



गौण पत्तेदार औषधीय सब्जियों का बढ़ता महत्व

स्वाती साहा और अनिल खार

हरे पत्तेदार औषधीय पौधों का दैनिक जीवन में अनेक प्रकार से उपयोग किया जाता है। प्राचीन काल से ही ये विभिन्न रोगों के उपचार में पारंपरिक एवं बुनियादी चिकित्सा पद्धतियों का महत्वपूर्ण हिस्सा रहे हैं, साथ ही रसोई में भी प्रमुख सामग्री के रूप में प्रयुक्त होते हैं। इनके व्यापक उपयोग के बावजूद, इनके संबंध में उपलब्ध वैज्ञानिक एवं प्रलेखित जानकारी अपेक्षाकृत सीमित है, क्योंकि इनका ज्ञान प्रायः क्षेत्र एवं स्थान विशेष तक ही सीमित रहता है। ये पत्तेदार सब्जियाँ उच्च पोषणीय मूल्य से भरपूर होती हैं, जो बेहतर स्वास्थ्य, रोग प्रतिरोधक क्षमता तथा पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करने में सहायक हैं। अतः संतुलित आहार के अंतर्गत इन्हें दैनिक आहार में शामिल करना अत्यंत लाभकारी है। भारत में पत्तेदार सब्जियों की एक विशाल विविधता पाई जाती है, जिनमें प्रचुर मात्रा में उच्च पोषण क्षमता निहित होती है। इसके बावजूद, इनके उत्पादन, गुणवत्ता एवं उपयोग संबंधी विशेषताओं पर व्यावहारिक और वैज्ञानिक जानकारी अपेक्षाकृत सीमित है। हाल के वर्षों में इनमें से कुछ पत्तेदार सब्जियों की ओर किसानों एवं उपभोक्ताओं का ध्यान आकर्षित हुआ है, किंतु यह रुचि अभी भी मुख्यतः क्षेत्र-विशिष्ट बनी हुई है। पोषण एवं स्वास्थ्य सुरक्षा को सुदृढ़ करने के लिए इन सब्जियों पर केंद्रित और समग्र दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है।

पत्तेदार सब्जियाँ न केवल अत्यधिक पौष्टिक होती हैं, बल्कि इनमें महत्वपूर्ण औषधीय एवं चिकित्सीय गुण भी विद्यमान होते हैं, जिनका उपयोग प्राचीन काल से ही विभिन्न रोगों के मौलिक उपचार के रूप में किया जाता रहा है। पत्तेदार सब्जियों में चौलाई की उप-प्रजातियाँ तथा पालक (स्पिनेशिया ओलेरेसिया) की खेती देशभर में व्यावसायिक स्तर पर की जाती है। वहीं, बथुआ (चेनोपोडियम एल्बम), पोई (बसेला अल्बा / बसेला रूब्रा) तथा सहजन (मोरिंगा ओलेइफेरा) जैसी कुछ पत्तेदार सब्जियाँ भाकृअनुप-भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान, क्षेत्रीय केंद्र, पुणे

क्षेत्र-विशिष्ट फसलों के रूप में उगाई जाती हैं।

अपने अपेक्षाकृत उच्च पोषणीय मान तथा खाद्य एवं पोषण सुरक्षा में महत्वपूर्ण योगदान के कारण इन पारंपरिक पत्तेदार सब्जियों की व्यापक रूप से सिफारिश की जाती है। साथ ही, ये सब्जियाँ आयु सृजन का भी एक महत्वपूर्ण साधन हैं। इनकी खपत दैनिक आहार में विविधता लाती है तथा आहार में स्वाद एवं सुगंध को बढ़ाती है। पत्तेदार सब्जियाँ विटामिन, खनिज, ट्रेस तत्व, आहारীয় रेशा (फाइबर) तथा प्रोटीन से भरपूर होती हैं। अतः ये सब्जियाँ अपने पारितंत्र, सस्यविज्ञान एवं संवर्धन संबंधी गुणों के कारण विशेष महत्व रखती हैं।

● कलमी साग

यह एक अर्ध-जलीय एवं उष्णकटिबंधीय पौधा है। इसकी मुलायम



कलमी साग

ब्राह्मी (बैकोपा मोनियेरी)

ब्राह्मी एक महत्वपूर्ण औषधीय जड़ी-बूटी है, जो दक्षिण एवं दक्षिण-पूर्व एशिया की मूल प्रजाति मानी जाती है। इसका सामान्य नाम इंडियन पेनीवॉर्ट है। यह अपनी स्मरण शक्ति बढ़ाने वाली विशेषताओं के लिए विशेष रूप से प्रसिद्ध है। इसका संबंध प्लांटैजिनेसी कुल से है। आयुर्वेदिक पारंपरिक चिकित्सा पद्धति के अनुसार, इस पौधे के संपूर्ण भाग का उपयोग औषधीय रूप में किया जाता है। इसमें ट्यूमर रोधी, एंटी वायरल तथा एंटी-जीनोटॉक्सिक गुण पाए जाते हैं। इस पौधे की पत्तियाँ रसीली, आयताकार तथा लगभग 4-6 मि.मी. (0.16-0.24 इंच) मोटी होती हैं। पत्तियाँ तिरछी होती हैं तथा तने पर विपरीत दिशा में व्यवस्थित रहती हैं। इसका प्रवर्धन सामान्यतः कटिंग के माध्यम से किया जाता है। यह एक रंगने वाला (क्रीपिंग) बारहमासी पौधा है, जिसमें छोटे आयताकार पत्ते तथा सफेद रंग के फूल पाए जाते हैं। यह मुख्यतः गर्म एवं आर्द्र क्षेत्रों में उगता है।

टहनियों और पत्तियों को सब्जी प्रयोजन हेतु उगाया जाता है। इसकी पत्तियाँ खनिज, विटामिन, प्रोटीन और रेशे की अच्छी स्रोत होती हैं। आयरन से भरपूर होने के कारण ये एनीमिया से ग्रस्त लोगों के लिए लाभकारी होती हैं। यह शरीर भार को कम करने और कॉलेस्ट्रॉल तथा ट्राइग्लिसराइड्स स्तर को कम करने का एक उत्कृष्ट विकल्प है।

इसकी लता पानी या नम भूमि पर फैलती है। तना खोखला होता है और तने में ग्रंथियाँ होती हैं, जिनसे जड़ें निकलती हैं और नया पौधा बनता है। इसकी लता को टुकड़ों में तोड़कर नम भूमि में लगा देने से नया पौधा उत्पन्न हो जाता है। इसे तना कटिंग के

सुशनी साग/ चौपतिया (मासीलिया क्वाड्रीफोलिया)

यह पौधा मासीलियासी कुल से संबंधित है और यूरोप, एशिया के विभिन्न भागों में पाया जाता है। इसका उपयोग श्वसन संबंधी रोगों, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप आदि के उपचार में किया जाता है। जलीय एवं उभयचर पौधा होने के कारण इसकी जड़ें मिट्टी, कीचड़ अथवा उथले तालाबों में विकसित होती हैं। इसका वानस्पतिक प्रवर्धन प्रकंद (राइजोम) के माध्यम से होता है तथा शाखाएँ पत्तियों के आधार से निकलती हैं। जलमग्न प्रजातियों में डंठल लंबे, बेलनाकार एवं लचीले होते हैं। प्रत्येक डंठल के सिरे पर समान आकार की चार पत्तियाँ होती हैं, जो प्रायः पानी की सतह पर तैरती रहती हैं। इसी विशेषता के कारण इसे सामान्यतः चार पत्ती वाला क्लोवर कहा जाता है। इसका प्रवर्धन बीजाणुओं के माध्यम से भी होता है। पौधा स्पोरोकार्प का निर्माण करता है, जिन्हें हल्के से रगड़कर पानी में डुबोया जाता है। इसके पश्चात स्पोरोकार्प फूल जाते हैं और फटकर बीजाणुओं को मुक्त कर देते हैं, जो तुरंत अंकुरित हो जाते हैं। अत्यधिक विकसित प्रोथैलस बड़े बीज जैसे बीजाणुओं के भीतर ही विद्यमान रहता है। गैमेटोफाइट पीढ़ी लगभग 24 घंटे में पूर्ण हो जाती है तथा पहली जड़ एवं अंकुर 2-3 दिनों में दिखाई देने लगते हैं। स्पोरोकार्प युक्त परिपक्व पौधे लगभग 3 महीनों में विकसित हो जाते हैं। बीजाणु अंकुरण (गैमेटोफाइट वृद्धि) एवं निषेचन की प्रक्रिया शीघ्रता से पूर्ण होती है।



सुशनी साग/ चौपतिया

साथ-साथ बीजों के माध्यम से भी बढ़ाया जा सकता है।

हर्कुच / हेलेन्चा साग (एनहाइड्रा फ्लक्टुएन्स)

यह एक देसी एवं खाद्य योग्य पत्तेदार पौधा है, जो भारत में अत्यधिक लोकप्रिय है। इसका सामान्य नाम बफेलो स्पिनच है, यह ऐस्टरेसी कुल से संबंधित है तथा अपनी विशिष्ट औषधीय क्षमताओं के कारण विशेष महत्व रखता है।

भारत में यह लगभग सभी क्षेत्रों में पाया जाता है, विशेषकर उत्तर-पूर्वी भागों में

इसकी व्यापक उपस्थिति देखी जाती है। यह सामान्यतः दलदली स्थानों, धान के खेतों के आसपास तथा तालाबों के किनारे उगता है। इसकी खपत भारत के लगभग प्रत्येक भाग में पत्तेदार सब्जी के रूप में की जाती है।

आयुर्वेद के अनुसार, इसमें अनेक औषधीय गुण विद्यमान होते हैं। इसका उपयोग पित्त संबंधी विकार, आक्षेप, मिर्गी, उच्च रक्तचाप, सूजन, यकृत (लीवर) रोग, तंत्रिका विकार, पक्षाघात अथवा लकवा, त्वचा रोग आदि के उपचार में किया जाता है।

यह एक तैरने वाला पौधा है, जिसमें जड़ों का विकास निचली गाँठों (नोड्स) पर होता है तथा तना सामान्यतः 30-60 सें. मी. लंबा होता है। पत्तियाँ अवृत्त, 2.5-7.5 सें.मी. लंबी, रैखिक से आयताकार तथा नुकीली अथवा कुंद होती हैं। तना मांसल, रोएँदार एवं शाखायुक्त होता है। फल कठोर रिसेप्टिकल स्केल्स से घिरे हुए एकीन प्रकार के होते हैं।

कुलेखरा (हाइग्रोफिला औरिकुलेटा)

यह एक उभरता हुआ औषधीय पौधा है तथा एकैन्थासिये परिवार से संबंधित है। इसका सामान्य नाम स्वैम्पवीड्स, मार्श बार्बेल है। यह भारत में उष्णकटिबंधीय तथा उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्र में वितरित है। इसके



ब्राह्मी

औषधीय गुणों की प्राचीन चिकित्सा साहित्य में पहले ही सराहना की गई है।

पौधे में टर्पिनाइड्स, एल्कालॉइड्स, फ्लेवोनॉइड्स पाया जाता है, और पारम्परिक रूप में इसे काम उत्तेजना को बढ़ाने वाला, गुर्दे को मजबूती प्रदान करने तथा इसके स्वास्थ्यवर्धक गुणों के लिए जाना जाता है। इस पौधे का उपयोग कैंसर तथा ट्यूबरकुलर फिस्टुला में किया जाता है (जड़ तथा बीज अस्थमा तथा पेचिश के लिए टॉनिक के रूप में उपयोग किए जाते हैं)।

इस पौधे की पत्ती, जड़ तथा बीज का उपयोग पारंपरिक रूप से सूजन, पीलिया, यकृत अवरोध, मूत्र संक्रमण, शोथ, गठिया, मधुमेह, जीवाणु संक्रमण आदि के उपचार के लिए किया जाता है। आयुर्वेद में, इसके बीज और पंचांग (जड़, फूल, तना, फल और पत्तियों को एक साथ जलाकर राख बनाया जाता है) का उपयोग औषधि के रूप में किया जाता है।

इसका प्रवर्धन बीज और तने की कटिंग द्वारा किया जाता है। पौधे का तना चतुष्कोणीय, रोएँदार और गांठों पर कठोर होता है, जिसकी ऊँचाई 60 सें.मी. तक होती है। इसके फूल बैंगनी रंग के और फल चौतरफा आकार जैसा दिखता है जो रैखिक, चिकना और लगभग 1 सें.मी. लंबा, जिसके बीज रोएँदार और भूरे रंग के होते हैं।

जिम साग (ग्लाइनस अपोजिटिफोलियस)

यह एक शाखायुक्त जड़ी-बूटी है और यह मोलुगिनासिए परिवार से संबंधित है। इसका सामान्य नाम इंडियन चिकवीड है। इस कड़वी पत्तेदार सब्जी को 'गिमा साग' के नाम से जाना जाता है और यह आमतौर



कुलेखरा

मंडूकपर्णी (सेंटेला एशियाटिका)

मंडूकपर्णी एक महत्वपूर्ण उष्णकटिबंधीय औषधीय पौधा है, जिसमें औषधीय, पोषणीय एवं सौंदर्य संबंधी गुण पाए जाते हैं। इसका सामान्य नाम एशियाटिक पेनीवॉर्ट है। यह एपियैसी कुल से संबंधित है तथा अफ्रीका, एशिया, ऑस्ट्रेलिया एवं पश्चिमी प्रशांत महासागर के द्वीपों के उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों का मूलज है। इसे पकी हुई सब्जी एवं औषधि दोनों रूपों में उपयोग किया जाता है। इसका उपयोग पारंपरिक चीनी चिकित्सा तथा भारत में आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति में घाव भरने, मानसिक विकारों एवं धमनी संबंधी रोगों के उपचार में किया जाता है। चरक संहिता के अनुसार, यह वृद्धावस्था को धीमा करने में एक अत्यंत उपयोगी औषधीय पौधा है। प्रकंद अथवा राइजोम युक्त बारहमासी पौधा होने के कारण यह भूमि की सतह के समीप बढ़ता है तथा शीघ्र ही घने आवरण के रूप में फैल जाता है। इसके तने पतले, रंगने वाले स्टोलन होते हैं, जो हरे से लाल-हरे रंग के होते हैं और पौधों को आपस में जोड़ते हैं। इसकी पत्तियाँ लंबे डंटल वाली, हरी तथा गोल शीर्ष वाली होती हैं, जिनकी सतह चिकनी होती है। इसके फूल सफेद या हल्के लाल रंग के होते हैं, जो भूमि की सतह के निकट छोटे, गोल गुच्छों में उगते हैं। आमतौर पर कई हरे-पत्तेदार पौधों का उपयोग वर्षों से पारम्परिक दवाइयों में किया जाता रहा है।



मंडूकपर्णी

पर फसल कटाई के बाद धान के खेतों में एक आम खरपतवार के रूप में पाई जाती है। पारंपरिक रूप से घाव भरने, मधुमेह विरोधी, बुखार, सूजन, दस्त, आंतों और

त्वचा संबंधी समस्याओं में इसे उपयोग किया जाता है। इसे हमारे स्वस्थ आहार में शामिल करने की सिफारिश की जा सकती है, क्योंकि इसका हीमोग्लोबिन और सीरम फेरिटिन के स्तर पर सकारात्मक प्रभाव देखा गया है। इसकी पत्तियों में विभिन्न प्रकार के ट्राइटर्पिनॉइड्स, ट्राइटर्पिनॉइड सैपोनिन, ग्लाइनस अपोजाइड्स पाए जाते हैं जिनमें कवकरोधी गतिविधि देखी जाती है। इसका प्रवर्धन बीजों की बुआई करके अथवा तना कटिंग के माध्यम से किया जाता है।

इन पत्तेदार आयुर्वेदिक सब्जी- औषधीय पौधों में मानव कल्याण के दैनिक जीवन में अनेक उपयोग हैं। पिछले कुछ वर्षों में पारंपरिक रूप से उगाई और खाई जाने वाली कई फसलों को व्यवस्थित रूप से बदल दिया गया है। इन पारंपरिक पत्तेदार सब्जियों को न केवल खनिज उपभोग के लिए बल्कि प्रतिरक्षा बूस्टर के रूप में भी हमारे आहार में शामिल किया जा सकता है।