

पौष्टिक गुणों से भरपूर आंवला का प्रसंस्करण और मूल्य संवर्धन

सिंह प्रतीक्षा¹, सिंह नवीन कुमार², सिंह शिवानी³ सिंह राहुल कुमार⁴, एवं सिंह अमितेश कुमार⁵

परिचय:

आंवला एक पोषक तत्व वाला अद्वितीय गुणों से युक्त फल है। यह जलवायु एवं भूमि दोनों के प्रति होता है, ऊसर प्रतिरोधी फलों में आवले का प्रमुख स्थान है तथा इसमें विटामिन सी एवं अन्य पोषक तत्व भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इसके फलों को ताजा या सुखाकर दोनों प्रकार से उपयोग में लाया जाता है।

आंवला का अधिकतर उपयोग आवाला मुरब्बा, आंवला कैन्डी के रूप में इसका उपयोग होता है। औषधीय गुणों से भरपूर आंवला एक बहुउपयोगी प्राचीन फल है जिसमें औषधि गुणों का वर्णन चरक संहिता, सुश्रुत, संहिता, कादंबरी, रामायण इत्यादि अनेक ग्रन्थों में मिलता है। आंवला को *एँब्लिक माइरीबालन* के नाम से भी जाना जाता है। आवले का फल विटामिन सी (600मिलीग्राम) का प्रमुख स्रोत है इसमें प्रोटीन (0.3ग्राम), कार्बोहाइड्रेट (13.7ग्राम), कैल्सीयम (50मिलीग्राम), फॉस्फोरस (20 मिलीग्राम), एनर्जी (58 किलोकालोरी) पाये जाते हैं तथा खनिज लवण इसमें प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। आयुर्वेद में आंवला को महत्वपूर्ण स्थान देते

हुए अमृत फल कहा गया है। विटामिन सी की प्रचुर मात्रा के कारण दंत रोंग, साफ रक्त एवं मसूड़े, हड्डी, आंख और उदर के अनेक रोग में इसके फल काफी लाभदायक है। आंवला में एंटीऑक्सीडेंट तत्व होते हैं। मनुष्य को अच्छा स्वास्थ्य बनाने के लिए आवले का सेवन जरूर करना चाहिए। किसानों में आवले की खेती को लोकप्रिय बनाने के लिए उसका प्रसंस्करण का ज्ञान आवश्यक है जिसको सिखने के बाद वो अपने जीवन में आमदनी बढ़ाने के लिए भी उसका उपयोग कर सकते हैं तथा लोगों में इसका उपयोग बढ़ाने के लिए प्रसंस्करण एवं मूल्य संवर्धन की प्रक्रिया भी किया जानना चाहिए। इस प्रकार आवले में विटामिन सी एक संतरे की तुलना में 20 गुना अधिक होता है। आवले का उपयोग औषधि के रूप में होता है इसमें पाए जाने वाले तत्वों से कई बीमारियां दूर हो जाती हैं।

आंवला के फायदे:-

1. आंवला विटामिन सी से भरपूर होता है। यह इम्यूनिटी को मजबूत बनाने का काम करता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते

सिंह प्रतीक्षा¹, सिंह नवीन कुमार², सिंह शिवानी³ सिंह राहुल कुमार⁴, एवं सिंह अमितेश कुमार⁵
कृषि विज्ञान केंद्र- वाराणसी, कल्लिपुर

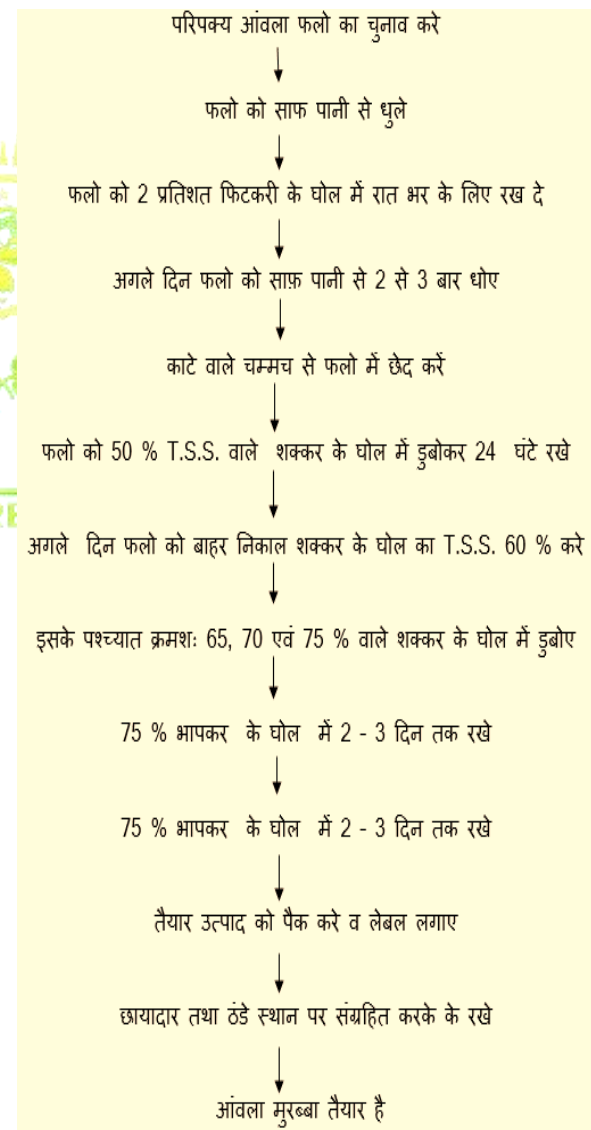
हैं, जो शरीर को बीमारी से बचाते हैं। सुबह खाली पेट आंवला खाने से सेहत को कई लाभ हो सकते हैं।

- एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होने की वजह से आंवला तनाव, सूजन को कम करने के साथ पुरानी बीमारियों का जोखिम भी कम करता है।
- बालों के लिए तो आंवला बेहद फायदेमंद है इसका इस्तेमाल हेयर प्रोडक्ट्स और ट्रिटमेंट में होता है। यह बालों की ग्रोथ बढ़ाने का काम करता है इसकी वजह से बाल मजबूत होते हैं और रूसी कम होती है। स्किन के लिए भी आंवला फायदेमंद माना जाता है यह कोलेजन उत्पादन को बढ़ावा देकर, झुर्रियों को करने के साथ मुंहासों से छुटकारा दिलाता है स्किन के लिए आंवला सेवन की सलाह दी जाती है।
- आंवला पाचन के लिए बेहतर माना जाता है, कब्ज के अलावा यह पेट से जुड़ी कई समस्याओं में लाभकारी माना जाता है हाई फाइबर की वजह से हेल्दी आंत बैक्टीरिया को भी बढ़ाने का काम आंवला करता है।
- आंवला हार्ट के लिए भी फायदेमंद होता है कई अध्ययनों से पता चला है कि आंवला कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम कर ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने का काम करता है।
- ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल कर आंवला डायबिटीज में फायदेमंद हो सकता है।

आवाला मुरब्बा बनाने की सामग्री :-

सामग्री	मात्रा
आंवला	35 किलो
चीनी	35 किलो
नमक	1 किलो
पोटेशियम मेटाबाइट सल्फाइड	22 ग्राम

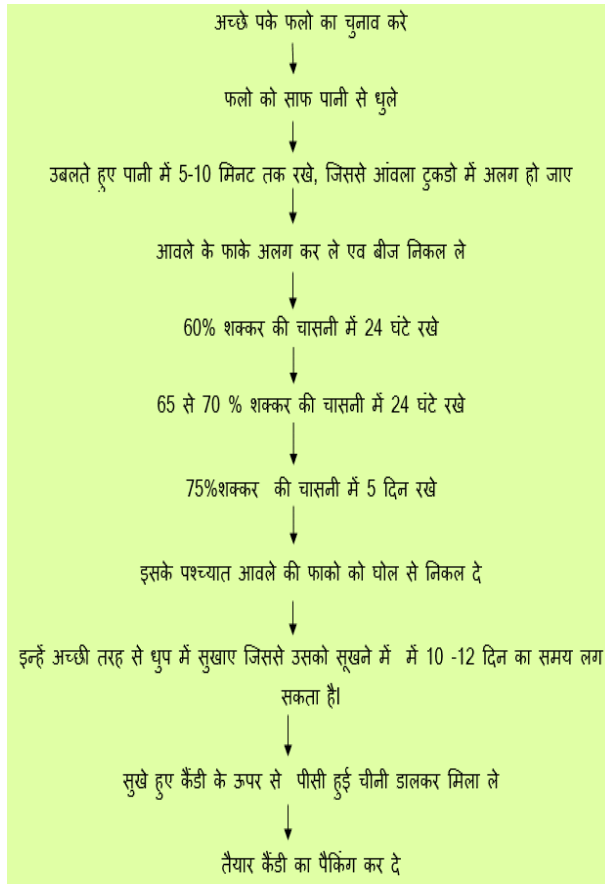
मुरब्बा बनाने की विधि :-



आंवला कैन्डी बनाने की सामग्री :-

सामग्री	मात्रा
आंवला	10 किलोग्राम
चीनी	10 किलोग्राम

आंवला कैन्डी बनाने की विधि :-



सबसे पहले सभी आंवला को अच्छी तरह से धो ले। एक बर्तन में पानी गर्म करें और उसमें आंवला को 61 डिग्री सेल्सियस पर 5-7 मिनट तक उबालें। आंवला को इतना उबालें कि वे थोड़े नरम हो जाएं, जिससे उनकी फांके आसानी से निकल सकें। उबालने के बाद आंवलों को ठंडा कर लें। जब आंवले ठंडे हो जाएं, तो उनके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें और

बीज निकाल दें। आप हाथों से या चाकू की सहायता से फांके निकाल सकते हैं। कैन्डी बनाने के लिए अब उन आंवला को एक गहरे बर्तन में डालकर रख दें, सभी टुकड़ों को चीनी में अच्छे से लपेटें और ढककर 2-3 दिन के लिए छोड़ दें। इस दौरान चीनी पिघलकर आंवला के साथ मिल जाएगी और शीरा जैसा बन जाएगा। 2-3 दिन बाद आंवला के टुकड़ों को चीनी के सिरप से अलग कर लें और छलनी पर फैलाकर या जालीदार ट्रे में सूखने के लिए रख दें। आप चाहें तो इन्हें धूप में सुखा सकते हैं या फिर पंखे के नीचे रख सकते हैं। इसे सुखाने में लगभग 10-12 दिन का समय लग सकता है। अब आपकी आंवला कैन्डी तैयार है। इसे एक एयरटाइट कंटेनर में भरकर रखें। आप इसे लंबे समय तक सुरक्षित रख सकते हैं।

आंवला कैन्डी खाने के कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं, क्योंकि यह आंवला से बनी होती है, जो पोषक तत्वों से भरपूर होता है। यहां कुछ प्रमुख फायदे हैं:

- 1. इम्युनिटी:** आंवला विटामिन C से भरपूर होता है, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है।
- 2. पाचन में सुधार:** आंवला कैन्डी फाइबर से भरपूर होती है, जो पाचन तंत्र को ठीक रखने और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत देने में मदद करती है।

3. **बाल और त्वचा के लिए लाभकारी:** आंवला त्वचा और बालों की सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है। यह बालों की ग्रोथ बढ़ाने और त्वचा को चमकदार बनाए रखने में सहायक है।
4. **मधुमेह नियंत्रित करने में सहायक:** आंवले का सेवन ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है, इसलिए यह मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद हो सकता है।
5. **दिल के लिए अच्छा:** आंवला कैंडी का सेवन हृदय को स्वस्थ रखने में सहायक हो सकता है, क्योंकि इसमें एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करते हैं।
6. **आंखों की सेहत में सुधार:** आंवला में विटामिन A होता है, जो आंखों की रोशनी को बढ़ाने और दृष्टि संबंधी समस्याओं को कम करने में मदद करता है। आंवला कैंडी में अक्सर शुगर भी मिलाई जाती है, इसलिए इसे संतुलित मात्रा में सेवन करना चाहिए।

कृषि विज्ञान केन्द्र की भूमिका :- सेंटर ऑफ़ एक्सीलेस प्रोजेक्ट के सब्जी प्रसंस्करण एवं मूल्यसवर्धन । कृषि विज्ञान केन्द्र किसानों को ज्ञान और संसाधन उपलब्ध कराकर महिलाओं को ससक्त बनाते हैं। इससे न केवल कृषि का विकास होता है बल्कि ग्रामीण