस्टेड सिलेक्शन जैसी आधुनिक तकनीकों का उपयोग कर पारंपरिक किस्मों के महत्वपूर्ण जीनों की पहचान की जा सकती है। पोषण मूल्यांकन अध्ययन भी आवश्यक हैं। प्रत्येक पारंपरिक सब्जी के पोषक तत्वों का व्यापक विश्लेषण किया जाना चाहिए और इस जानकारी को किसानों और उपभोक्ताओं तक पहुंचाया जाना चाहिए।

कृषि-पारिस्थितिकी अनुसंधान से यह समझा जा सकता है कि विभिन्न पारंपरिक

देसी सब्जियों से जैव विविधता का संरक्षण

उदाहरण 1

उत्तराखंड में पहाड़ी सब्जियाँ: उत्तराखंड के पहाड़ी क्षेत्रों में पारंपरिक सब्जियों जैसे गहत (कुल्थी), भट्ट (काला सोयाबीन) और विभिन्न प्रकार की पहाड़ी साग सब्जियों की खेती सदियों से की जा रही है। ये किस्में न केवल ढलान वाली भूमि पर बिना मिट्टी के कटाव के उगाई जा सकती हैं, बल्कि सीमित वर्षा में भी अच्छी उपज देती हैं। स्थानीय किसानों ने पाया है कि इन पारंपरिक सब्जियों की खेती करने से भूस्खलन का संकट कम होता है क्योंकि इनकी जड़ें मिट्टी को बांधे रखती हैं। गैर-सरकारी संगठनों और कृषि विश्वविद्यालयों के सहयोग से इन किस्मों के बीज बैंक स्थापित किए गए हैं, जिससे स्थानीय जैव विविधता का संरक्षण हो रहा है।

उदाहरण 2

ओडिशा की जनजातीय सब्जियाँ: ओडिशा के आदिवासी क्षेत्रों में सागू (टैपियोका पत्ती), कंसारी (खेसरी साग) और विभिन्न प्रकार के जंगली साग पारंपरिक रूप से उगाए और खाए जाते हैं। ये सब्जियाँ बिना किसी रासायनिक आदानों के वनों के किनारे और बंजर भूमि पर उगाई जाती हैं। एम.एस. स्वामीनाथन रिसर्च फाउंडेशन द्वारा किए गए अध्ययन में पाया गया कि इन पारंपरिक सब्जियों की खेती से स्थानीय पारिस्थितिकी तंत्र में 40 प्रतिशत अधिक प्रजातियों की उपस्थिति देखी गई। इसके साथ ही, इन क्षेत्रों में मृदा कार्बनिक पदार्थ की मात्रा भी अधिक पाई गई, जो जलवायु परिवर्तन शमन में योगदान करती है।

सब्जियाँ किस प्रकार एक-दूसरे के साथ और अपने पर्यावरण के साथ अंतःक्रिया करती हैं। यह जानकारी मिश्रित खेती और फसल चक्र की बेहतर योजना बनाने में सहायक होगी।

सामुदायिक भागीदारी

पारंपरिक सब्जियों का वास्तविक संरक्षण तभी संभव है जब स्थानीय समुदाय इसमें सक्रिय रूप से शामिल हों। कई राज्यों में किसान बीज बैंक और बीज विनिमय कार्यक्रम सफलतापूर्वक चल रहे हैं, जहाँ किसान पारंपरिक बीजों का आदान-प्रदान करते हैं। महिला स्वयं सहायता समूहों ने पारंपरिक सब्जियों के संरक्षण में विशेष भूमिका निभाई है। उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ में

महिला किसान पारंपरिक बीजों को न केवल सुरक्षित रख रही हैं, बल्कि उन्हें उगाकर स्थानीय बाजारों में बेच भी रही हैं।

पोषण वाटिकाओं (न्यूट्रिशन गार्डन) का प्रचार एक प्रभावी रणनीति है। घरों के आसपास छोटे भूखंडों में विभिन्न पारंपरिक सब्जियाँ उगाने से परिवारों को पोषण सुरक्षा मिलती है और बीजों का संरक्षण भी होता है। स्कूली पाठ्यक्रम में पारंपरिक सब्जियों के बारे में जानकारी शामिल की जानी चाहिए। बच्चों को स्कूल बगीचों में इन सब्जियों को उगाने का अनुभव देना भविष्य की पीढ़ी को जागरूक बनाने का सशक्त माध्यम है।

पारंपरिक सब्जियाँ हमारी कृषि और खाद्य प्रणाली के लिए अमूल्य संपत्ति हैं। ये न केवल पोषण सुरक्षा प्रदान करती हैं, बल्कि पर्यावरण संरक्षण, जलवायु अनुकूलन और जैव विविधता संवर्धन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इनकी स्थानीय अनुकूलन क्षमता, कम संसाधन आवश्यकता और उच्च पोषण मूल्य इन्हें टिकाऊ खाद्य प्रणाली का आधार बनाते हैं।

वर्तमान समय में जब विश्व जलवायु परिवर्तन, जल संकट और कुपोषण जैसी गंभीर चुनौतियों का सामना कर रहा है, पारंपरिक सब्जियों का महत्व और भी बढ़ जाता है। इन सब्जियों का संरक्षण और प्रचार केवल अतीत की रक्षा नहीं, बल्कि भविष्य के लिए एक सुरक्षित खाद्य प्रणाली का निर्माण है।



हरी सब्जियों का खाद्य प्रणालियों में अहम योगदान