

इमली: औषधीय गुणों से भरपूर

सुमिता ओमर¹, डॉ. सुभाष चंद्र सिंह², डॉ. वैशाली गंगवार³, विजय कुमार मौर्य⁴

परिचय-

भारत में, इमली का उपयोग काफी लंबे समय से किया जा रहा है इसका खट्टा और मीठा स्वाद किसी भी व्यंजन को जायकेदार बना सकता है। इमली बड़े पेड़ पर लगने वाली एक फली है और इसका वैज्ञानिक नाम टैमेरिन्डस इंडिका है और यह फैबेसी कुल का पेड़ है। संस्कृत में उसे अमलिका, गुजराती में अमली, बंगाली में तेतुल और फारसी में तमर-ए-हिन्द के नाम से जाना जाता है। अफगानिस्तान आस्ट्रेलिया, बांग्लादेश, ब्राजील, फिलीपीन्स, श्रीलंका, भारत और थाइलैण्ड प्रमुख इमली उत्पादक देश हैं।



इमली का उपयोग-

- इमली को खाने में खटास लाने के लिये इसे भिगोकर फिर इसका गूदा निकाल कर उपयोग में लाया जा सकता है।
- कई प्रकार की चटनी बनाने में इमली के उपयोग के लिये लाये जा सकते हैं।
- इसका मुरब्बा या अचार, कैंडी भी बनायी जा सकती है।



- फल के गूदे (पल्प) का, कई युगों से एशियाई देशों के व्यंजनों (डिशेस), खासकर के भारत के दक्षिण (साउथ) भाग में, मसाले के रूप में उपयोग किया जाता है।

¹Sumita Omer, ²Dr.Subhash Chandra Singh, ³Dr.Vaishali Gangwar, ⁴Vijay Kumar maurya, ⁵Dr. Om Prakash

¹M.sc scholer, Department of Fruit Science, College of Horticulture, Banda University of Agriculture and Technology, Banda U.P.

²Associate professor, Department of Fruit Science, College of Horticulture, Banda University of Agriculture and Technology, Banda, U.P.

³Assitant professor, Department of Crop physiology, College of Agriculture, Banda University of Agriculture and Technology, Banda, U.P

⁴M.sc scholer, Department of Fruit Science, College of Horticulture, Banda University of Agriculture and Technology, Banda, U.P.

⁵Assistant professor, department of Fruit science, College of horticulture, BUAT Banda up

- इमली के फूलों का उपयोग शहद बनाने के लिए किया जाता है।

इमली में मौजूद पोषक तत्व

इमली कई महत्वपूर्ण पोषक तत्वों का एक बेहतरीन स्रोत है। यह विटामिन बी, विटामिन सी, विटामिन के विटामिन ए, विटामिन ई, विटामिन बी 5 राइबोफ्लेविन, थायमिन, नियासिन कई फोलेट से युक्त होती है। इसके साथ ही इसमें को लाइन, बीटा कैरोटिन, आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटेशियम, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, कैल्शियम, सोडियम, जिंक, कॉपर, सेलेनियम, फैटी एसिड, ट्रिप्टोफेन, लाइसिन और मेथियोनिन की पर्याप्त मात्रा पायी जाती है। यह सभी आपके समग्र सेहत को बनाये रखने में मदद कर सकती है।

इमली के औषधीय गुण

इमली एक पारंपरिक आयुर्वेदिक औषधि है, जिसका उपयोग पेट में दर्द, पेचिश, कब्ज, हेल्मिन्थस (कृमि) संक्रमण जैसे पेट से संबंधित समस्याओं से राहत में किया जा सकता है। वही, दूसरी ओर यह घाव की रोकथाम, मलेरिया, बुखार, सूजन और शिशुओं में उपयोगी हो सकता है। इमली के पेड़ में फाइटोकेमिकल्स, एंटी-साइमिट, एंटी ऑक्सीडेंट एंटीमलेरियल और एंटी अस्थमा जैसे प्रभाव देखे जा सकते हैं इतना ही नहीं, इमली में अल्ट्रासाउण्ड संरक्षण, हृदय संरक्षण और पेट

साफ करने गुण भी पाए जाते हैं। यह आपके शरीर में ठंडक पहुँचाती है। अगर इमली को नियमित मात्रा में खाया जाए, तो ये आपके शरीर के लिए काफी अच्छी मानी जाती है।

पोषक तत्व	मात्रा प्रति 100 ग्राम
पानी	31.40 ग्राम
एनर्जी	239 कैलोरी
प्रोटीन	2.8 ग्राम
लिपिड (फैट)	0.6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	62.5 ग्राम
फाइबर (टोटल डायटरी)	5.1 ग्राम
शुगर	38.8 ग्राम
आयरन	2.8 मिलीग्राम
कैल्शियम	74 मिलीग्राम
मैग्नीशियम	92 मिलीग्राम
फास्फोरस	113 मिलीग्राम
पोटेशियम	628 मिलीग्राम
सोडियम	28 मिलीग्राम
जिंक	0.13 मिलीग्राम
विटामिन-सी	3.50 मिलीग्राम
थियामिन	0.428 मिलीग्राम
राइबोफ्लेविन	0.521 मिलीग्राम
नियासिन	1.938 मिलीग्राम
विटामिन बी-6	0.066 मिलीग्राम

इमली के फायदें - पूरी दुनिया में भारत इमली के उत्पाद (प्रोडक्ट) का सबसे बड़ा उत्पादक (प्रोड्यूसर) है। इमली के पेड़ का सबसे उपयोगी और महंगा भाग इमली का फल है, वैसे तो इमली के बहुत सारे फायदे हैं लेकिन

विभिन्न विमारियो हेड (आंतरिक व बाहुरी) अलग-अलग तरीके से इस्तेमाल कर सकते हैं।

1. वजन घटाने में मददगार है इमली

मोटापा कम करने के लिये इमली एक खट्टा-मीठा इलाज है क्योंकि इमली में हाइड्रोसिट्रिक एसिड होता है जो मोटापा को धीरे-धीरे कम करता है तथा साथ ही आपके ज्यादा मात्रा में भोजन करने की आदत को भी कम करने के गुण पाये जाते हैं कम भोजन करने के कारण करतारो में जमा पेट की एंटी ओबेसिटी चर्बी को यह जलाने में मददगार साबित होता है।

2. मलेरिया की काट करता है इमली

मलेरिया फैलाने वाले प्लाज्मोडियम फैल्सिपेरम वाले नामक पैरासाइट से भी होने वाली बिमारीयो इमली के सेवन से छुटकारा पाया जा सकता है उन्हें विटामिन सी से भरपूर पदार्थ लेने चाहिये जिनमें से इमली को अच्छा स्रोत माना गया है।

3. डायबिटीज़ कंट्रोल करने में मददगार है इमली

इमली डायबिटीज मरीजो के लिये बहुत फायदेमंद होती है क्योंकि यह शरीर में कार्बोहाइड्रेट को अवशोषित होने से रोकती है जिसकी वजह से शुगर की मात्रा बढ़ता है अतः इमली का एक छोटा गिलास जूस शुगर को नियंत्रित करने में लाभदायक हो सकता है

4. ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में सहायक है इमली

इमली में आयरन और पोटैशियम होता है जो लाल रुधिर कणिकाओं को बढ़ाने में मदद करती है जो ब्लड प्रेशर कंट्रोल में भी सहायक है। इसके साथ ही हीमोग्लोबिन की कमी को भी दूर किया जा सकता है।

5. त्वचा को संक्रमण से मुक्त रखने में सहायक इमली

इमली में पाये जाने वाले विटामिन सी और अन्य एंटी ऑक्सीडेंट्स इसे कील, जैसी त्वचा के लिए प्राकृतिक उपचार है। इमली में एंटी बैक्टीरियल गुण भी पाया जाता जो सूरज की पराबैंगनी किरणों से त्वचा की मुंहासो से रक्षा करती है तथा साथ ही साथ त्वचा की मृत कोशिकाओं से छुटकारा दिलाती है।

6. कैंसर के लिए इमली के संभावित उपयोग

इमली में कई तरह के एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। एंटीऑक्सीडेंट एक्टिविटी कैंसर जैसी कई गंभीर बीमारियों के लिए बहुत लाभदायक मानी जाती है। कैंसर में, ऑक्सीडेटिव डैमेज होता है। इमली के बीज के एक्सट्रैक्ट में संभावित एंटीऑक्सीडेंट गुण हो सकते हैं और इसमें एंटी-कैंसर गुण भी हो सकते हैं, जो कि कैंसर की समस्या में मददगार हो सकते हैं। हालाँकि, कैंसर की बीमारी में इमली कितना फायदेमंद है, इसे साबित करने के लिए अभी और रीसर्च की



ज़रूरत है। कैंसर एक खतरनाक बीमारी है और इसका इलाज डॉक्टर से ही करवाना चाहिए, इसलिए कैंसर से संबंधित डॉक्टर की सलाह ज़रूर लें।

