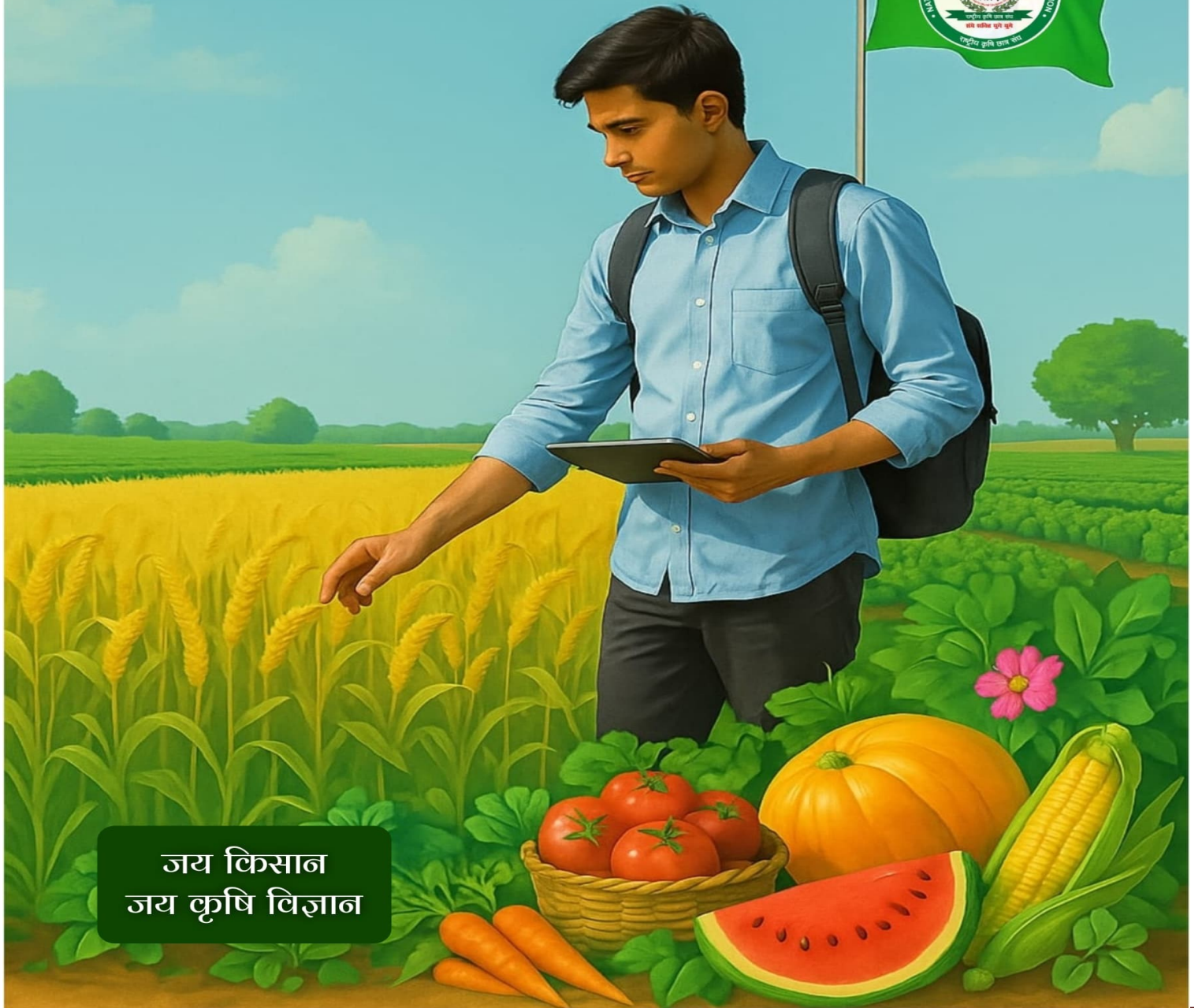


NATIONAL AGRICULTURAL STUDENTS ORGANIZATION

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

औषधीय गुणों वाली सब्जियाँ और उनका उपयोग

लेखक: विशाल पाल, कुमारी नेहा सिन्हा, मिथिलेश कुमार वर्मा
पीएचडी स्कॉलर- बागवानी विभाग (सब्जी विज्ञान) SHUATS,
प्रयागराज, यू.पी
Email: visahpal706@gmail.com

परिचय

भारत में सब्जियाँ केवल भोजन का हिस्सा नहीं हैं, बल्कि ये प्राकृतिक औषधियों (Natural Medicines) का भी प्रमुख स्रोत हैं।

प्राचीन ग्रंथों जैसे *चरक संहिता* और *सुश्रुत संहिता* में अनेक सब्जियों का उल्लेख औषधीय दृष्टि से किया गया है।

इनमें पाए जाने वाले **विटामिन, खनिज, फाइटोकेमिकल्स, एंटीऑक्सीडेंट, और रोगनाशक तत्व** शरीर को रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करते हैं।

प्रमुख औषधीय गुणों वाली सब्जियाँ और उनके उपयोग

क्रम	सब्जी का नाम	औषधीय गुण	उपयोग / लाभ
1	लहसुन (Garlic)	जीवाणुनाशक, रक्तचाप नियंत्रक, कोलेस्ट्रॉल कम करने वाला	कच्चा या दूध के साथ सेवन करने पर हृदय रोग और संक्रमण से बचाव
2	प्याज (Onion)	एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबैक्टीरियल	गर्मी में शरीर को ठंडक देता है, रक्त शुद्ध करता है
3	टमाटर (Tomato)	लाइकोपीन युक्त, कैंसर-रोधी	हृदय रोग और त्वचा के लिए लाभकारी
4	करेला (Bitter Gourd)	मधुमेह-रोधी (Antidiabetic)	रक्त शर्करा को नियंत्रित करता है, यकृत (Liver) के लिए लाभकारी

5	पालक (Spinach)	लौह, फोलिक एसिड, एंटीऑक्सीडेंट	रक्तवर्धक, दृष्टि सुधारक, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला
6	मेथी (Fenugreek)	मधुमेह, पाचन और रक्तचाप नियंत्रक	पाचन शक्ति बढ़ाती है, कोलेस्ट्रॉल घटाती है
7	अदरक (Ginger)	सूजनरोधी, एंटीसेप्टिक, पाचक	सर्दी-खांसी, गैस, सिरदर्द में लाभकारी
8	हल्दी (Turmeric)	सूजनरोधी, जीवाणुनाशक, एंटीऑक्सीडेंट	घाव, त्वचा रोग, प्रतिरक्षा बढ़ाने में उपयोगी
9	लौकी (Bottle Gourd)	शीतल, पाचक, मूत्रवर्धक	हृदय रोग और मोटापे में लाभकारी
10	मूली (Radish)	पाचन सुधारे, यकृत शुद्ध करे	पीलिया, पथरी और कब्ज में उपयोगी
11	गाजर (Carrot)	बीटा-कैरोटीन युक्त, दृष्टिवर्धक	दृष्टि, त्वचा और प्रतिरक्षा के लिए लाभकारी
12	भिंडी (Lady's Finger)	फाइबर युक्त, पाचन में सहायक	रक्त शर्करा नियंत्रित करती है, पेट के रोगों में लाभकारी
13	पुदीना (Mint)	शीतल, पाचक, जीवाणुनाशक	मुँह की दुर्गंध, गैस और अपच में उपयोगी
14	धनिया (Coriander)	मूत्रवर्धक, पाचक, रक्त शुद्ध करने वाला	पेट की गैस, सिरदर्द और त्वचा रोग में सहायक

औषधीय सब्जियों के उपयोग के तरीके

1. **कच्चा सेवन:** सलाद या जूस के रूप में — अधिक पोषक तत्व बरकरार रहते हैं।
2. **पकाकर सेवन:** उबालने या भाप देने से भी लाभकारी प्रभाव मिलता है।
3. **औषधीय मिश्रण:** अदरक-हल्दी का काढ़ा, मेथी का पानी, लौकी का रस आदि।
4. **नियमितता:** रोजमर्रा के आहार में इन सब्जियों को सम्मिलित करना सबसे उपयोगी तरीका है।

स्वास्थ्य लाभ

- प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि
- मधुमेह, हृदय रोग, रक्तचाप नियंत्रण
- त्वचा एवं बालों के स्वास्थ्य में सुधार
- पाचन एवं यकृत क्रिया में सुधार
- कैंसर जैसी दीर्घकालिक बीमारियों से बचाव

सावधानियाँ

- ✓ औषधीय उपयोग में मात्रा और तरीका महत्वपूर्ण है।
- ✓ गर्भवती महिलाओं एवं गंभीर रोगियों को चिकित्सकीय सलाह आवश्यक है।
- ✓ अत्यधिक मात्रा में सेवन से कुछ सब्जियाँ दुष्प्रभाव भी डाल सकती हैं (जैसे करेले या लहसुन का अत्यधिक उपयोग)।