



मरुमेघ

किसान ई – पत्रिका

www.marumegh.com पर ऑनलाइन उपलब्ध
©2021 marumegh ISSN:2456-2904



बथुआ: गुणों की खान

पुष्पा कुमावत¹, डॉ निधि², डॉ बाबूलाल जाट³ और प्रमोद कुमार⁴

^{1, 2} कृषि विज्ञान केंद्र, अठियासन, नागौर (राजस्थान), ³ कृषि विज्ञान केंद्र, गुडामलानी, बाड़मेर (राजस्थान),

⁴ चौधरी चरण सिंह हरियाणा एग्रीकल्चर यूनिवर्सिटी, हिसार

मानव समाज में सब्जियों का बहुयोगी योगदान है क्योंकि ये खाद्य व पोषण सुरक्षा के साथ-साथ सामाजिक-आर्थिक परिवर्तन को भी निर्धारित करती है। शरीर को स्वस्थ व सुन्दर रखने के लिए मनुष्य को अपने आहार में सब्जियां शामिल करना अत्यन्त आवश्यक है। पत्तेदार सब्जियां पौष्टिकता की दृष्टि से सन्तुलित आहार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। आहार विशेषज्ञों के अनुसार संतुलित भोजन हेतु प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन कम से कम 300 ग्राम सब्जियाँ जिसमें से लगभग 125 ग्राम हरी पत्तेदार सब्जियां भी हो, को ग्रहण करना आवश्यक है। हरे पत्तेदार सब्जियों में विटामिन, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन तथा विभिन्न प्रकार के खनिज तत्व आदि पाये जाते हैं तथा शरीर में कई तरह की बीमारियों से लड़ने की क्षमता भी पैदा करती है। इन सभी गुणों को देखते हुए सब्जियों की उपयोगिता निरन्तर बढ़ती जा रही है।

मानव जीवन में सन्तुलित आहार के रूप में सब्जियों का स्थान अत्यन्त महत्वपूर्ण है। सब्जियों में 14 आवश्यक तत्व जैसे-लौह, आयोडीन, कैल्शियम, फास्फोरस, सोडियम, पोटेशियम, क्लोरिन, सल्फर, मैगनीज, ब्रोमिन, कापर, कोबाल्ट, जिंक तथा आक्सीजन मिलते हैं, जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्क है। हरी पत्तेदार सब्जियां हर मौसम में बोई जाती हैं, कुछ प्रमुख हरी सब्जियां पालक, लाई, मूली, बथुआ, मेथी आदि हैं। जाड़ों में बोई जाने वाली हरी सब्जियों में बथुआ का प्रमुख स्थान है। भारत के उत्तर-पश्चिमी राज्यों में सब्जी उत्पादकता लगभग 17.5 टन / है. और उत्तराखण्ड में लगभग 7.2 टन प्रति हेक्टर है।

बथुआ की उत्पत्ति यूरोप से हुई मानी जाती है। इसके अतिरिक्त इसका प्रयोग दक्षिणी अमेरिका, अफ्रीका, यूरोप, भारत आदि में अधिक मात्रा में किया जाता है। यह *चिनोपोडिएसी* कुल का पौधा है। बथुआ का वानस्पतिक नाम *चिनोपोडिया एलबम* है। बथुआ के पौधे पूरे विश्व में पाये जाते हैं। *चिनोपोडियम* वंश के अन्तर्गत लगभग 250 प्रजातियां पाई जाती हैं, जिसमें से 8 प्रजातियां भारत में पायी जाती हैं। यह एक गन्धरहित शाकीय पौधा है, जो भारत में जंगली व खेती दोनों अवस्थाओं में लगभग 14,000 फीट की ऊंचाई तक पाया जाता है। पश्चिमी हिमालय में यह गमलों व भूमि पर उगाया जाता है। यहां इसकी प्रचलित प्रजातियां *एलबम*, *विरिडी* व *परप्यूरियम* है।

बथुआ के व्यंजन:

बथुआ का प्रयोग प्रारम्भिक अवस्था में सम्पूर्ण कृषि चयनिका पौधे के रूप में किया जाता है तथा बाद में पतियों व मुलायम टहनियों को साग के रूप में प्रयोग करते हैं। इससे अनेक व्यंजन, जैसे साग, रायता, पकौड़ा, पराठा, आदि बनाई जा सकती है। इसके अतिरिक्त इसे दाल में भी डाला जा सकता है। बथुआ का रायता स्वादिष्ट, पौष्टिक व कृमिनाशक होता है। इसमें पालक व पतागोभी से भी अधिक मात्रा में प्रोटीन व खनिज तत्व पाये जाते हैं। इसके प्रत्येक पौधे से लगभग दस हजार बीज मिलते हैं। इन बीजों को चावल की तरह उबालकर खाया जाता है। इनमें प्रोटीन, विटामिन 'ए' कैल्शियम, फॉस्फोरस व पोटेशियम अत्यधिक मात्रा में पाया जाता है। इसके बीजों को चूजों, मुर्गी आदि को खाने के लिए दिया जाता है।

बथुआ का पौधा सीधा 30-80 सें.मी. की ऊंचाई का होता है लेकिन यह पुष्पन व बीजावस्था में बीज के भार के कारण गिर जाता है, अतः इस पर टेक देना आवश्यक है। इसकी पतियां क्रम में लगती हैं और देखने में अलग-अलग आकार की होती हैं। पौधे की तली से लगी पतियां दांत दार, हीरे के आकार की 3-7 सें.मी. लम्बी व 3-6 सें.मी. चौड़ी होती हैं। ऊपर के भाग में तने पर लगी पतियां 1-5 सें.मी. लम्बी तथा 0.4 - 2.0 सें.मी. चौड़ी चतुर्भुजाकार होती हैं। पतियां चिपचिपी तथा इनकी निचली सतह दानेदार होती हैं। पुष्प छोटे, हरे व गुच्छे में, सामान्यतः पौधे के शीर्ष से निकलते हैं तथा बीज 1.5 मिमी. व्यास के डिस्क के आकार के होते हैं। बथुआ की पत्ती में पाये जाने वाले पोषक तत्व सारणी में दिये गये हैं।

बथुआ का पोषक मूल्य (प्रति 100 ग्राम खाने योग्य भाग में)

पोषक तत्व मात्रा

नमी	89.6 ग्राम	कैल्शियम	150 मिग्रा.
प्रोटीन	3.7 ग्राम	लोहा	4.2 मिग्रा.
वसा	0.4 ग्राम	कैरोटीन	3660 माइक्रोग्राम
खनिज	2.6 ग्राम	थाइनिन	0.03 मिग्रा.
रेशा	0.8 ग्राम	राइबोफ्लेविन	0.06 मिग्रा.
कार्बोहाइड्रेट्स	2.9 ग्राम	नियासिन	0.2 मिग्रा.
ऊर्जा	30 कि. कैलोरी	विटामिन सी	12 मिग्रा

लाभदायक तत्व:

- बथुआ की पत्ती में अन्य पत्तेदार सब्जियों से अधिक लाइसिन एमीनों अम्ल तथा कम मेथियोनिन पाया जाता है।
- बथुआ की पतियों के नाइट्रेट का संचयन अन्य हरी पत्तेदार सब्जियों से अधिक होता है।
- इसमें 250 पीपीएम विटामिन 'के' भी पाया जाता है।
- नाइट्रेट के अतिरिक्त इसमें 42 पीपीएम नाइट्राइट व 0.9-3.7 ग्राम आक्जिलेट (प्रति 1000 ग्राम में) मुख्य रूप से तने में पाया जाता है।
- यह औषधीय गुणों से युक्त भी है।
- यह रेचक और कृमिनाशी होता है।
- इसकी पतियों का जूस जले हुए घाव को ठीक करता है, तथा पतियों का काढ़ा एल्कोहाल के साथ मिलाकर शरीर पर मालिश, करने से हड्डियों के जोड़ों में दर्द से के आराम मिलता है।
- बीज से तैयार आटा केक बनाने में प्रयोग किया जाता है।

वैज्ञानिक विधि से बथुआ की खेती करने से अच्छी उपज प्राप्त होती है।