

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 05 भाग 01, (जून, 2025)
पृष्ठ संख्या 35-36



मोरिंगा के सेवन से कई फायदे

पिंकी शर्मा¹, बृजेश¹ एवं कविता कांसोटिया²

पौध व्याधि विभाग,

¹राजस्थान कॉलेज आफ एग्रीकल्चर, उदयपुर

²श्री कर्ण नरेंद्र कृषि विश्वविद्यालय जोबनेर, भारत।

Email Id: – pinki982996@gmail.com

मोरिंगा को अंग्रेजी में ड्रमस्टिक कहा जाता है। इसे सहजन के नाम से भी जाना जाता है। जिसे मिरेकल ट्री भी कहा जाता है, यह एक बेहतरीन सुपरफूड है। आयुर्वेद में मोरिंगा की पत्तियों को बहुत ही गुणकारी माना गया है। इन पत्तों के सेवन से कई



प्रकार की बीमारियों से आराम मिल सकता है। मोरिंगा के पत्तों में एंटीबायोटिक, एंटी इंप्लेमेंटरी, एंटी कैंसर और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। मोरिंगा के पत्ते, फूल और जड़ें सभी खाए जा सकते हैं। मोरिंगा के कुछ प्रमुख फायदे इस प्रकार हैं:

1. ऊर्जा बढ़ाता है

मोरिंगा की पत्तियां शरीर के ऊर्जा स्तर को बढ़ाने में मदद करती हैं, जिससे थकान और थकान से राहत मिलती है। मोरिंगा के पत्ते आयरन से भरपूर होते हैं जो शरीर में कमजोरी को कम करने में मदद करते हैं। इन पत्तियों में अच्छी मात्रा में विटामिन ए होता है जो यह सुनिश्चित करता है कि शरीर द्वारा आयरन को अवशोषित और ठीक से उपयोग किया जाए।

2. डायबिटीज के मरीजों के लिए गुणकारी

मोरिंगा के पत्तों में शक्तिशाली फाइटोकेमिकल्स होते हैं जो ब्लड में शुगर लेवल को कम कर सकते हैं। यह कोलेस्ट्रॉल, लिपिड और ऑक्सीडेटिव तनाव के स्तर को भी कम कर सकता है जो मानव शरीर में डायबिटीज के विकास में योगदान कर सकता है। मोरिंगा के पत्तों में एंटीऑक्सिडेंट की समृद्ध सामग्री कोशिका क्षति से बचाती है और मुक्त कणों की गतिविधियों को रोकती है।

3. हार्ट के लिए अच्छा

मोरिंगा के पत्ते हृदय की रक्षा करते हैं और हृदय प्रणाली का सपोर्ट करते हैं। वे खराब कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करते हैं, जो रक्त वाहिकाओं को अवरुद्ध कर सकते हैं जिससे दिल का दौरा पड़ सकता है। ये पत्तियां रक्त वाहिकाओं की रक्षा भी करती हैं और धमनियों में पट्टिका के निर्माण को रोकती हैं जो दिल का दौरा या स्ट्रोक का कारण बन सकती हैं।



4. संक्रमण से लड़ता है

मोरिंगा के पत्ते रोगाणुरोधी और जीवाणुरोधी यौगिकों से भरपूर होते हैं और इस प्रकार त्वचा के संक्रमण, और पाचन समस्याओं से

लड़ने में मदद करते हैं। इसके शक्तिशाली रोगाणुरोधी गुणों के कारण इसका उपयोग चोटों और घावों के उपचार में किया जाता है। मोरिंगा के पत्तों में खून के थक्के जमने के गुण होते हैं, जो रक्तस्राव को रोकने और घावों के संक्रमण को रोकने में मदद कर सकते हैं।

5. इम्यून सिस्टम को बूस्ट करता है

मोरिंगा की पत्तियां मजबूत प्रतिरक्षा-बढ़ाने वाले फाइटोन्यूट्रिएंट्स से भरी हुई हैं जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करती हैं और इसे संक्रमण और परजीवी से आसानी से लड़ने में सक्षम बनाती हैं। इसमें विटामिन



ए, सी और आयरन भी होता है जो एक

हेल्दी और सक्रिय प्रतिरक्षा प्रणाली का सपोर्ट करता है।

6. मजबूत हड्डियों के लिए

संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए मजबूत और स्वस्थ हड्डियां जरूरी हैं। अगर आपको हड्डियों में दर्द है तो मोरिंगा के पत्तों का नियमित सेवन करना शुरू कर दें। ये पत्ते कैल्शियम, विटामिन के और प्रोटीन से भरपूर होते हैं जो हेल्दी हड्डियों में योगदान करते हैं और हड्डियों को पतला होने से रोकते हैं।

7. लीवर की रक्षा करता है

मोरिंगा की पत्तियों में पॉलीफेनोल्स होते हैं जो लीवर को किसी भी नुकसान से बचाती हैं। ये पत्तियां लीवर में ऑक्सीडेटिव क्षति को उलट सकती हैं और इसमें प्रोटीन लेवल को बढ़ा सकती हैं। मोरिंगा की पत्तियां लीवर फाइब्रोसिस और क्षति को भी कम कर सकती हैं और लीवर में एंजाइम के स्तर को बढ़ा सकती हैं ताकि यह ठीक से काम करे।

सेवन करने का तरीका:

- **पत्तियों का रस:** मोरिंगा की ताजी पत्तियों

का रस शहद और नारियल पानी के साथ मिलाकर सेवन किया जा सकता है।



- **पत्ती या पाउडर:**

मोरिंगा की पत्तियों या पाउडर को रोटी, चीला, स्मूदी, एनर्जी ड्रिंक और दाल में मिलाकर खाया जा सकता है।

- **सूप:** मोरिंगा की फलियों को उबालकर सूप बनाया जा सकता है।



- **चाय:** मोरिंगा की पत्तियों से चाय भी बनाई जा सकती है।

