

NATIONAL AGRICULTURAL STUDENTS ORGANIZATION

हिंदी मासिक

कृषि पत्रिका

(कृषि छात्रों, किसानों एवं कृषि वैज्ञानिक हेतु समर्पित)



जय किसान
जय कृषि विज्ञान

डॉ. भाष्कर दुबे

मुख्य संपादक

editorinchief@naso.org.in

डॉ अनुराग रजनीकांत तायडे

संपादक

editor@naso.org.in

सहायक प्रोफेसर - कीट विज्ञान विभाग, शुआट्स,
प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

डॉ. अमित कुमार

संपादक

editor@naso.org.in

सहायक प्रोफेसर - कृषि अर्थशास्त्र विभाग,
SHUATS, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

अनुग्रह साक्षी

संपादक

editor@naso.org.in

सहायक प्रोफेसर - कृषि विस्तार एवं संचार
विभाग, शुआट्स, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

निखिल तिवारी श्रीदत्त

सह-संपादक

coeditor@naso.org.in

टीचिंग एसोसिएट - कृषि विस्तार एवं संचार
विभाग, शुआट्स, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

शशांक सिंह

सह-संपादक

coeditor@naso.org.in

टीचिंग एसोसिएट - शस्य विज्ञान विभाग,
शुआट्स, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

प्रकाशक –

डॉ. भाष्कर दुबे

पत्रिका का प्रकार - हिंदी, मासिक, कृषि पत्रिका

पंजीकृत पता - अतरौरा मीरपुर, सोनपुरा, प्रतापगढ़ (उ.प्र.)

230124

कार्यालय - गंगोत्री नगर, SHUATS कृषि विश्वविद्यालय, नैनी,

प्रयागराज, उत्तर प्रदेश 211007

Website – www.naso.org.in

E-mail – editorinchief@naso.org.in

Contact – 9936902749 / 7068708058

सब्जी फसलों की पोषण सुरक्षा में भूमिका

लेखक: विशाल पाल, कुमारी नेहा सिन्हा, मिथिलेश कुमार वर्मा
पीएचडी स्कॉलर- बागवानी विभाग (सब्जी विज्ञान) SHUATS,

प्रयागराज, यू.पी

Email: visahpal706@gmail.com

भारत एक कृषि प्रधान देश है जहाँ की अधिकांश जनसंख्या आज भी कृषि पर निर्भर है। आज के युग में केवल **खाद्य सुरक्षा (Food Security)** पर्याप्त नहीं, बल्कि **पोषण सुरक्षा (Nutritional Security)** सुनिश्चित करना समय की आवश्यकता बन चुका है।

केवल पेट भरने के लिए भोजन प्राप्त कर लेना पर्याप्त नहीं है, बल्कि उसमें सभी आवश्यक पोषक तत्व — जैसे **प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण, रेशा** आदि — संतुलित मात्रा में होना भी जरूरी है। इस दृष्टि से **सब्जी फसलें (Vegetable Crops)** हमारे आहार का अत्यंत महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। ये न केवल स्वाद और विविधता प्रदान करती हैं बल्कि शरीर को स्वस्थ, रोगमुक्त और सशक्त बनाए रखने में सहायक होती हैं।

सब्जियों का पोषणात्मक महत्व

सब्जियाँ विटामिन, खनिज तत्व, एंटीऑक्सीडेंट, फाइबर और जल का प्रमुख स्रोत हैं। इनका नियमित सेवन शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और कुपोषण जैसी समस्याओं को दूर करता है।

- **हरी पत्तेदार सब्जियाँ** (पालक, मेथी, सरसों, चौलाई, बथुआ) — लौह, कैल्शियम, विटामिन A और C से भरपूर।
- **फलदार सब्जियाँ** (टमाटर, लौकी, करेला, भिंडी) — विटामिन C, बीटा-कैरोटीन और खनिजों का स्रोत।

- **कंद और मूल सब्जियाँ** (गाजर, मूली, चुकंदर) — फाइबर, पोटेशियम और बीटा-कैरोटीन का उत्तम स्रोत।
- **फलियाँ (Legumes)** (मटर, सेम, बरबटी) — प्रोटीन का उत्कृष्ट स्रोत।

सब्जियाँ और पोषण सुरक्षा

पोषण सुरक्षा का अर्थ है प्रत्येक व्यक्ति को संतुलित, सुरक्षित और पर्याप्त मात्रा में पोषक आहार की उपलब्धता सुनिश्चित करना। भारत में बच्चों और महिलाओं में कुपोषण की समस्या अभी भी व्यापक है।

सब्जियाँ इस समस्या का सस्ता और प्रभावी समाधान प्रदान करती हैं क्योंकि —

1. ये सुलभ और किफायती हैं।
2. कम भूमि में अधिक उत्पादन देती हैं।
3. विविध ऋतुओं में उगाई जा सकती हैं।
4. घर की रसोई में उगाई गई सब्जियाँ ताज़ी और रासायनिक-मुक्त होती हैं।

आर्थिक एवं सामाजिक महत्व

सब्जियाँ न केवल पोषण बल्कि **आर्थिक सुरक्षा** में भी योगदान देती हैं।

- इनकी फसलें अल्प अवधि की होती हैं, जिससे किसानों को शीघ्र आय प्राप्त होती है।
- ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार सृजन में सहायक।
- महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा मिलता है।
- उद्यानिकी आधारित कृषि प्रणाली मिट्टी की उर्वरता और पर्यावरणीय संतुलन बनाए रखती है।

जैविक एवं संरक्षित सब्जी उत्पादन

रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों के दुष्प्रभाव को देखते हुए **जैविक सब्जी उत्पादन (Organic Vegetable Farming)** लोकप्रिय हो रहा है।

जैविक विधियों से उगाई गई सब्जियाँ अधिक पौष्टिक, स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक होती हैं।

साथ ही, **संरक्षित खेती (Protected Cultivation)** — जैसे

पॉलीहाउस, शेडनेट हाउस — द्वारा प्रतिकूल मौसम में भी गुणवत्तापूर्ण सब्जियों का उत्पादन वर्षभर किया जा सकता है।

पोषण सुरक्षा हेतु विविधता का महत्व

संतुलित आहार के लिए विभिन्न प्रकार की सब्जियों का सेवन आवश्यक है:

- **पत्तेदार सब्जियाँ:** लौह, कैल्शियम, फोलेट के लिए।
- **फलदार सब्जियाँ:** विटामिन C और कैरोटीन के लिए।
- **जड़ एवं कंद सब्जियाँ:** ऊर्जा और फाइबर के लिए।
- **फलियाँ:** प्रोटीन के लिए।