

# सब्जियों में पौष्टिकता

नरेंद्र देवांगन

**स**ब्जियों को मुख्यतः तीन प्रकार से आहार के रूप में इस्तेमाल किया जाता है - भोजन की विविधता बढ़ाने में, स्वाद बदलने में और उसकी पौष्टिकता बढ़ाने में। सब्जियों के तीन प्रमुख वर्ग हैं:

1. हरी पत्तेदार सब्जियाँ,
2. जड़ वाली सब्जियाँ (कंद-मूल आदि)
3. अन्य प्रकार की सब्जियाँ।

इन तीनों वर्गों में आने वाली कुछ प्रमुख सब्जियों तथा उनसे मिलने वाले पोषक तत्वों का विवरण आगे है।

हरी पत्तेवाली सब्जियों के अंतर्गत पालक, बथुआ, चने की पत्तियाँ, सहजन, पत्ता गोभी आदि प्रमुख हैं। ये ऐसे खाद्य पदार्थ हैं, जो हमें अपेक्षाकृत कम खर्च में हर जगह आसानी से काफी मात्रा में उपलब्ध होने के साथ-साथ पोषण की दृष्टि से काफी गुणकारी होते हैं। ऊर्जा के स्रोत के रूप में इन सब्जियों का पोषक मान बहुत कम है और इनमें से अधिकांश सब्जियाँ लगभग 10-15 किलो कैलोरी (प्रति 100 ग्राम) ऊर्जा प्रदान करती हैं। इनमें नमी की मात्रा काफी होती है। इनमें थोड़ी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट होता है और वसा की मात्रा नगण्य होती है। प्रोटीन भी इन सब्जियों में अल्प मात्रा में मौजूद होते हैं। वस्तुतः हरी पत्तेवाली सब्जियों में विटामिन तथा खनिज लवण प्रचुर मात्रा में होते हैं और इस प्रकार ये रोगों से हमारा बचाव करती हैं।

हरी सब्जियों में कैरोटीन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो हमारे शरीर में विटामिन ए के रूप में परिवर्तित हो जाता है। विटामिन ए की प्रचुरता वाले खाद्य पदार्थ यथा मांस, मछली, अंडा, कलेजी, लीवर आयल, दूध, घी, मक्खन इत्यादि अपेक्षाकृत महंगे होते हैं। कम खर्च में इसकी पूर्ति कराने के लिए हरी सब्जियाँ बहुत उपयुक्त होती हैं। ताज़ी हरी सब्जियों में विटामिन-सी की भी काफी मात्रा होती है इसके अलावा बी विटामिन, राइबोफ्लेविन तथा फोलिक एसिड भी इन सब्जियों के सेवन से हमें उपलब्ध होते हैं। मांसाहारी लोग कलेजी, अंडा, मांस, मछली आदि से लौह



लवणों की पर्याप्त मात्रा प्राप्त कर लेते हैं। किंतु शाकाहारी लोग तो हरी शाक-सब्जियों पर ही निर्भर रहते हैं।

पालक में ऑक्ज़लेट मौजूद होता है, जो कैल्शियम से जुड़कर अघुलशील कैल्शियम ऑक्ज़लेट बनाता है और इस प्रकार कैल्शियम को शरीर के लिए अनुपलब्ध कर देता है। साथ ही ऐसा पाया गया है कि कई खाद्यों से शरीर के लिए लोहे की उपलब्धता में भी कमी हो जाती है। अगर आहार में अत्यधिक मात्रा में फाइटिन फास्फोरस उपस्थित हो तो खाद्य पदार्थों में मौजूद लौह लवणों का कुछ भाग हमारे शरीर के लिए अनुपलब्ध हो जाता है। फाइटिन फास्फोरस कैल्शियम के अवशोषण में भी अवरोध उत्पन्न करता है। पोषण की दृष्टि से वनस्पति स्रोतों की तुलना में जंतु स्रोतों से उपलब्ध विटामिन-ए, लोहा तथा कैल्शियम अधिक उपयुक्त होते हैं और उनका अधिकांश भाग शरीर द्वारा उपयोग हो जाता है। फिर भी संतुलित मात्रा में हरी पत्ते वाली सब्जियों के नियमित सेवन से पोषक तत्वों की आवश्यकता का पर्याप्त भाग मिल जाता है।

इसके अतिरिक्त इन सब्जियों में काफी मात्रा में सेल्यूलोज़ और हेमीसेल्यूलोज़ आदि मौजूद होने से कब्ज पीड़ित व्यक्तियों को काफी लाभ पहुंचता है। मोटापे की अवस्था में इन सब्जियों की काफी मात्रा भोजन में शामिल कर लेना काफी हितकर होता है, क्योंकि ये सब्जियाँ मनुष्य की क्षुधा तृप्ति तो कर देती हैं, लेकिन अपने सीमित ऊर्जामान के कारण शरीर के वजन में कोई योगदान नहीं देती।

सब्जियों के कंद-मूल वर्ग में आलू, गाजर, कचालू,



जमीकंद, टेपिओका वगैरह सब्जियां आती हैं। इन सब्जियों में कार्बोहाइड्रेट प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं और ये शरीर को मुख्य रूप से ऊर्जा प्रदान करती हैं। ये

भोजन में अनाज के पूरक के रूप में भी प्रयुक्त की जा सकती हैं। गाजर कैरोटीन का बहुत बढ़िया स्रोत है और आलू में विटामिन-सी अल्प मात्रा में मौजूद होता है।

अन्य सब्जियों में बैंगन, भिंडी, लौकी, पेठा, नेनुआ आदि हैं। वस्तुतः इस किस्म की अधिकांश सब्जियों को हम भोजन की विविधता बढ़ाने के लिए इस्तेमाल करते हैं। इनमें से कुछ सब्जियों में अल्प मात्रा में विटामिन तथा लवण उपस्थित होते हैं। इस वर्ग में फलीदार सब्जियों जैसे मटर, सेम आदि में अन्य सब्जियों की अपेक्षा अधिक प्रोटीन होता है। इस प्रकार पूर्ण संतुलित दैनिक आहार में अन्य खाद्य सामग्रियों के साथ-साथ इन सभी प्रकार की सब्जियों को

नियमित रूप से सम्मिलित करना चाहिए।

हरी सब्जियों को सदैव स्वच्छ और ताज़ी अवस्था में ही प्रयुक्त करना चाहिए। इन सब्जियों को अधिक समय तक भंडारित करने व रखने पर इनमें मौजूद अधिकांश कैरोटीन नष्ट हो जाता है। विटामिन सी का एक विशिष्ट लक्षण है कि यह हवा में तेज़ी से ऑक्सीकृत होने लगता है। यही कारण है कि सूखी हुई तथा अधिक दिनों तक भंडारित सब्जियों में विटामिन सी नष्ट हो जाता है।

सब्जियों को छीलने और काटने से पूर्व ही इन्हें धो लेना चाहिए। काटने के बाद धोने से जल घुलनशील पोषक तत्व, विशेषकर विटामिन तथा खजिन लवण, नष्ट हो जाते हैं। सब्जियों को पकाने की क्रिया में उनमें मौजूद कैरोटीन कुछ मात्रा में नष्ट हो जाता है। किंतु जब पत्तेवाली सब्जियों को तला या भूना जाता है तो इसके नष्ट होने की संभावना बढ़ जाती है। अतः इन्हें भूनने की अपेक्षा उबालना पोषण की दृष्टि से लाभदायक होता है। सब्जियों को पकाने के लिए बेकिंग सोडा (सोडियम बाइकार्बोनेट) का उपयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे विटामिन नष्ट हो जाते हैं। (स्रोत फीचर्स)

<p>रसायन शास्त्र की भाषा और बर्ज़ीलियस</p>	<h2>अगले अंक में</h2>	<p>स्रोत मई 2009 अंक 244</p>
	<p>उज्जैन का जल संकट</p>	<p>वन्य जीवन का हास: किसके मत्थे?</p>
<p>विजयी हाव-भाव क्या जन्मजात हैं?</p>		<p>बरसों बाद भी जान लेती हैं बारूदी सुरंगें</p>