

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 04 भाग 09, (फरवरी, 2025)
पृष्ठ संख्या 01-03

गुणों का खान करमी साग



डॉ० गीतांजली चौधरी और डॉ० नीलम कुमारी
खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग
समुदायिक विज्ञान महाविद्यालय,
डॉ० राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय,
पूसा, समस्तीपुर, बिहार, भारत।

Email Id: – gitanjali@rpcu.ac.in

करमी साग एक अर्धजलीय बारहमासी पौधा है। जो मुख्य रूप से जल निकायों, खाई आदि के आस-पास तेजी से बढ़ता है। यह साग अर्धजलीय उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में उगती है। इसका वनास्पतिक नाम *Ipomoea aquatic* है जो कि *Convolvaceae* फैमिली का है। इस साग को भारत के विभिन्न प्रांतों में अलग-अलग नामों से जाना जाता है। इसको करेमू, करमी, करेमुआ, नारी, और नाली भी कहते हैं।

करमी का साग एक कम कैलोरी वाली सब्जी है जो विटामिन ए, बी आदि एंटीऑक्सीडेंट और रे 11 से भरपूर होता है। इसको पत्तेदार सब्जी के रूप में प्रयोग किया जाता है। इसकी पत्तियाँ हरे रंग की होती हैं जो 1 से 5 इंच लम्बी और 1-2 इंच चौड़ी होती हैं। इसका शीर्ष नुकीला सा होता है। यह एक ऐसा साग है जो पानी मिलने पर कहीं भी उगने लगता है और पानी नहीं मिलने पर सूखने पर लगता है। इसकी लम्बी लताएँ जलाशयों में दूर-दूर तक फैली हुई पायी जाती हैं। जिन तलाबों और जलाशयों में पानी सदैव बना रहता है वहाँ यह लगभग वर्ष पर्यन्त पाई जाती है। जब पानी सूख जाता है तो यह भी

सूख जाती है, परन्तु इसकी जड़े मिट्टी के नीचे दबी हुई रहती हैं। जो वर्षाकाल में पुनः अंकुरित होकर पानी की सतह पर फैल जाती है।

करमी का साग का प्रयोग आयुर्वेद में सदियों से औषधी के रूप में किया जा रहा है। यह साग मीठा और ठंडे तासीर का होता है। यह स्वाद की दृष्टि से भी अव्वल होता है। करमी के कोमल पत्तियों और कलियों का साग बनाया जाता है। यह साग हजम करने में भारी होता है तथा संरचना में भी थोड़ा रुखा होता है। इसका फल मधुर, कड़वा तथा पित्त को कम करने में सहायक होता है।

करमी साग के फायदे-

करमी साग में इतनी पौष्टिकता होती है कि आयुर्वेद में यौन संबंधी बिमारियों के अलावा कई अन्य बिमारियों के इलाज में भी इसका इस्तेमाल किया जाता है।

1. आँख की बीमारी में फायदेमंद-

सामान्य आँख में दर्द, रतौंधी, आँखों में जलन और आँख का लाल होना आदि कुछ आँख संबंधी बीमारियाँ हैं। इन सब समस्याओं में कलमी के पत्ते का रस आँख

- के चारों ओर बाहर की तरफ से लगाने पर आँख से संबंधित बीमारी ठीक हो जाती है। इसमें विटामिन ए, कैरोटीनॉयड और ल्यूटिन भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो आँखों के लिए फायदेमंद होता है।
2. **साँस की तकलीफ से दिलाए राहत—**
अगर किसी कारणवः साँस लेने में समस्या हो रही है तो तुरंत आराम पाने के लिए करमी के साग का सेवन फायदेमंद होता है।
 3. **खांसी से दिलाए राहत—**
अगर मौसम में बदलाव के कारण खांसी से परेशानी है और कम होने का नाम ही नहीं ले पा रहा है तो करमी साग से इसका इलाज किया जा सकता है। इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं। करमी के पत्ते का काढ़ा दिन में दो बार सेवन करने से खांसी में फायदा मिलता है।
 4. **बाबासीर में लाभकारी करमी—**
बाबासीर में करमी के साग का घरेलू उपाय बहुत फायदेमंद साबित होता है। दो चम्मच करमी के पत्ते के रस में एक बादाम गिरी को पीसकर मिलाकर प्रतिदिन सुबह-शाम सेवन करने से बाबासीर में लाभ होता है।
 5. **दाद खुजली को कम करे—**
अगर किसी एलर्जी के कारण दाद हुआ है तो इसको ठीक करने के लिए करमी का इस्तेमाल करने से जल्दी लाभ मिलता है। इसके नए खिले हुए फूल के कलियों को पीसकर दाद प्रभावित स्थान में लगाने से लाभ होता है।
 6. **गलगंड में फायदेमंद करमी—**
करमी के साग का घरेलू नुस्खा आजमाने पर जल्दी राहत मिलता है। एक चम्मच करमी पत्ते का रस बादाम के साथ मिलाकर प्रतिदिन दो बार सेवन करने से गलगंड में लाभ होता है।
 7. **मुत्राशय में पथरी निकालने में सहायक—**
मुत्राशय में पथरी होने पर तथा प्राकृतिक तरीके से पथरी निकालने में करमी के पत्ते असरदार तरीके से काम करते हैं। इसके पत्ते का काढ़ा बनाकर पीने से मुत्राशय की पथरी टूट-टूट कर निकल जाता है।
 8. **स्तनों में दूध बढ़ाने में भी फायदेमंद—**
प्रसव बाद यदि माँ के स्तन में दूध की कमी होती है तो शिशु का पेट नहीं भर पाता है। इस समस्या से समाधान में करमी मदद कर सकता है क्योंकि आयुर्वेद के अनुसार करमी में स्तनवर्धक गुण पाया जाता है जो कि माँ का दूध बढ़ाने में सहायक होता है।
 9. **हेवी मेटल पॉइजनिंग के इलाज में—**
इसका सेवन हेवी मेटल (आर्सेनिक) पॉइजनिंग के इलाज में भी फायदेमंद होता है। साथ ही यह सुकून भरी नींद लाने में भी कारगर होता है क्योंकि इसमें मन-मस्तिष्क को शांत करने वाले गुण मौजूद होते हैं।
 10. **डायबिटीज में भी मददगार—**
डायबिटीज से पैदा होने वाले ऑक्सीडेटिव तनाव के खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने में करमी के पत्ते का सेवन मददगार होता है।
 11. **पेट की समस्याओं को दूर करने में प्रभावी—**
आहारिय रेशा से भरपूर करमी के सेवन से पाचन में आसानी होती है। बदहजमी, कब्ज, अपच और पेट की समस्याओं में इसके सेवन से काफी फायदा मिलता है।

इसका साग बनाकर खाने से पेट के कीड़ों की समस्या से निजात मिलता है। इसके अलावा इसकी पत्तियों को उबालकर उसका जूस बनाकर पानी से कब्ज से राहत मिलता है।

12. हृदय को स्वस्थ रखने में कारगर—

करमी साग में कैरोटिनाईड, खनिज लवण तथा बीटा कैरोटीन जैसे पोषक तत्व भरपूर होते हैं जो हृदय को स्वस्थ रखने में अहम भूमिका निभाते हैं। ये सभी पोषक तत्व शरीर में एंटी ऑक्सीडेंट के रूप में फ्री-रेडिकल्स को कम करने का कार्य करते हैं तथा कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी कम करते हैं। इसमें पाया जाने वाला मैग्नीशियम रक्तचाप को कम करता है। तथा इसमें मौजूद फोलेट, होमोसिस्टीन जैसे तत्व हृदय को स्वस्थ रखने में सहायक होते हैं जिससे हार्ट अटैक या स्ट्रोक होने का खतरा कम रहता है। साथ ही साथ इसका सेवन करने से खून में कोलेस्ट्रॉल का भी स्तर कम होता है।

13. त्वचा के लिए लाभदायक—

यह एक हरी पत्तेदार सब्जी है जिसमें एंटी ऑक्सीडेंट प्रर्याप्त मात्रा में मौजूद रहते हैं जो कि शरीर में उत्पन्न होने वाले फ्री-रेडिकल्स से कोशिकाओं को होनेवाले नुकसान से बचाते हैं। इसके अलावा यह सूरज के संपर्क में आने से त्वचा को होनेवाले नुकसान से बचाकर त्वचा को जवाँ बनाए रखने में मदद करता है। इसमें पाये जाने वाले हीलिंग और डिटॉक्सीफाइंग गुण के कारण चर्म रोग में भी इसका लेप लगाना फायदेमंद होता है।

14. लीवर के लिए भी फायदेमंद—

इसकी पत्तियाँ का रस शरीर को डिटॉक्सीफाई करके लीवर को नुकसान पहुंचने से बचाता है। यह लीवर को स्वस्थ बनाए रखने और डिटॉक्स करने में फायदेमंद है। इसमें मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट जान्डिस तथा लीवर संबंधी समस्याओं के इलाज में बहुत फायदेमंद होते हैं।

पोषक महत्व—

इस साग में कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है। लगभग सौ (100) ग्राम साग में लगभग बीस (20) कैलोरी उर्जा होती है। इसमें कई तरह के सूक्ष्म पोषक तत्व (Micronutrient) जैसे विटामिन ए, बी, सी, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फाइबर, एंटी ऑक्सीडेंट मौजूद होता है। इसमें पाया जाने वाला विटामिन सी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बूस्ट करता है ऐसे में कलमी साग का सेवन कई तरह के इंफेक्शन और बीमारियों से बचाए रख सकते हैं। इसमें रेशा भी होता है इसीलिए यह पेट के स्वास्थ्य को भी दुरुस्त रखता है तथा कब्ज की समस्या से भी बचाव करता है। इसका सेवन करने से शरीर में आयरन की कमी नहीं होती है। क्योंकि इसमें आयरन भी काफी होता है। यह भारी, त्वचा और दिमाग के लिए पावर हाउस की तरह काम करता है। इसे साग के रूप में या बेसन के साथ पकौड़ियाँ बनाकर या सलाद के तौर पर खाया जाता है।

इसके पत्ते का रस वामक होता है यानि इसको ज्यादा खाने से दस्त की संभावना होती है। अतः अत्यधिक मात्रा में इसका सेवन नहीं करना चाहिए। आयुर्वेदिक चिकित्सक के परामर्श के अनुसार 5—10 मिली करमी के रस का सेवन कर सकते हैं।