

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 04 भाग 09, (फरवरी, 2025)
पृष्ठ संख्या 04



सर्वगुण सम्पन्न- पोई का 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

पोई का साग एक हरा पत्तेदार साग है जिसे मालाबार स्पिनैच भी कहा जाता है। यह भारत, श्रीलंका और इंडोनेशिया में मुख्य रूप से उगाया जाता है। पोई का साग दिखने में पालक जैसा होता है लेकिन स्वाद में अलग होता है। यह गर्मियों में उगने वाला साग है जो कि सेहत के लिए बहुत लाभकारी होता है। पोइ साग का वैज्ञानिक नाम बेसेला अल्वा है। यह साग एक सदाबहार लता है यह दो रंगों लाल और हरी किस्म की होती है। जिसकी पत्तियाँ मोटी मांसल और हरी होती हैं। इसकी पत्तियाँ का उपयोग शाक-सब्जी के रूप में किया जाता है। इसकी लताएँ वृक्षों और झाड़ियों का सहारा लेकर आसानी से उपर चढ़ जाती है। इसके फल छोटे होते हैं जो पकने पर गाढ़े जामुनी रंग के हो जाते हैं। पोई के साग को संस्कृत में पोतकी, मराठी में बेलबोंडी, गुजराती में पोथनी बेल तथा बंगाली में पुईशाक के नाम से जाना जाता है।

पोई का साग विटामिन ए (बीटा कैरोटीन), विटामिन सी, खनिज लवण तथा एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। जो हमें कई रोगों से बचाने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें मैग्नीशियम, फास्फोरस और पोटैशियम का भी अच्छा स्रोत है। यह तत्व शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ-साथ त्वचा तथा आँखों के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। आयुर्वेद में भी इस साग को काफी फायदेमंद माना गया है। पोई के पत्तों का प्रयोग पकौड़ा बनाने, साग बनाने में किया जाता है तथा

इसे दाल के साथ पकाकर तथा आलू के साथ भी बनाकर खाया जाता है।

(1) एनीमिया में भी फायदेमंद-

अगर शरीर में आयरन की कमी के कारण हीमोग्लोबिन नहीं बन पा रहा है तो पोई का साग खाएं। इसमें भरपूर मात्रा में आयरन पाया जाता है। इस साग का नियमित सेवन करने से हीमोग्लोबिन की मात्रा सामान्य रहती है तथा शरीर में खून की कमी नहीं होती है।

(2) मेटाबोलिज्म तथा प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती प्रदान करना-

आजकल की बदलती जीवनशैली तथा आधुनिकीकरण के दौर में लोगों को रात में नींद नहीं आती है तो पोई के साग का सेवन वैसे लोगों के लिए मददगार होता है। चूंकि इसमें मैग्नीशियम और जिंक दोनों ही प्रचूर मात्रा में पाया जाता है जिससे नींद न आने की समस्या से निजात पाया जा सकता है। पोई में पाया जाने वाला विटामिन सी तथा आयरन दोनों ही शरीर के उपापचयी प्रणाली में सुधार करता है जिससे कि शरीर में वसा का जमाव नहीं होता है।

(3) हृदय संवंधी बीमारियों को दूर करना-

पोई के साग में रेन भी अच्छी मात्रा में होता है जो कि कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मददगार होता है। इसको नियमित रूप से खाने से हृदय को स्वस्थ रखने के साथ-साथ कई तरह के लाभ भी मिलते हैं।

(4) आर्थराइटिस के दर्द से निजात दिलाए

पोई के साग में कैल्शियम, आयरन और रेशा भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं। इसमें मौजूद मैग्नीशियम और कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाने का काम करता है साथ ही इसे खाने से आर्थराइटिस के दर्द से भी राहत मिलता है। इसमें पाये जाने वाला रेशा पाचन प्रणाली को भी मजबूत करता है। इसके भालावा यह कब्ज को भी दूर करता है।

(5) त्वचा के लिए फायदेमंद-

इस साग में पाया जाने वाला एंटी ऑक्सीडेंट प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने के साथ त्वचा को भी स्वस्थ रखता है। इसको खाने से एजिंग के लक्षण जल्दी नजर नहीं आते हैं साथ ही साथ त्वचा जैवा और चमकदार बनी रहती है। इसमें पाया जाने वाला विटामिन-सी कोलेजन प्रोटीन के निर्माण को भी बढ़ाता है जो कि त्वचा के अच्छी सेहत के लिए आवश्यक है।

कुछ लोगों को इस साग से एलर्जी भी हो सकती है। इसमें ऑक्सलेट की मात्रा ज्यादा होती है जो कि किडनी स्टोन के खतरे को बढ़ा सकती है। थायराइड की समस्या वाले लोगों को भी पोई के साग का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए। डायरिया तथा कम रक्तचाप से ग्रसित लोगों को इस साग का सेवन कम करना चाहिए। इसे पकाने से पहले लच्छे से साफ करके और धोकर ही पकाना चाहिए।