

मशरूम खाने के फायदे, उपयोग और नुकसान

आशुतोष कुमार, विशाल यादव, आकाश पुष्पकर

परिचय:

प्रकृति ने हमें वनस्पति के रूप में कई प्रकार की खाद्य वस्तुएं दी हैं। उन्हीं में से एक है मशरूम। मशरूम की विभिन्न प्रजातियां दुनिया भर में मौजूद हैं, जो अपने विशेष स्वाद के कारण पसंद की जाती हैं। वहीं इसमें मौजूद पोषक तत्व इसे सेहत और स्वास्थ्य के लिए भी काफी उपयोगी बनाते हैं। यही वजह है कि स्टाइलक्रेज के इस आर्टिकल में हम मशरूम खाने के फायदे बता रहे हैं। वहीं मशरूम के फायदे तभी संभव हैं, जब मशरूम खाने के नुकसान भी अच्छे से पता हों। इसलिए मशरूम खाने के फायदे और नुकसान से जुड़ा यह लेख अंत तक पढ़ें।

तो आइए मशरूम खाने के फायदे और नुकसान समझने से पहले हम मशरूम के विभिन्न प्रकार जान लेते हैं।

विषय सूची

- मशरूम के प्रकार - (Types of Mushroom)
- मशरूम के फायदे - (Benefits of Mushroom)

- मशरूम के पौष्टिक तत्व - (Mushroom Nutritional Value)
- मशरूम का उपयोग - (How to Use Mushroom)
- मशरूम के नुकसान - (Side Effects of Mushroom)

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल :-

मशरूम के प्रकार - Types of Mushroom in Hindi

वैसे ताे दुनिया भर में मशरूम की विभिन्न प्रजातियां मिल जाती हैं, लेकिन यहां हम तीन ऐसी प्रजातियों के नाम बता रहे हैं, जो आसानी से उपलब्ध हैं। साथ ही ये खाने योग्य भी हैं (1) :

➔ बटन मशरूम (Button Mushroom) -

यह खाए जाने वाले मशरूम का सबसे सामान्य प्रकार है। इसे एगारिकस बिस्पोरस (Agaricus Bisporus) और सफेद मशरूम भी कहा जाता है। इसकी खपत दुनिया भर में लगभग 30 फीसदी होती है।

➔ शिटेक मशरूम (Shiitake Mushroom) - शिटेक मशरूम को

आशुतोष कुमार, एम एससी.कृषि (पादप रोग विज्ञान) शोध छात्र, श्री दुर्गा जी पोस्ट ग्रेजुएट कॉलेज, चंदेश्वर, आजमगढ़.

विशाल यादव शोध छात्र आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कुमारगंज अयोध्या
आकाश पुष्पकर (बीएससी एग्रीकल्चर) मदन मोहन मालवीय पोस्ट ग्रेजुएट कॉलेज, कालाकांकर, प्रतापगढ़ (यूपी)

लेंटिनुला एडोडस (Lentinula Edodes) भी कहा जाता है। दुनिया भर में लगभग 17 फीसदी इस प्रकार के मशरूम की खपत होती है।

- ➔ **सीप मशरूम (Oyster Mushroom) -** सीप मशरूम को प्लुरोटस ओस्ट्रेटस (Pleurotus Ostreatus) के नाम से भी जाता है। दुनिया भर में लगभग 27 फीसदी इस प्रकार के मशरूम का खाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

अब हम लेख के इस अहम हिस्से में स्वास्थ्य के लिए मशरूम के लाभ पर चर्चा करेंगे।

मशरूम के फायदे - Benefits of Mushroom in Hindi

मशरूम का उपयोग आहार के साथ ही दवा के रूप में भी लंबे समय से किया जाता रहा है। यही वजह है कि लेख के इस भाग में हम मशरूम के फायदे विस्तार से बताने का प्रयास कर रहे हैं। उससे पहले यह समझना जरूरी है कि मशरूम के लाभ नीचे दी जा रही समस्याओं में केवल राहत पहुंचा सकते हैं। इन समस्याओं का पूर्ण उपचार डॉक्टर परामर्श पर ही निर्भर करता है।

1. कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए मशरूम खाने के फायदे

कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली डाइट के तौर पर मशरूम का उपयोग किया जा सकता

है। इस संबंध में एनीसीबीआई की वेबसाइट पर एक शोध प्रकाशित है। इस शोध के अनुसार ऑइस्टर मशरूम (सीप मशरूम) का सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स को नियंत्रित किया जा सकता है। साथ ही यह सिस्टोलिक (रक्त का अधिकतम दबाव) और डायस्टोलिक (रक्त का न्यूनतम दबाव) रक्तचाप को भी कम करने में प्रभावी हो सकता है (2)। इस आधार पर मशरूम को कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में सहायक माना जा सकता है।

2. स्तन और प्रोस्टेट कैंसर से बचाव करे

एक अन्य शोध के अनुसार, मशरूम का उपयोग करना स्तन और प्रोस्टेट कैंसर से बचने के लिए रामबाण तरीका साबित हो सकता है। दरअसल, मशरूम में एंटी-ट्यूमर, इम्यूनोमॉड्यूलेटरी (इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने वाला) व एंटी-कैंसर गुण होते हैं। साथ ही इसमें फेनोलिक यौगिक भी होते हैं, जिस वजह से मशरूम के लाभ स्तन कैंसर के साथ-साथ प्रोस्टेट कैंसर में भी हासिल किए जा सकते हैं। इसके अलावा यह कैंसर को बढ़ाने वाली कोशिकाओं को पनपने से रोकने में भी मददगार हो सकता है (3)। इसके बावजूद यह समझना जरूरी है कि कैंसर एक घातक और जानलेवा बीमारी है। इसलिए इस समस्या का इलाज डॉक्टर सलाह पर ही निर्भर करता है।

3. मधुमेह रोगियों के लिए मशरूम के फायदे

मशरूम को मधुमेह का घरेलू उपाय भी माना जा सकता है। यह बात एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित मशरूम के फायदे से संबंधित एक शोध से स्पष्ट होती है। इसमें बताया गया है कि कुछ खास प्रकार के मशरूम में एंटीडायबिटिक गुण पाए जाते हैं, जो रक्त में मौजूद शुगर की मात्रा कम करने में मदद कर सकते हैं। इन गुणों के कारण मशरूम मधुमेह को नियंत्रित कर उसके प्रभाव को बढ़ने से रोक सकता है। साथ ही अगर मशरूम का उपयोग मधुमेह को दूर करने वाली दवाओं के साथ किया जाए, तो शरीर में इंसुलिन का स्तर बेहतर हो सकता है (4)।

4. प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाए

प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर को संक्रमण और बीमारियों से लड़ने में मदद करती है। वहीं अगर यह कमजोर हो जाए, तो शरीर आसानी से बीमारियों की चपेट में आ सकता है (5)। ऐसे में मशरूम का उपयोग प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने वाले खाद्य पदार्थ के तौर पर भी किया सकता है। यह पॉलीसेकेराइड (Polysaccharides) से समृद्ध होता है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत कर सकते हैं (6)। इसके अलावा मशरूम में विटामिन डी की भी अच्छी मात्रा पाई जाती है, जिस वजह से हड्डियों को स्वस्थ रखने में भी मशरूम के लाभ हासिल किए जा सकते हैं (1), (7)।

5. वजन घटाने के लिए मशरूम लाभ

मशरूम खाने के फायदे बढ़ते वजन को कम करने और उसे नियंत्रित करने में भी मददगार हो सकते हैं। दरअसल, चीन की एक शोध संस्था के अनुसार, मशरूम में एंटी ओबेसिटी गुण होते हैं, जो बढ़ता वजन कम करने में फायदेमंद हो सकते हैं (8)। वहीं लो फैट के साथ उच्च डायटरी फाइबर और उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन युक्त मशरूम वेट लॉस के लिए एक उत्तम आहार हो सकते हैं (9)।

इसके अलावा मशरूम में फाइबर के साथ पॉलीसेकेराइड, टेरपेन, पॉलीफेनोल, फ्लेवोनोइड्स जैसे कई बायोएक्टिव कंपाउंड भी होते हैं, जो मोटापे के कारण होने वाली हृदय संबंधी समस्या को कम करने में मदद कर सकते हैं (8)। मगर, ध्यान रहे कि मोटापे की समस्या में मशरूम के लाभ पाने के लिए नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम करना और जीवनशैली में बदलाव लाना भी जरूरी होता है।

6. स्वस्थ हृदय के लिए मशरूम के फायदे

हृदय की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाए रखने के लिए मशरूम के लाभ फायदेमंद हो सकते हैं। दरअसल, मशरूम में उच्च फाइबर, अनसैचुरेटेड फैटी एसिड व सोडियम के साथ-साथ इरिटेडेनिन (Eritadenine), फेनोलिक यौगिक (Phenolic Compounds) और स्टेरोल्स (Sterols) जैसे घटक पाए जाते हैं। यह सभी अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा कर हानिकारक कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकते

हैं। इसके अलावा ये घटक ब्लड प्रेशर, ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और सूजन संबंधी क्षति पर भी सकारात्मक प्रभाव दिखा सकते हैं (10)। इस वजह से मशरूम खाने के फायदे हृदय को स्वस्थ रखने के साथ-साथ कई अन्य समस्याओं से बचाने में भी मददगार माने जा सकते हैं।

7. अच्छे चयापचय के लिए मशरूम खाने के फायदे

खराब चयापचय के कारण कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसमें हृदय रोग, मोटापा, कैंसर व मधुमेह आदि समस्याएं शामिल हैं। इन समस्याओं को दूर करने के लिए मशरूम के लाभ फायदेमंद हो सकते हैं। इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट और एंटी इन्फ्लामेटरी गुण इन सभी समस्याओं को दूर करने में मददगार हो सकते हैं। साथ ही चयापचय की परेशानी को दूर कर उसे मजबूती प्रदान कर सकते हैं (8)।

8. पेट की समस्याएं दूर करे

मशरूम खाने के फायदे में अल्सर के लक्षण कम करना भी शामिल है। इसके लिए मशरूम के अर्क का उपयोग किया जा सकता है। एनसीबीआई की वेबसाइट पर उपलब्ध एक रिसर्च पेपर में भी इस बारे में विस्तार से बताया गया है। चूहों पर किए गए इस रिसर्च में पाया गया कि मशरूम में एंटी-अल्सर गुण होते हैं, जो अल्सर से उबरने में कुछ हद तक

मदद कर सकते हैं (11)। इसके अलावा मशरूम में मौजूद फाइबर की मात्रा भी कब्ज के उपचार में प्रभावी हो सकती है (12)। इस आधार पर पेट से जुड़ी समस्याओं के लिए भी मशरूम को फायदेमंद माना जा सकता है।

9. विटामिन से भरपूर

मशरूम कई प्रकार के विटामिन से भरपूर होता है। एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित एक शोध के मुताबिक, इसमें विटामिन-बी1, बी2, बी9, बी12, विटामिन-सी और विटामिन-डी2 शामिल हैं। ये सभी विटामिन किसी न किसी प्रकार से हमारी सेहत के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। इन सभी विटामिन की मौजूदगी के कारण मशरूम एनीमिया की रोकथाम, गर्भवती और उसके भ्रूण के लिए फायदेमंद, कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में और त्वचा के लिए कई प्रकार से लाभदायक हो सकते हैं (13)। ऐसे में विटामिन से भरपूर होने के कारण मशरूम को स्वास्थ्य के लिहाज काफी फायदेमंद माना जा सकता है।

10. त्वचा के लिए मशरूम के फायदे

मशरूम में एंटीबैक्टीरियल और एंटीमाइक्रोबियल गुण होते हैं, जो त्वचा पर मुंहासों का कारण बनने वाले बैक्टीरिया को पनपने से रोकने में मदद कर सकते हैं। इस वजह से मशरूम का सेवन कर मुंहासों का प्राकृतिक उपचार भी किया जा सकता है (14)।

वहीं एक अन्य अध्ययन के अनुसार, मशरूम के अर्क में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी एजिंग गुण भी होते हैं। इन गुणों के कारण मशरूम त्वचा को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से होने वाली समस्या से बचाने के साथ ही त्वचा पर बढ़ती उम्र के प्रभाव को रोकने में भी मदद कर सकता है (15)।

वहीं आहार के अलावा मशरूम को त्वचा पर लगाने के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है। दरअसल, मशरूम में मॉइस्चराइजिंग गुण होते हैं, जो त्वचा की नमी बरकरार रखने और झुर्रियों की समस्या को कम करने में मदद कर सकते हैं। साथ ही मशरूम में फेनोलिक्स, पॉलीफेनोलिक्स, टेरपेनोइड्स, सेलेनियम, पॉलीसेकेराइड, विटामिन और वोलाटाइल आग्नेनिक कंपाउंड भी होते हैं, जो त्वचा संबंधी समस्याएं दूर करने में प्रभावकारी हो सकते हैं (16)।

इसके अलावा इनमें स्किन व्हाइटनिंग का गुण भी होता है, जिस वजह से मशरूम को प्राकृतिक स्किन लाइटनर के रूप में भी उपयोग किया जा सकता है (16)। शायद यही वजह है कि त्वचा से जुड़े कई उत्पाद बनाने में भी मशरूम का इस्तेमाल किया जाता है।

11. बालों को झड़ने से रोकने के लिए मशरूम के फायदे

बाल झड़ने की समस्या से ज्यादातर लोग परेशान रहते हैं। इस समस्या को दूर करने के लिए मशरूम फायदेमंद हो सकता है। इससे संबंधित एक शोध में पाया गया है कि मशरूम में विटामिन डी और एंटीऑक्सीडेंट के साथ आयरन, सेलेनियम व कॉपर जैसे मिनरल पाए जाते हैं। ये सभी पोषक तत्व बालों के झड़ने की समस्या को दूर करने के साथ ही उन्हें स्वस्थ और मजबूत बनाने में लाभदायक हो सकते हैं। साथ ही बालों के झड़ने और रूसी को रोकने के उपाय में भी मशरूम के यह तत्व उपयोगी हो सकते हैं (16)। इस आधार पर यह माना जा सकता है कि बाल झड़ने का कारण कम कर मशरूम बालों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद कर सकता है।

पढ़ते रहें लेख
मशरूम खाने के फायदे जानने के बाद, अब जानें इसमें पाए जाने वाले पौष्टिक तत्वों की मात्रा।

**मशरूम के पौष्टिक तत्व -
Mushroom Nutritional Value in Hindi**
मशरूम में पाए जाने वाले पोषक तत्व कुछ इस प्रकार हैं (17)।

पोषक तत्व	मात्रा प्रति 100 ग्राम
पानी	89.61 g
कैलोरी	31 kcal
कार्बोहाइड्रेट	5.1 g
वसा	0.57 g
प्रोटीन	3.12 g

शुगर	0.60 g
फाइबर	2.8 g
विटामिन	
नियासिन	2.252 mg
राइबोफ्लेविन	0.205 mg
थियामिन	0.069 mg
फोलेट	9 µg
विटामिन बी 6	0.136 mg
विटामिन डी (डी 2+ डी 3)	5.1 µg
विटामिन डी	206 IU
इलेक्ट्रोलाइट	
सोडियम	21 mg
पोटैशियम	411 mg
मिनरल	
कैल्शियम	43 mg
आयरन	12.18 mg
मैग्नीशियम	19 mg
फास्फोरस	194 mg
जिंक	2.03 mg
लिपिड	
फैटी एसिड, कुल सैचुरेटेड	0.065 g
फैटी एसिड, कुल मोनोसैचुरेटेड	0.052 g
फैटी एसिड, कुल पॉलीअनसैचुरेटेड	0.433 g

मशरूम के पोषक तत्वों को जानने के बाद इसे उपयोग करने की विधि भी समझ लेते हैं।

मशरूम का उपयोग - How to Use Mushroom in Hindi

मशरूम का उपयोग कई प्रकार से किया जा सकता है। यहां हम मशरूम व मशरूम पाउडर खाने का तरीका बता रहे हैं।

- मशरूम की विभिन्न किस्मों का उपयोग कई प्रकार के व्यंजनों में किया जा सकता है।
- मशरूम को मक्खन के साथ ग्रिल करके खाया जा सकता है।
- मशरूम को शोरबा और सूप में उपयोग किया जा सकता है।
- मशरूम पाउडर का उपयोग सूप और सॉस बनाने के लिए भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
- मशरूम या मशरूम पाउडर का उपयोग सैंडविच और ब्रेड को स्वादिष्ट बनाने के लिए भी किया जा सकता है।
- मशरूम का उपयोग आमतौर पर पिज्जा टॉपिंग के रूप में किया जाता है। पिज्जा तैयार करते समय, आप मशरूम के साथ पनीर और अन्य सब्जियों को भी मिला सकते हैं।
- मशरूम का उपयोग अंडे के साथ भी किया जा सकता है। आप मशरूम और अंडे का आमलेट बना सकते हैं।
- मशरूम को अन्य सब्जियों के साथ उबालकर भी खाया जा सकता है।
- मशरूम को फ्राई करके भी आहार में शामिल किया जा सकता है।

मात्रा: प्रतिदिन 227 ग्राम (8 आउंस)

की मात्रा तक ताजे मशरूम का सेवन कर सकते हैं (9)। हालांकि, व्यक्ति की उम्र के साथ ही उसकी और स्वास्थ्य के आधार पर इसकी मात्रा में परिवर्तन संभव है। इसलिए

अपने लिए मशरूम की उपयुक्त और सुरक्षित मात्रा जानने के लिए आहार विशेषज्ञ से सलाह जरूर लें।

अंत तक पढ़ें

- ▶ लेख के अंत में अब हम मशरूम खाने के नुकसान जान लेते हैं।

मशरूम के नुकसान - (Side Effects of Mushroom in Hindi)

मशरूम लाभ तब तक ही हैं, जब तक उसे उचित मात्रा और सही जानकारी के साथ खाया जाए। अगर असंतुलित मात्रा या गलत तरीके से इसे खाया जाए, तो मशरूम के नुकसान भी हो सकते हैं। यह नुकसान कुछ इस प्रकार हैं:

- ▶ मशरूम के फायदे व नुकसान मशरूम की गुणवत्ता पर निर्भर कर सकते हैं। दरअसल, कुछ मशरूम में जहरीला प्रभाव होता है, जिसके कारण लिवर फेलियर, हृदय का धीमा होना, सीने में दर्द, दौरे, पेट में इन्फेक्शन (गैस्ट्रोएंटेराइटिस), आंतों के फाइब्रोसिस और गुर्दे की विफलता जैसे जानलेवा जोखिम की स्थिति हो सकती है (18)।
- ▶ मशरूम के नुकसान से बचने के लिए हमेशा ताजा और अच्छा मशरूम ही खाना चाहिए। क्योंकि, फंगस लगे मशरूम स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं (19)।

- ▶ कुछ लोगों में मशरूम खाने से एलर्जी हो सकती है (20)। इसलिए अगर किसी को मशरूम से एलर्जी है, तो उन्हें भी मशरूम का सेवन नहीं करना चाहिए।

इस आर्टिकल से यह तो आपने जान ही लिया होगा कि मशरूम का उपयोग कई स्वास्थ्य स्थितियों के लिए किया जा सकता है। साथ ही मशरूम खाने के फायदे त्वचा और बालों के लिए भी लाभकारी हो सकते हैं। इसके बावजूद मशरूम का सेवन सावधानी के साथ ही करना चाहिए, क्योंकि कुछ स्थितियों में मशरूम खाने के नुकसान भी नजर आ सकते हैं। इसलिए, अगर आप मशरूम या मशरूम पाउडर का उपयोग करना चाहते हैं, तो लेख में दिए मशरूम के नुकसान जरूर ध्यान में रखें। मशरूम खाने के फायदे और नुकसान से जुड़ा यह लेख आपको पसंद आया होगा। ऐसे में इस लेख को अन्य लोगों के साथ शेयर कर उन्हें भी मशरूम लाभ से अवगत कराएं।

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

क्या मशरूम का उपयोग स्वास्थ्य के लिए अच्छा है?

लेख में हम पहले ही बता चुके हैं कि मशरूम में कई प्रकार के विटामिन, मिनेरल और बायोएक्टिव कंपाउंड पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं। इस कारण

मशरूम खाने के फायदे कैंसर, हृदय रोग, मधुमेह और न्यूरोडीजेनेरेटिव जैसी कई गंभीर बीमारियों से राहत दिलाने में मददगार हो सकते हैं (21)।

क्या मैं रोज मशरूम खा सकता हूँ?

उच्च गुणवत्ता वाला मशरूम हर रोज खाया जा सकता है (22)। हालांकि, अन्य आहार के साथ इसकी मात्रा का ध्यान रखना चाहिए। वजह यह है कि किसी भी आहार का जरूरत से अधिक सेवन नुकसानदायक ही माना जाता है।

मेरे लिए मशरूम खाने के क्या नुकसान हो सकते हैं?

दरअसल, मशरूम के कई प्रकार होते हैं। उन्हीं में जंगली मशरूम भी शामिल होते हैं। जंगली मशरूम भी काफी हद तक खाने वाले मशरूम की ही तरह होते हैं, जो जहरीले भी माने जाते हैं। ऐसे में अगर इन जंगली मशरूम का सेवन किया जाए, तो मशरूम के नुकसान हो सकते हैं (23)। इसके अलावा, फंगस लगे हुए मशरूम खाने से भी मशरूम के नुकसान हो सकते हैं (19)। साथ ही अगर आपको मशरूम से एलर्जी है, तो इसके सेवन से बचना चाहिए (20)।

मशरूम पाउडर खाने के फायदे क्या हैं?

मशरूम पाउडर मशरूम से बनाया जाता है।

सूर्य की यूवी किरणों के संपर्क में आने से विकसित होने के कारण मशरूम विटामिन

डी का प्राकृतिक स्रोत माना जाता है। ऐसे में मशरूम पाउडर खाने के फायदे शरीर में विटामिन डी को बढ़ाकर हड्डियों को मजबूती प्रदान करने में सहायक माने जा सकते हैं (9)।