

मशरूम:- (एक संछिप्त परिचय)

प्रो ब्रजेश कुमार, विशाल यादव, आशुतोष कुमार

परिचय:

बिना मशरूम के खाना बिना बारिश के दिन जैसा होता है"। मशरूम या अगरिकस बिस्पोरसन तो सब्जी है और न ही फल, बल्कि यह खाई जाने वाली एक फंगस है। बाजार में इसकी अलग-अलग किस्में (ताजा व सूखा) उपलब्ध हैं; जिसमें ओएस्टर, पोर्सिनी और बटन सबसे आम किस्में हैं। आमतौर पर, मशरूम में एक तना होता है जो गूदे वाली गोल टोपी से ढका हुआ होता है जिसके नीचे क्लोम (गिल्स) (छतरी जैसे दिखने वाले) होते हैं। इनकी खेती पहली बार जापान और चीन में 600 CE में की गई थी। हालांकि, अब इनकी खेती पूरे साल दुनिया भर में की जाती है। भारत में, इसकी व्यापक रूप से खेती हरियाणा, उत्तर प्रदेश, राजस्थान, जम्मू और कश्मीर और हिमाचल प्रदेश जैसे राज्यों में की जाती है और यह आर्थिक रूप से महत्वपूर्ण है। मशरूम में उमामी स्वाद (मांस के जैसा) होता है; इसलिए इन्हें शाकाहारी मांस भी कहा जाता है। मशरूम के अनेक स्वास्थ्य लाभ हैं। आइए हम इसके पोषण और औषधीय मात्रा के बारे में और अधिक जानते हैं।

मशरूम के गुण:-

वैज्ञानिक रूप से बताए गए मशरूम के गुणों में शामिल हैं:

- इसमें प्रसाररोधी गुण हो सकते हैं।
- इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण हो सकते हैं।
- ये प्रतिरक्षा तंत्र का शमन या उसे जागृत कर सकता है।
- इसमें एंटीमाइक्रोबियल गुण हो सकते हैं।
- इसमें न्यूरोप्रोटेक्टिव गुण हो सकते हैं यानी यह तंत्रिका की क्षति से सुरक्षा करता है।
- यह सूजन रोधी गुण दिखाता है।
- यह लीवर की कार्यप्रणाली के लिए फ़ायदेमंद हो सकता है।
- यह हृदय के प्रति सुरक्षात्मक कार्य करता है।
- इसमें हाइपोएलर्जिक गुण हो सकते हैं, पोषक तत्वों और खरपतवार प्रबंधन तकनीकों

मशरूम के प्रकार:-



प्रो ब्रजेश कुमार, विभागाध्यक्ष, पादप रोग विज्ञान, श्री दुर्गा जी पोस्ट ग्रेजुएट कॉलेज, चंद्रेश्वर, आजमगढ़
विशाल यादव, शोध छात्र, आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कुमारगंज अयोध्या.
आशुतोष कुमार, शोध छात्र, श्री दुर्गा जी पोस्ट ग्रेजुएट कॉलेज, चंद्रेश्वर, आजमगढ़



कितनी प्रजातियां हैं मशरूम की:-

- ➔ बटन मशरूम
- ➔ सीप मशरूम (ओईस्टर मशरूम)
- ➔ धान पुआल मशरूम (पैडी स्ट्रॉ मशरूम)

मशरूम में कौन कौन से तत्व पाए जाते हैं:-

मशरूम में पोषक तत्वों की मात्रा:-

मशरूम में प्रोटीन, डाइटरी फाइबर, खनिज और विटामिन (B1, B2, B12, C और E), टेरेपेन, क्विनोलोन, स्टेरॉयड, फ्लेवोनोइड्स, एंटीऑक्सिडेंट जैसे कैरोटीनॉयड एवं पॉलिसैकेराइड जैसे बीटा-ग्लूकन, आदि की भरपूर मात्रा होती है।

| पोषक तत्व | प्रति 84 ग्राम में मात्रा |
|------------------|---------------------------|
| ऊर्जा | 18.5 किलोकैलोरी |
| कार्बोहाइड्रेट्स | 3.2 ग्राम |
| प्रोटीन | 2.1 ग्राम |
| डाइटरी फाइबर | 0.8 ग्राम |
| फैट | 0.2 ग्राम |
| पोटैशियम | 316.0 मिलीग्राम |
| फॉस्फोरस | 87.9 मिलीग्राम |
| कोलीन | 17.0 मिलीग्राम |
| कैल्शियम | 6.7 मिलीग्राम |
| सोडियम | 5.6 मिलीग्राम |
| नियासिन | 3.3 मिलीग्राम |
| फ़ोलेट | 19.6 माइक्रोग्राम |
| सेलिनियम | 15.1 माइक्रोग्राम |

मशरूम का असली नाम क्या है:-



कुकुरमुत्ता (mushroom या toadstool) कवक से बना एक मांसल, बीजाणु-युक्त फलने वाला पिण्ड है जो प्रायः जमीन के ऊपर पैदा होता है और भोजन का अच्छा स्रोत है। ये अनेकों आकार-प्रकार के होते हैं। इन्हें हिन्दी में 'छत्रक', 'खुम्ब' या 'खुम्भी' 'सुककर' 'भुछत्र' 'भुछत्री' भी कहते हैं।

भारत में कौन सा मशरूम सबसे ज्यादा खाया जाता है:-

- भारत में बटन मशरूम और ऑयस्टर मशरूम ज्यादा प्रचलित है

मशरूम के कितने नाम है:-



इसमें सफेद बटन मशरूम, ऑयस्टर मशरूम, मिल्की मशरूम, क्रेमिनी मशरूम, शिटाके मशरूम और पोर्टोबेलो मशरूम आदि सबसे ज्यादा फेमस हैं। सफेद बटन मशरूम भारत में सबसे ज्यादा उगाये जाने मशरूम में सफेद बटन मशरूम का नाम शीर्ष पर आता है। इसका स्वाद तो लाजवाब होता ही है, साथ ही इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर की इम्यूनिटी भी बढ़ाते हैं।

सबसे स्वादिष्ट मशरूम कौन सा है:-



पोर्टोबेलो मशरूम सबसे लोकप्रिय खाद्य मशरूम किस्मों में से एक है और अक्सर शाकाहारी व्यंजनों में मांस के विकल्प के रूप में उपयोग किया जाता है। इन मशरूमों में मांसल बनावट और एक समृद्ध, मिट्टी जैसा स्वाद होता है जो उन्हें ग्रिलिंग या भूनने के लिए एकदम सही बनाता है।

मशरूम कब नहीं खाना चाहिए:-

अगर आपको मशरूम से एलर्जी है तो आपको स्किन में जलन रैशेज की समस्या हो सकती है। इसलिए मशरूम खाने के बाद अगर ऐसी कोई समस्या होती है तो तुरंत इसे खाना बंद कर दें। कब्ज और पाचन की समस्या से परेशान लोगों को मशरूम का सेवन ज्यादा नहीं करना चाहिए। मशरूम का ज्यादा सेवन पेट संबंधी समस्याओं का कारण बन सकता है

भारत का सबसे महंगा मशरूम कौन सा है:-

गुच्छी मशरूम- इस तरह के मशरूम हिमालय की वादियों में उगते हैं। यह मुख्य रूप से चीन, नेपाल, भारत और पाकिस्तान में पाए जाते हैं। इसमें कई औषधीय गुण होते हैं। गुच्छी मशरूम की अंतरराष्ट्रीय बाजार में कीमत 25,000 से 30,000 रुपये प्रति किलोग्राम है।

मशरूम में कितने प्रतिशत प्रोटीन पाया जाता है:-

मशरूम में प्रोटीन की मात्रा लगभग 30 से 35 प्रतिशत पायी जाती है। इसमें विशेष रूप से प्रोटीन की पाचन शक्ति 60-70 प्रतिशत तक होती है जो वनस्पति से प्राप्त प्रोटीन से भी अधिक ज्यादा है।

क्या मशरूम पेट के लिए खराब है:-



मशरूम पेट की समस्याएं, मतली, उर्नीदापन और बहुत कुछ पैदा कर सकता है। इस वनस्पति कवक के दुष्प्रभावों की जाँच करें। मशरूम के दुष्प्रभाव: हम सभी जानते हैं कि मशरूम खाने योग्य कवक हैं जिनमें पोषक तत्वों की एक श्रृंखला होती है।

मशरूम की क्या विशेषताएं हैं:-

मशरूम में कई महत्वपूर्ण खनिज और विटामिन पाए जाते हैं। इनमें विटामिन बी, डी, पोटैशियम, कॉपर, आयरन और सेलेनियम की पर्याप्त होती है। इसके अलावा, मशरूम में

choline नाम का एक खास पोषक तत्व पाया जाता है जो मांसपेशियों की सक्रियता और याददाश्त बरकरार रखने में बेहद फायदेमंद रहता है।

सबसे आम खाद्य मशरूम कौन सा है:-



बटन मशरूम सबसे आम प्रकार का मशरूम है जो आपको किराने की दुकान पर मिलेगा - वास्तव में, अनुमान है कि अमेरिका में हम जो मशरूम खाते हैं उनमें से 90% बटन किस्म के होते हैं।

भारत में मशरूम कब उगते हैं:-



उत्तरी भारत में सफेद बटन मशरूम की मौसमी खेती करने के लिए अक्टूबर से मार्च तक का समय उपयुक्त माना जाता है।

इस दौरान मशरूम की दो फसलें ली जा सकती हैं। बटन मशरूम की खेती के लिए अनुकूल तापमान 15-22 डिग्री सेंटीग्रेट एवं सापेक्षित आद्रता 80-90 प्रतिशत होनी चाहिए।

जहरीले मशरूम की पहचान कैसे करें:-

मशरूम भी हो सकता है आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक; ऐसे करें जहरीले मशरूम की पहचान

दाग धब्बे और फंगस: आमतौर पर खाया जाने वाला मशरूम सफेद और एक मोटे बटन के तौर दिखता है। ...

लकड़ी जैसी खुशबू: यदि मशरूम से सड़ी हुए या गीली लकड़ी जैसी कोई स्मेल आ रही हो, ऐसे मशरूम का सेवन करने से बचें।

मशरूम व्यवसाय क्या है:-

भारत में मशरूम का बिजनेस-

मशरूम की खेती करने के लिए आपको अपने कमरे में सिर्फ बांस की झोंपड़ी बनानी है। उसी में आपको मशरूम उगाना है। आपको बता दें कि देश में सालाना 1.44 लाख मीट्रिक टन मशरूम की पैदावार होती है और इसकी मांग रोजाना बढ़ती जा रही है। यह एक ऐसा बिजनेस है जिसकी मांग साल दर साल बढ़ती जाती है।

1 किलो बीज में कितना मशरूम उग सकता

है:-

यदि हम अच्छी गुणवत्ता वाले स्पॉन, सब्सट्रेट और इष्टतम परिस्थितियों में उपयोग करते हैं, तो एक किलो भूसे से 600-900 ग्राम ताजा मशरूम आसानी से काटा जा सकता है।

ऑयस्टर मशरूम उगाने के लिए क्या सावधानियां हैं? व्यक्ति को हमेशा अच्छी स्वच्छता रखनी चाहिए और दरवाजे और खिड़कियां तार की जाली से ढकनी चाहिए।