http://krishipravahika.vitalbiotech.org/

कृषि प्रवाहिका: ई-समाचार पत्रिका

e-ISSN: 2583 – 0430

*कृषि-प्रवाहिका: ई-समाचार पत्रिका,* (2025) वर्ष 5, अंक 5, 7-8

Article ID:440

# लौकी – गर्मी और बरसात के मौसम का एक बहुपोषक परिपूरक

**सुदेश[1] एवं हरदीप[2]**

[1]सब्जी विज्ञान विभाग, चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
[2]बागवानी विभाग, महाराणा प्रताप बागवानी विश्वविद्यालय, करनाल

लेगेनारिया सिसेरिया, जिसे अंग्रेजी में बॉटल लौकी और हिंदी में लौकी के नाम से जाना जाता है, भारत में पोषक तत्वों से भरपूर एक आम बेल वाली सब्जी है जिसमें विभिन्न प्रकार के विटामिन, खनिज और फाइबर होते हैं। इसमें विटामिन सी, विटामिन बी, कैल्शियम, आयरन और मैग्नीशियम भी शामिल हैं। गर्मियों में लौकी की फसल की बुवाई फरवरी-मार्च से कर सकते हैं। जिन किसानों ने अपने खेतों में गाजर, फूलगोभी, पत्तागोभी और आलू की खेती की थी, अब इन फसलों के खेत खाली हो गए हैं। किसान इन खाली खेतों में ग्रीष्म ऋतु की फसलों की बुवाई कर सकते हैं और बरसात के मौसम में जून-जुलाई के महीने में लौकी को लगा सकते हैं। लौकी के पौधे 18-35° सेल्सियस तापमान में अच्छी तरह से बढ़ते हैं, क्योंकि 15° सेल्सियस से नीचे और 35° सेल्सियस से ऊपर के तापमान में बीजों की अंकुरण दर कम हो जाती है।

### लौकी के औषधीय और स्वास्थ्य लाभ

लौकी को उसकी सादगी के कारण अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है। हालाँकि, यह कई पोषक तत्वों से भरपूर है। लौकी के खाने योग्य भाग में प्रति 100 ग्राम में 0.3 मिलीग्राम नियासिन, 12 मिलीग्राम एस्कॉर्बिक एसिड, 87 मिलीग्राम पोटेशियम, 12 मिलीग्राम कैल्शियम और 37 मिलीग्राम फॉस्फोरस होता है। इसके अलावा, यह आयरन, मैग्नीशियम और विटामिन बी जैसे आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर है, जो सामान्य स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है और स्थिर रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है। अपने आहार में जूस, सूप या करी में लौकी को शामिल करना रक्त शर्करा विनियमन और स्वास्थ्य में सुधार के रास्ते पर आपकी मदद करने के लिए एक व्यावहारिक तरीका हो सकता है। लौकी के बीज में भी कई स्वास्थ्य लाभ हैं, जिनमें स्वस्थ पाचन का समर्थन करना और पेट फूलना, कब्ज, पेट का दर्द और अल्सर का मुकाबला करना, समय से पहले सफ़ेद होने से रोकना और बालों के विकास में सुधार, वजन घटाने में सहायता, हमारे पाचन तंत्र को स्वस्थ रखना, शीतलन प्रभाव प्रदान करना शामिल हैं।

**कैंसर रोधी गतिविधि:** लौकी का जूस कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि को रोकने के लिए जाना जाता है। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि लौकी के अर्क में एक शक्तिशाली साइटोटोक्सिक होता है। इसका मतलब है कि लौकी का अर्क कैंसर कोशिका रेखाओं से लड़ सकता है और एक अच्छे कैंसर-विरोधी के रूप में कार्य कर सकता है। लौकी में कीमोप्रीवेंटिव (कैंसर को दूर रखने वाला कारक) प्रभाव होता है, जो कैंसर को दूर रखने का काम करता है। लौकी के रस का उपयोग त्वचा के कैंसर को भी दूर रखने का काम कर सकता है।

**केंद्रीय तंत्रिका तंत्र गतिविधि:** लौकी का सेवन याददाश्त पर लाभकारी प्रभाव दिखा सकता है। लौकी में कुछ यौगिक तत्व मस्तिष्क पर कार्य करके दर्द निवारक और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र अवसाद गतिविधि दिखा सकते हैं। केंद्रीय तंत्रिका तंत्र अवसाद गतिविधि मन को शांत करने पर लौकी के संभावित प्रभावों का संकेत दे सकती है।

**एंटी हाइपरलिपिडेमिक गतिविधि:** लौकी फाइबर और पानी से भरपूर होती है और कैलोरी में कम होती है, इसलिए वजन घटाने की यात्रा शुरू करने के लिए यह एक बढ़िया विकल्प हो सकता है। लौकी को फाइबर का अच्छा स्रोत माना गया है। साथ ही इसमें वसा की मात्रा न के बराबर होती है, जो खाने को पचाने के

साथ-साथ शरीर में ऊर्जा को बनाए रखने का काम करते हैं। इससे भूख कम लगती है, जिस कारण आपका वजन कम हो सकता है। वजन कम करने के लिए आप लौकी का जूस निकालर सुबह खाली पेट पिए, यह अधिक फायदेमंद होता है। लौकी के जूस को अपने आहार में शामिल करना वजन नियंत्रित करने और शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकलने के लिए फायदेमंद हो सकता है। लौकी का जूस शरीर को ठंडक प्रदान कर सकता है और इसके अल्कलाइन कंटेंट से एसिडिटी की परेशानी कम हो सकती है। इसके अतिरिक्त, इसमें आहारीय फाइबर भी होता है, जो पाचन में सहायता करता है और आंत्र नियमितता बनाए रखने में मदद करता है। इसका पाचन तंत्र पर शीतलन प्रभाव पड़ता है, जो एसिडिटी और अपच जैसी समस्याओं को कम करने में मदद कर सकता है। लौकी में कैलोरी, कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बहुत कम पाई जाती है, साथ ही पानी की मात्रा ज्यादा होती है और यह आसानी से पच सकती है। इसलिए बीमारी की अवस्था में या पाचन संबंधी परेशानी होने पर लौकी का ही सेवन किया जाता है।

**एंटी-ऑक्सीडेंट गतिविधि:** लौकी त्वचा के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करती है, क्योंकि इसमें विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, कोलेजन उत्पादन को बढ़ावा देते हैं, उम्र बढ़ने के संकेतों को कम करते हैं और त्वचा को ऑक्सीडेटिव क्षति से बचाते हैं। इसके अतिरिक्त, इसमें पानी की मात्रा अधिक होती है, जो इसके रस को जलयोजन का एक अच्छा स्रोत बनाता है। वजन कम करने के लिए आप लौकी का जूस निकालर सुबह खाली पेट पिए, यह अधिक फायदेमंद होता है।

**कार्डियोप्रोटेक्टिव गतिविधि:** लौकी में आहार फाइबर और पोटेशियम की उपस्थिति स्वस्थ हृदय कार्यक्षमता में योगदान कर सकती है। लौकी में मौजूद आहार फाइबर कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करता है, जबकि पोटेशियम रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है। हृदय रोग के जोखिम को कम करने के लिए स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल और रक्तचाप के स्तर को बनाए रखना महत्वपूर्ण है। एक रिसर्च के अनुसार, लौकी को हृदय के लिए आयुर्वेद और वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में उपयोग किया जा सकता है। लौकी के सेवन से आपके रक्त में लिपिड का स्तर संतुलित हो सकता है, जो दिल के लिए फायदेमंद होता है। इसमें एंटीहाइपरलिपिडेमिया, एंटीहाइपरग्लाइसेमिक और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो शरीर को लाभ पहुंचाने का काम कर सकते हैं।

**पीड़ानाशक और सुजन विरोधी गतिविधि:** लौकी बीज का उपयोग दर्दनाक दांत और मसूड़ों के अल्सर के उपचार के लिए किया जाता है। इसके सुजन विरोधी गुण पेट में सूजन और पैरों की सूजन के उपचार में उपयोगी होते हैं।

**हेपेटोप्रोटेक्टिव गतिविधि:** हेपेटोप्रोटेक्टिव यकृत (लीवर) के नुकसान को रोकने के लिए एक रासायनिक पदार्थ की क्षमता है। लौकी में ऐसे गुण होते हैं जो लीवर के लिए अच्छे हो सकते हैं। लौकी में लीवर को डिटॉक्सीफाई करने के गुण हो सकते हैं और इससे लीवर की कार्यक्षमता और लीवर स्वास्थ्य में सुधार होता है। लौकी कई संभावित लाभ प्रदान कर सकती है, जो लीवर की स्थिति और कार्यों में सहायक हैं।

**मधुमेह विरोधी गतिविधि:** लौकी को मधुमेह के इलाज के लिए घरेलू उपचार के रूप में उपयोग किया जाता है। लौकी में एंटी डायबिटीज गुण पाए जाते है, जो रक्त में ग्लूकोज को कम करने का काम करता है। साथ ही लौकी इंसुलिन सीरम को बढ़ाने में भी मदद करती है। इससे मधुमेह को दूर रखने में सहायता मिलती है