

## मेथी के पत्ते: पोषण, स्वास्थ्य लाभ, उपयोग और दुष्प्रभाव डॉ. प्रियंका मिश्रा दुबे, डॉ. अंकिता राजपूत, डॉ. गौरव कुमार

### परिचय:

मेथी के पत्ते एक अत्यंत पौष्टिक हरी पत्तेदार सब्जी हैं, जो अनेक प्रकार के पोषक तत्वों से भरपूर होती है। यह साधारण परंतु बहुउपयोगी जड़ी-बूटी **दलहन (लेग्युम) परिवार** से संबंधित है। इसे विश्वभर में विभिन्न व्यंजनों में स्वाद बढ़ाने वाले तत्व के रूप में व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। यह जड़ी-बूटी व्यंजनों, सब्जियों और करी में हल्का सुगंधित तथा थोड़ा कड़वा-नटी स्वाद प्रदान करती है।

**औषधि** के रूप में किया जा रहा है। इसकी विशिष्ट और औषधीय गुणों के कारण इसे कई बीमारियों की रोकथाम और उपचार में **एक मूल्यवान पोषक पूरक (nutritional supplement)** के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। मेथी के पत्ते, जिन्हें भारत में **“मेथी के पत्ते”** के नाम से जाना जाता है, एक बहुउपयोगी जड़ी-बूटी हैं जो अपने समृद्ध स्वाद और अनेक स्वास्थ्य लाभों के लिए प्रसिद्ध हैं।



आश्चर्यजनक रूप से, इस पौधे का प्रत्येक भाग पोषक तत्वों से भरपूर होता है और अनेक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। मेथी का पौधा **यूरोप, एशिया और अफ्रीका** का मूल निवासी है। भारत, उत्तर अफ्रीका और यमन में इसे खाद्य फसल के रूप में व्यापक रूप से उगाया जाता है। मेथी का उपयोग प्राचीन काल से ही **पारंपरिक**

मेथी के पत्तों का पोषण प्रोफाइल: मेथी के पत्ते विश्वभर में आसानी से उपलब्ध हैं। ये आहार फाइबर और उच्च प्रोटीन के समृद्ध स्रोत हैं, जिसके कारण ये अनेक व्यंजनों में व्यापक रूप से उपयोग किए जाते हैं। इनमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुण शरीर में होने वाले ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस (ऑक्सीकरण जनित तनाव) से लड़ने

डॉ. प्रियंका मिश्रा दुबे, डॉ. अंकिता राजपूत, डॉ. गौरव कुमार

<sup>1</sup>सह – प्राध्यापक, +मंगलायतन यूनिवर्सिटी जबलपुर मध्य प्रदेश

<sup>2,3</sup>अस्सिस्टेंट प्रोफेसर, +मंगलायतन यूनिवर्सिटी जबलपुर मध्य प्रदेश

में सहायक होते हैं।

## 100 ग्राम मेथी के पत्तों का पोषक तत्व विवरण:

**ऊर्जा (Energy):** 323 किलो कैलोरी

**वसा (Fat):** 6.41 ग्राम

**कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates):** 58 ग्राम

**आहार रेशा (Dietary Fibre):** 24.6 ग्राम

**प्रोटीन (Protein):** 23 ग्राम

**लोहा (Iron):** 33.53 मि.ग्रा.

**कैल्शियम (Calcium):** 176 मि.ग्रा.

**सोडियम (Sodium):** 67 मि.ग्रा.

**पोटैशियम (Potassium):** 770 मि.ग्रा.

**तांबा (Copper):** 1.11 मि.ग्रा.

**मैग्नीशियम (Magnesium):** 191 मि.ग्रा.

**फॉस्फोरस (Phosphorous):** 296 मि.ग्रा.

**जिंक (Zinc):** 2.50 मि.ग्रा.

**स्रोत: खाद्य एवं औषधि प्रशासन (USDA) के अनुसार**

## मेथी के पत्तों के स्वास्थ्य लाभ

मेथी के पत्ते केवल स्वाद बढ़ाने के लिए ही नहीं जाने जाते, बल्कि इनमें कई उल्लेखनीय स्वास्थ्य लाभ भी पाए जाते हैं:

**पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है:** मेथी के पत्तों में मौजूद रेशा (फाइबर) पाचन तंत्र को बेहतर बनाने और कब्ज को रोकने में सहायक होता है। इनमें हल्के रेचक (laxative) गुण भी होते हैं। मेथी के पत्ते प्रीबायोटिक के रूप में कार्य करते हैं, जो आंतों में पाए जाने वाले लाभकारी सूक्ष्मजीवों (gut microbes) की वृद्धि में मदद करते हैं। यह अपच, गैस, कब्ज और सूजन जैसी आम पाचन समस्याओं से राहत प्रदान करने में सहायक होते हैं।

**टीऑक्सीडेंट और सूजन-रोधी प्रभाव:** मेथी एंटीऑक्सीडेंट्स का भंडार है, जिसमें विटामिन A, C

और बीटा-कैरोटीन शामिल हैं। शरीर में फ्री रेडिकल्स असंतुलित मेटाबोलिज्म (poor metabolism) पैदा करते हैं, जिससे कोशिकाओं और अंगों को नुकसान पहुंचता है और अंततः कई स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न होती हैं। मेथी के पत्तों में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स फ्री रेडिकल्स से होने वाले कोशिका क्षति को रोक सकते हैं, सूजन को कम कर सकते हैं और सूजन संबंधी बीमारियों से बचाव में मदद करते हैं।

**मधुमेह (डायबिटीज) का नियंत्रण:** कई अध्ययन यह दर्शाते हैं कि मेथी के पत्ते रक्त शर्करा (ग्लूकोज) के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं। इनमें मौजूद एमिनो एसिड्स में एंटी-डायबिटिक गुण होते हैं, जो इंसुलिन स्राव (insulin secretion) को बढ़ाते हैं और इंसुलिन संवेदनशीलता (insulin sensitivity) में सुधार करते हैं। इससे रक्त शर्करा में अचानक वृद्धि को नियंत्रित करने में मदद मिलती है और टाइप 2 डायबिटीज की रोकथाम में सहायता मिलती है।

**वजन कम करने में सहायक:** मेथी के पत्तों में आहार फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो आपको लंबे समय तक संतुष्ट और तृप्त रखती है। इसे भोजन में शामिल करने से अनचाही भूख को नियंत्रित किया जा सकता है, कुल कैलोरी सेवन कम होता है और वजन घटाने में मदद मिलती है।

**रक्तस्राव विकारों (Clotting Disorders) को रोकता है:** मेथी के पत्तों में फेनोल्स प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जो एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट हैं और रक्त का थक्का बनने से रोकने में सहायक होते हैं। इस हरी पत्तेदार सब्जी को आहार में शामिल करने से महत्वपूर्ण अंगों में रक्त संचार बेहतर होता है और हृदय रोग के जोखिम को कम किया जा सकता है।

त्वचा और बालों के स्वास्थ्य में सुधार: मेथी के पत्तों में पर्याप्त विटामिन C होता है, जो एंटीऑक्सीडेंट गुण प्रदान करता है और सूजन को कम करता है। विटामिन C कोलेजन उत्पादन को उत्तेजित करता है, जिससे त्वचा की लचक और टोन बेहतर होती है। इससे झुर्रियां और महीन रेखाएं कम होती हैं और बुढ़ापे के लक्षणों में देरी होती है। इसके प्राकृतिक उपचार गुण त्वचा में नमी बनाए रखते हैं और सूखी त्वचा से बचाव करते हैं। मेथी के पत्तों में ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड्स प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो बालों के रोमकूप (follicles) को नुकसान से बचाते हैं और बालों की वृद्धि को प्रोत्साहित करते हैं। इसके अलावा, मेथी में मौजूद प्रोटीन और निकोटिनिक एसिड बाल झड़ने और डैंड्रफ को रोकने में मदद करते हैं।

**कैंसर विरोधी गुण (Anti-Cancer Qualities):** मेथी के पत्तों में शक्तिशाली कैंसररोधी (anticarcinogenic) गुण पाए जाते हैं। मेथी के पत्तों में मौजूद सैपोनिन्स (saponins) कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि को रोकते हैं। एक अध्ययन के अनुसार, मेथी के पत्तों में पाए जाने वाले जैव-सक्रिय यौगिक (bioactive compounds) कोलन और प्रोस्टेट कैंसर को रोकने में प्रभावी हैं। इसके अलावा, इनका ल्यूकेमिया और हड्डी के कैंसर के उपचार में भी आश्चर्यजनक प्रभाव देखा गया है।

**किडनी स्वास्थ्य (Kidney Function):** मेथी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स फ्री रेडिकल्स के नुकसान को रोकने में सहायक होते हैं और किडनी स्टोन (पथरी) के निर्माण को टालते हैं। इसके अतिरिक्त, मेथी के सूजन-रोधी गुण सूजन को कम करने, किडनी ऊतक (renal tissue) को चोट से बचाने और

कैल्शियम जमाव (calcium deposition) को रोकने में मदद करते हैं।

**महिला प्रजनन स्वास्थ्य (Female Reproductive Health):** साक्ष्यों से पता चलता है कि मेथी के पत्ते अनियमित मासिक धर्म को सामान्य करने में सहायक हो सकते हैं। यह गर्भाशय की संकुचन (uterine contractions) में मदद करता है और मासिक धर्म को नियमित करता है। इसके अलावा, यह मासिक धर्म से जुड़े थकान (fatigue) जैसे लक्षणों को भी कम करता है।

**पुरुष प्रजनन क्षमता (Male Fertility):** कई अध्ययनों से पता चलता है कि मेथी के अर्क पुरुष प्रजनन स्वास्थ्य को सुधारते हैं। यह टेस्टोस्टेरोन स्राव (testosterone secretion) बढ़ाने में मदद करता है, जो वीर्य (sperm) निर्माण के लिए आवश्यक है। इस साधारण पत्ते को आहार में शामिल करने से वीर्य की संख्या और गुणवत्ता में सुधार हो सकता है।