

सीताफल का पोषण मूल्य और स्वास्थ्य लाभ



डॉ. मनमोहन सिंह भूरिया¹,
दिनेश कुमार कुलदीप¹, डॉ.
एन आर रंगारे¹, मनीष कुमार¹,
डॉ. संजय खरते¹ और
विश्वाश उइके²

¹जवाहर लाल नेहरू कृषि
विश्वविद्यालय जबलपुर

²राजमाता विजयाराजे सिंधिया
कृषि विश्वविद्यालय, ग्वालियर

सीताफल सबसे महत्वपूर्ण स्वादिष्ट शुष्क फलों में से एक है सीताफल मूल रूप से जंगलों में पाया जाता है। यह एनोनेसी परिवार से संबंधित है इसे शरीफा, सीताफल और शुगर एप्पल के नाम से भी जाना जाता है। सीताफल की उत्पत्ति मूलतः उत्तर अमेरिका माना जाता है यह 5-9 फीट ऊंचाई का एक उपोष्णकटिबंधीय छोटा पर्णपाती फैला हुआ पेड़ है, जिसमें बड़े हरे पत्ते और हल्के पीले तुरही के आकार के फूल होते हैं। इसका उत्पादन 4 से 6 साल की उम्र में शुरू हो जाता है और 12 से 15 साल के बाद उत्पादन कम हो जाता है।

कस्टर्ड सेब शुष्क जलवायु पसंद करता है। यह हल्की ठंड को सहन कर सकता है। जड़ प्रणाली अपेक्षाकृत उथली परतों तक ही सीमित होती है और इसलिए, इन्हें गहरी मिट्टी की आवश्यकता नहीं होती है। इनमें भरपूर, मलाईदार, मीठा स्वाद होता है। ये एक उच्च पाचन योग्य गूदे के साथ बहुत स्वादिष्ट, पौष्टिक, चीनी, प्रोटीन और फास्फोरस से भरपूर होते हैं। इनका उपयोग रस, शर्बत, मिठाई, वाइन और आइसक्रीम के व्यंजनों में भी किया जाता है। सीताफल के स्वास्थ्य और औषधीय लाभ असंख्य हैं और ऐसा प्रतीत होता है कि इसके अधिकांश पौधों के हिस्सों (फल, बीज और पत्तियों) में शक्तिशाली बायोएक्टिव सिद्धांत मौजूद हैं। पौधे की पत्तियों, तनों और जड़ों से अलग किए गए विभिन्न रासायनिक घटकों में एनोनाइन, एपोर्फिन, कोरीलीन, आइसोकोरिडाइन, नॉरकोराइडिन

और ग्लोसीन शामिल हैं। सीताफल के पोषण मूल्य को बढ़ाने और मूल्य संवर्धन में तेजी लाने के लिए कई उत्पाद तैयार किए गए हैं, जैसे आइसक्रीम, कार्बोनेटेड पेय पदार्थ स्मूदी, पनीर केक आदि। फलों के गूदे में कई औषधीय गुण पाए गए हैं जिनमें एंटीऑक्सीडेंट, मधुमेह विरोधी, संक्रामक विरोधी शामिल हैं।

पोषण मूल्य

फल सख्त होने पर स्टार्च से भरपूर होता है लेकिन नरम होने पर इसमें चीनी की मात्रा काफी बढ़ जाती है। मुख्य शर्करा ग्लूकोज और फ्रक्टोज हैं। कैलोरी मान उच्च है और आड़ू, संतरे और सेब से लगभग दोगुना है। सीताफल में विटामिन सी एंटी-ऑक्सीडेंट की मात्रा भरपूर होती है, जो कई बीमारियों से लड़ने में मदद करता है और प्रतिरक्षा तंत्र को भी बढ़ाता है। यह आहार फाइबर, विटामिन ए, विटामिन सी,

एंटीऑक्सीडेंट, पोटेशियम, मैग्नीशियम का प्रचुर स्रोत है और इसमें कैल्शियम, विटामिन बी 6, तांबा और कम वसा का स्तर, आयरन का उत्कृष्ट स्रोत भी होता है। इसमें उच्च कैलोरी मान है, यह निरंतर ऊर्जा प्रदान करने में सक्षम है और प्रकृति में स्वादिष्ट है। इसके खाने योग्य भाग में लगभग फाइबर होता है।

सीताफल में मौजूद विटामिन सी जैसे एंटी-ऑक्सीडेंट हमारे शरीर में मुक्त कणों से लड़ने में मदद करते हैं। इनमें पोटेशियम और मैग्नीशियम भी प्रचुर मात्रा में होता है जो हमें हृदय संबंधी बीमारियों और रक्तचाप से बचाता है। इस फल का फायदा यह है कि यह अधिक उम्र में भी आसानी से पच जाता है। मीठे फलों में मौजूद पोटेशियम सक्रिय बनाता है और सुस्ती दूर करता है। यह मांसपेशियों की कमजोरी से लड़ने में भी मदद करता है। इसमें

विटामिन ए भी होता है, जो आपकी त्वचा और बालों को स्वस्थ रखता है, आंखों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है और अपच को ठीक करता है। इसे हमारे आहार में

शामिल करना चाहिए, क्योंकि इसमें मौजूद तांबे की मात्रा कब्ज को ठीक करने में मदद करती है। चूंकि फल में मैग्नीशियम की मात्रा अधिक होती है, यह हमारे शरीर

में पानी का संतुलन बनाए रखता है, जो जोड़ों से एसिड को हटाने में मदद करता है और गठिया और गठिया के लक्षणों को कम करता है।

प्रति 100 ग्राम गूदे में सीताफल का पोषक तत्व

पोषक तत्व	मात्रा
पानी	70-80 %
प्रोटीन	5.2 ग्राम
कैलोरी	235
कुल कार्बोहाइड्रेट	59 ग्राम
आहार फाइबर	11 ग्राम
विटामिन ए	15 आई.वी.
विटामिन सी	91 मिलीग्राम
कैल्शियम	60 मिलीग्राम
आयरन	105 मिलीग्राम
मैग्नीशियम	53 मिलीग्राम
फास्फोरस	80 मिलीग्राम
पोटेशियम	618 मिलीग्राम
सोडियम	23 मिलीग्राम

सीताफल के स्वास्थ्य लाभ

सीताफल पोषक तत्वों से भरपूर है जो कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। इसलिए इस स्वादिष्ट फल को अपने आहार में शामिल करना चाहिए:

1. पाचन को बढ़ाता है: सीताफल सेब में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो स्वस्थ पाचन को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक है। सीताफल खाने से कब्ज और अन्य पाचन समस्याओं को रोकने में मदद मिल सकती है।

2. प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है: सीताफल विटामिन सी से भरपूर होता है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने के लिए आवश्यक है। सीताफल खाने से सर्दी, फ्लू और अन्य संक्रमणों से बचाव में मदद मिल सकती है।

3. हृदय रोग को कम करता है:

सीताफल में वसा और फाइबर कम होता है, जो इसे हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए एक उत्कृष्ट भोजन बनाता है। सीताफल खाने से हृदय रोग और स्ट्रोक के खतरे को कम करने में मदद मिल सकती है।

4. रक्तचाप को नियंत्रित करता है:

सीताफल पोटेशियम का एक अच्छा स्रोत है, जो रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए आवश्यक है। सीताफल खाने से रक्तचाप के स्वस्थ स्तर को बनाए रखने में मदद मिल सकती है।

5. स्वस्थ त्वचा को बढ़ावा देता है:

सीताफल एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, जो स्वस्थ त्वचा को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण है। सीताफल खाने से झुर्रियों और उम्र

बढ़ने के अन्य लक्षणों को रोकने में मदद मिलती है।

6. सूजन कम करता है:

सीताफल एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है। सीताफल विभिन्न पुरानी बीमारियों से जुड़ी सूजन को कम करने में मदद करता है।

7. मस्तिष्क के कार्य को बढ़ाता है:

सीताफल विटामिन बी 6 का एक अच्छा स्रोत है, जो मस्तिष्क के स्वस्थ कार्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक है सीताफल खाने से याददाश्त और संज्ञानात्मक कार्य को बेहतर बनाने में मदद मिलती है।

8. स्वस्थ हड्डियों को बढ़ावा देता है:

सीताफल स्वस्थ हड्डियों को बनाए रखने के लिए आवश्यक मैग्नीशियम का एक अच्छा स्रोत

है। सीताफल खाने से ऑस्टियोपोरोसिस और हड्डियों से जुड़ी अन्य समस्याओं को रोकने में मदद मिलती है।

9. कैंसर के खतरे को कम करता है: सीताफल कैंसर के खतरे को कम करने के लिए आवश्यक एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। सीताफल स्तन, फेफड़े और प्रोस्टेट कैंसर सहित विभिन्न कैंसर से बचाने में मदद कर सकता है।

सीताफल को सेवन करने के तरीके

सीताफल एक बहुमुखी फल है जिसका विभिन्न तरीकों से आनंद लिया जा सकता है।

1. ताजा सीताफल: इसे ताजा खाना सीताफल का आनंद लेने का सबसे लोकप्रिय तरीका है। सेब सीताफल को आधा काट लें, फिर चम्मच से उसका गूदा निकाल लें। आप इसे ऐसे ही खा सकते हैं या फलों के सलाद और स्मूदी में मिला सकते हैं।

2. सीताफल मिल्कशेक: **सीताफल** मिल्कशेक एक लोकप्रिय पेय है जो स्वादिष्ट और पौष्टिक दोनों है। गाढ़ा, मलाईदार मिल्कशेक बनाने के लिए ताजे सीताफल के गूदे को दूध, चीनी और बर्फ के साथ मिलाएं।

3. सीताफल आइसक्रीम: अगर आपको आइसक्रीम पसंद है तो आपको सीताफल आइसक्रीम जरूर पसंद आएगी। ताजा सीताफल के गूदे को क्रीम, चीनी और वेनिला अर्क के साथ मिलाएं और इसे आइसक्रीम मेकर में जमा दें।

4. सीताफल जैम: अगर आप मीठे के शौकीन हैं तो आपको सीताफल जैम बहुत पसंद आएगा। ताजा सीताफल सेब के गूदे को चीनी और नींबू के रस के साथ उबालकर गाढ़ा और स्वादिष्ट जैम बनाएं जिसे टोस्ट पर फैलाया जा सकता है या आइसक्रीम के लिए टॉपिंग के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।

5. सीताफल जूस: सीताफल जूस गर्मी के दिनों के लिए एक ठंडा और स्वास्थ्यवर्धक पेय है। स्वादिष्ट और पौष्टिक जूस बनाने के लिए ताजे सीताफल के गूदे को पानी, चीनी और बर्फ के साथ मिलाएं। निष्कर्षतः, सीताफल एक स्वादिष्ट और पौष्टिक फल है जो कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। यह अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट का एक समृद्ध स्रोत है। सीताफल स्वस्थ पाचन को बढ़ावा देने, प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने, पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करने और स्वस्थ त्वचा और हड्डियों को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है सीताफल का आनंद लिया जा सकता है ताजे फल से लेकर मिल्कशेक, आइसक्रीम, जैम और जूस तक विभिन्न तरीकों से।





