

सहजन है प्राकृतिक औषधि का भंडार

डा० दीपाली चौहान

परिचय-

सहजन या ड्रमस्टिक (वानस्पतिक नाम मोरिंगा ओलिफेरा) के बारे में हम सभी जानते हैं। इसे सीजना, सुरजना, शोभाजन, मरूगई, मरूनागाई, इंडियम हार्सरैडिष आदि नामों से भी जाना जाता है। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्वों एवं औषधीय गुणों के बारे में बहुत कम लोग जानते हैं। सहजन भारत, पाकिस्तान, बांग्लादेश और आफगानिस्तान के उप-हिमालयी क्षेत्रों की मूल वनस्पति है। पौष्टिकता और औषधीय गुणों के कारण अफ्रीका के उपोष्ण कटिबंधीय क्षेत्रों में भी इसकी खेती की जाती है। सहजन पूरे भारत में सुगमता से पाया जाने वाला पेड़ है। सहजन के पत्ते, फूल, फलियां, बीज, व छाल आदि सभी का किसी न किसी रूप में प्रयोग होता है। इसके पत्ते एवं फलियां शरीर को ऊर्जा देने के साथ-साथ शरीर में उपस्थित गैस एवं विषैले तत्वों को निकालने (डिटॉक्स) का काम करते हैं।

भारत में सहजन का उपयोग दक्षिण भारत में अधिकतर से सांभर एवं सब्जी के रूप में किया जाता है। दक्षिणी भारत में साल भर फली देने वाले सहजन के पेड़ होते हैं, जबकि उत्तर भारत में ये साल में एक बार ही फली देते हैं।

सहजन में पोषक तत्व जैसे-प्रोटीन, आयरन, बीटा कैरोटीन, अमीनो अम्ल, कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, विटामिन 'ए' 'सी' और 'बी' कॉम्प्लैक्स की अधिकता होने के कारण इसे कुपोषण को रोकने एवं इसके इलाज में इस्तेमाल किया जाता है। सहजन के पेड़ को कटिंग या बीच द्वारा बड़ी आसानी से घर के आस-पास पार्क या बड़े गमलों में लगाया जा सकता है। सहजन पोषक तत्वों एवं स्वास्थ्यवर्धक गुणों के साथ-साथ पाचन तंत्र को भी मजबूती प्रदान करता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। सहजन अत्यंत गुणकारी और पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण सुपर फूड के नाम से भी जाना जाता है। सहजन की पत्तियों, फूल और बीजों में काफी मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं। यह एंटी-ऑक्सीडेंट्स शरीर में रेडियों एक्टिव प्रतिकारक को कम कर कैंसर और अर्थराइटिस जैसे गंभीर रोग से बचाव करते हैं। सहजन की पत्तियों में कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, कैल्शियम, पोटेशियम, आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन्स आदि प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

डा० दीपाली चौहान

वैज्ञानिक (गृह विज्ञान)

कृषि विज्ञान केंद्र रायबरेली

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कानपुर (उ० प्र०)

सारणी 1. सहजन के विभिन्न भागों के औषधीय गुण

क्र.सं.	भाग	औषधीय गुण
1.	बीज	पीड़ानाशक, एलर्जीनाशक, जीवाणुरोधी, मूत्रवर्धक औषधि, विषाणुरोधी
2.	बीज गिरी	दमारोधी, जलन या प्रदाहरोधी
3.	फली एवं बीज	रक्तचाप
4.	पत्ती	अल्सररोधी, अतिगलग्रन्थिता, फंगसरोधी, मधुमेह रोधी, हाइपोलिपिडेमिक आदि
5.	जड़	कैंसररोधी, प्रदाहकरोधी, पीड़ानाशक
6.	फूल	प्रतिवातौषधि, कीटाणुरोधी
7.	छाल	पीड़ानाशक, जर्मनाशक
8.	फोलियस	दूध बढ़ाने वाला

सारणी 2. सहजन की पत्ती (ताजी, सूखी एवं पाउडर) बीज एवं फलियों में पोषक तत्वों की मात्रा

क्र.सं.	पोषक तत्व	ताजी पत्ता	सूखी पत्ती	पत्ती का पाउडर	बीज	फली
1.	ऊर्जा (कैलोरी)	92.2	329.0	205.0	—	26.0
2.	प्रोटीन (ग्राम)	6.7	29.4	27.1	35.97	2.5
3.	वसा (ग्राम)	1.7	5.2	2.3	38.67	0.1
4.	कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	12.5	41.2	38.2	8.67	3.7
5.	रेशा (ग्राम)	0.9	12.5	19.2	2.87	4.8
6.	विटामिन बी-1 (मि.ग्रा.)	0.06	2.02	2.64	0.06	0.05
7.	विटामिन बी-2 (मि.ग्रा.)	0.05	21.3	20.5	0.06	0.07
8.	विटामिन बी-2 (मि.ग्रा.)	0.8	7.6	8.2	0.2	0.2
9.	विटामिन सी (मि.ग्रा.)	220.0	15.8	17.3	4.5	120
10.	विटामिन ई (मि.ग्रा.)	448.0	10.8	113.0	751.0	—
11.	कैल्शियम (मि.ग्रा.)	440.0	2185.0	2003.0	45.0	30.0
12.	मैग्नीशियम (मि.ग्रा.)	42.0	448.0	368.0	63.5	24.0
13.	फॉस्फोरस (मि.ग्रा.)	70.0	252.0	204.0	75.0	10.0
14.	पोटेशियम (मि.ग्रा.)	259.0	1236.0	1324.0	—	110
15.	कॉपर (मि.ग्रा.)	0.07	0.49	0.57	5.20	3.1
16.	लोहा (मि.ग्रा.)	0.85	25.6	28.2	—	5.3
17.	सल्फर (मि.ग्रा.)	—	—	870	0.05	137

सहजन का प्रसंस्करण

- सहजन की पत्तियों में आयरन, रेशा, पाउडर बना कर उससे फलों एवं सब्जियों को विटामिन 'ए' एवं प्रोटीन प्रचुर मात्रा में पाया पौष्टिक जूस बनाना।
- जाता है। अतः पत्ती को सुखाने के उपरांत

- इसकी पत्तियों के पाउडर को सलाद में नमक व सलाद मसाले के साथ प्रयोग करना।
- फलियों का सांभर एवं सब्जी के रूप में प्रयोग करना।
- पत्तियों को जूस के रूप में प्रयोग करना।
- फूल की सब्जी।
- सहजन की फलियों का पाउडर।
- पत्तियों एवं फलियों के सत को निकालकर विभिन्न फलों में मिलाकर उत्पाद बनाना।
- सहजन में शुगर के स्तर को संतुलित रखने की क्षमता होती है। या डायबिटीज से लड़ने में मदद करता है।
- चयापचय (मेटाबोलिज्म) को ठीक रखने के लिए सहजन के तत्वों का सेवन बेहतर माना गया है। यह पाचन क्रिया को सही रखने में मददगार है।
- सहजन की पत्ती का कढ़ा गठियां सायटिका, पक्षाघात, वायु विकार में शीघ्र लाभ देता है।
- मोच आने पर सहजन की पत्ती की लुगदी बनाकर उसमें थोड़ा सा सरसों का तेल डालकर आंच पर पकाएं और फिर मोच के स्थान पर लगाएं से शीघ्र ही लाभ होता है।

औषधीय गुण

बीज

सहजन के बीज से पानी को शुद्ध करके पेयजल के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। इसके बीज को पाउडर के रूप में पीसकर पानी में मिलाया जाता है। पानी के साथ घुलकर यह एक प्रभावी प्राकृतिक क्लोरी-फिकेशन एजेंट बन जाता है। यह न सिर्फ पानी को बैक्टीरियारहित करता है बल्कि पानी की सान्द्रता को भी बढ़ाता है। इससे जीवविज्ञान के नजरिये से यह जल मानवीय उपयोग के लिए अधिक उपयुक्त मनाया जाता है।

पत्तियां

सहजन की पत्तियों में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, आयरन, पोटेशियम, मैग्नीशियम, विटामिन 'ए' 'सी' और 'बी कॉम्प्लेक्स प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो खून की कमी एवं कुपोषण दूर करने में सहायक है। इसके अलावा सहजन के बीच के आटे को बच्चे को कुपोषण दूर करने के लिए भी खिलाया जा सकता है। वह एक अच्छा हेल्थ सप्लीमेंट है।

- सहजन के पत्तों का रस बच्चों के पेट के कीड़े निकालने एवं उल्टी, दस्त रोकने के काम में आता है।
- इसकी पत्तियों को पीसकर लगाने से घाव एवं सूजन ठीक हो जाती है।
- इसकी पत्तियों के रस से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है।
- सहजन विटामिन-ए का बेहतरीन स्रोत है यह आंखों को स्वस्थ रखता है।

छाल

- सहजन की छाल में शहद मिलाकर पीने से वात व कफ शांत हो जाता है।
- सहजन की छाल के काढ़े से कुल्ला करने पर दांतों के कीड़े नष्ट हो जाते हैं और दर्द में आराम मिलता है।

- इसके पेड़ की छाल का प्रयोग गोंद बनाने में किया जाता है।

जड़

- जड़ का काढ़ा, सेंधा नमक व हींग के साथ पीने से मिर्गी के दौरों में लाभकारी होता है।
- सहजन की छाल का काढ़ा हींग व सेंधा नमक डालकर पीने से पित्ताशय की पथरी में लाभ होता है।

फूल

- इसके ताजे फूलों का प्रयोग हर्बल टॉनिक बनाने में किया जाता है।
- सहजन के फूल हृदय रोगों व कफ रोगों में उपयोगी होते हैं।

फलियां

- इसकी सब्जी खाने से पुराने गठिया जोड़ों का दर्द, वायु, संचार, वात रोग में लाभ होता है।
- सहजन की सब्जी खाने से गुर्दे और मूत्राशय की पथरी कटकर निकल जाती हैं।

अतः सहजन एक ऐसा महत्वपूर्ण पेड़ है जो बेजोड़ पोषक तत्वों से भरपूर है। इसमें प्रचुर मात्रा में कैल्शियम और प्रोटीन पाया जाता है इसमें दूध की तुलना में 4 गुना कैल्शियम और दोगुना प्रोटीन होता है। प्राकृतिक रूप से इसमें मौजूद मैग्नीशियम शरीर में कैल्शियम को आसानी से पचाने में मदद करता है। इसमें पाया जाने वाला जिंक खून की कमी को पूरा करने में सहायक होता है। सहजन में ओलिक एसिड होता है, जो कि एक प्रकार का 'मोनोसैच्युरेटेड' वसा है और अधिक मात्रा में पाया

जाता है, यह शरीर के लिए अति आवश्यक है। सहजन में अधिक मात्रा में कैल्शियम होने के कारण यह हड्डियों को मजबूत प्रदान करता है। इसमें पाया जाने वाले विटामिन 'सी' शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा कर रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है सहजन मानव जीवन के लिए प्रकृति का वरदान है, क्योंकि इसमें कुपोषण दूर करने की अद्भुत क्षमता पाई जाती है अतः सहजन की खेती के लिए किसान भाइयों को प्रेरित करना चाहिए। सहजन बिना ज्यादा लागत एवं मेहनत के आय का एक बहुत बढ़िया साधन हो सकता है।

