

वन्य हिमालयी खाद्यपदार्थ फूल: स्वाद और स्वास्थ्य का खजाना



डॉ. मनीष कुमार¹ और
डॉ. रागिनी भारद्वाज²

¹सहायक प्राध्यापक (कैरियर प्वाइंट
यूनिवर्सिटी, कोटा)

²परियोजना सहयोगी-II, एग्रो
टेक्नोलॉजी प्रभाग, सीएसआईआर-
आईएचबीटी, पालमपुर, हिमाचल
प्रदेश

भारत के जंगली हिमालयी क्षेत्र अनेक विशिष्ट खाद्यपदार्थ फूलों के लिए मशहूर है। स्थानीय लोगों ने काफी समय से इन प्यारे फूलों का खाद्य और औषधीय रूप में उपयोग किया है। ये जंगली फूल जंगल में अक्सर पहुँचने में कठिन स्थानों में उगते हैं। प्राइमरोज, वायलेट, रोडोडेंड्रन और हिमालयी पॉपी इस क्षेत्र में उगने वाले कई स्वादिष्ट फूलों में से एक हैं। प्रत्येक फूल में अद्वितीय स्वाद, संरचना और पोषक गुण होते हैं, जिनका हम सलाद, मिठाई, चाय इत्यादि जैसे विभिन्न आहारों में साथ आनंद ले सकते हैं। ये हिमालयी वन्य खाद्यपदार्थ फूल न केवल व्यंजनों को रंग और स्वाद प्रदान करते हैं, बल्कि इनमें कई स्वास्थ्य लाभ भी होते हैं। इन्हें पाचन संबंधी समस्याओं से लेकर श्वसन संबंधी समस्याओं तक के इलाज में लंबे समय से इस्तेमाल किया जाता है और इनमें एंटीऑक्सीडेंट्स, मिनिरल और विटामिन प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

वन्य खाद्य फूलों का दैनिक जीवन में लाभ :-

वन्य खाद्यपदार्थ फूलों का उपयोग हमारे दैनिक जीवन में कई लाभ प्रदान कर सकता है। इनका उपयोग निम्नलिखित तरीकों में फायदेमंद साबित हो सकता है।

- **पोषण:** वन्य खाद्यपदार्थ फूलों में विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट्स के अच्छे मात्रा होते हैं जो हमें स्वस्थ और पूर्ण जीवन जीने में मदद करता है। इन्हें अपने आहार में शामिल करके हम जटिल रोगों के विकास के आंकड़े कम कर सकते हैं।
- **स्वाद:** वन्य खाद्यपदार्थ फूलों में अलगावदार स्वाद और सुगंध होती है जो हमारे भोजन को सुगन्धित व स्वादिष्ट बनाते हैं, जिन्हें हम सलाद, सूप, चाय और मिठाइयों में जोड़कर भोजन

का स्वाद और गंध सुधार सकते हैं।

- **सौंदर्य:** वन्य खाद्यपदार्थ फूल आकर्षक होते हैं और हमारे पर्यावरण की सुंदरता को बढ़ा सकते हैं। हमारे घर, बगीचे और कार्यक्रमों में हम इन्हें सजावटी तत्व के रूप में उपयोग कर सकते हैं।
- **पारंपरिक चिकित्सा:** हजारों सालों से वन्य खाद्यपदार्थ फूलों का उपयोग करके विभिन्न बीमारियों का इलाज किया जाता रहा है जिनमें श्वसन संबंधी समस्याएं, पाचन संबंधी समस्याएं और सूजन संबंधी अवस्थाएं शामिल हैं। हम इन्हें खाने या जड़ी-बूटी के इलाज के रूप में उपयोग करके अपने स्वास्थ्य को प्राकृतिक रूप से सुधार सकते हैं।

- **सततता:** वन्य खाद्यपदार्थ फूल प्राकृतिक वातावरण में आमतौर पर पाए जाने के कारण पर्यावरण को क्षति पहुंचाए बिना इकट्ठे किए जा सकते हैं। यदि हम इन्हें अपने आहार में शामिल करें तो वे सततता के अभ्यासों को प्रोत्साहित कर सकते हैं और क्षेत्रीय पारिस्थितिकी की मदद कर सकते हैं।

जंगली फूलों से बने खाद्य पदार्थ
जंगली हिमालयी फूलों से बनी विभिन्न खाद्य वस्तुएं हैं जिनका स्वाद दिलचस्प होता है और स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। यहाँ कुछ उदाहरण दिए गए हैं:

- **हिमालयी केसर:** हिमालयी केसर, कभी-कभी केसर के रूप में भी जाना जाता है, कश्मीर घाटी में महत्वपूर्ण ऊँचाइयों पर उगाया जाता है। यह बिरयानियों, मिठाइयों

और चाय जैसे विभिन्न व्यंजनों में उपयोग होता है और अपने विशेष स्वाद और गंध के लिए प्रसिद्ध है।

- **बुरांसी फूल का जैम:** हिमालयी क्षेत्र में, बुरांसी फूल एक प्रसिद्ध खाद्यपदार्थ फूल हैं। इसके फूलों की पंखुड़ियों से एक स्वादिष्ट जैम बनाया जाता है जिसमें एंटी-इन्फ्लेमेट्री और उच्च एंटीऑक्सीडेंट प्रभाव होता है।
- **जंगली गुलाब के पंखुड़ियों से बना जैम:** मीठा और खट्टा होता है और विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है।
- **बुरांसी फूल का अर्क:** यह अर्क बुरांसी फूल से बना होता है और श्वसन संबंधी समस्याओं में लाभदायक होता है।
- **कुमुदिनी फूल की चाय :** कुमुदिनी फूल से बनी चाय उच्च एंटीऑक्सीडेंट्स के साथ शांति और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करती है।
- **केशर के फूल का अर्क:** यह अर्क उच्चतम गुणवत्ता का होता है और पाचन को सुधारने, त्वचा को चमकदार बनाने और मानसिक संतुलन को सुधारने में मदद करता है।
- **ब्राह्मी का तेल :** ब्राह्मी फूलों से बना तेल मस्तिष्क के लिए शांति और ताजगी प्रदान

करता है और इसमें प्राकृतिक गुणकारी तत्व होते हैं।

- **कीचु :** कीचु फूल नेपाल और भारत के उत्तराखंड प्रदेश में पाए जाते हैं। इनके फूलों से खास रूप से तेल निकाला जाता है जिसे अर्क कहा जाता है। यह अर्क मसालों के नाम से भी जाना जाता है और खाने की स्वादिष्टता को बढ़ाता है।
- **केपर फूल :** एक छोटा सफेद या गुलाबी रंग का फूल होता है जो हिमालयी क्षेत्र में पाया जाता है। इसका आकर्षक स्वाद और खुशबू होती है। इसे सालाद, पिकल्स और चटनी बनाने के लिए उपयोग किया जाता है। इसमें विटामिन सी, ए के और कैल्शियम की मात्रा होती है जो स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद होती है।

जंगली फूलों का चिकित्सा में उपयोग

चिकित्सात्मक गुणों के कारण, हिमालय से वन्य फूलों का हजारों वर्षों से प्राचीन चिकित्सा में उपयोग किया जाता रहा है। निम्नलिखित हैं कुछ हिमालयी वन्य फूलों और उनके चिकित्सात्मक उपयोगों के उदाहरण:

- **बुरांस फूल:** बुरांस रोगों को ठीक करने के लिए उपयोग होने वाली एक प्रमुख हिमालयी पेय पदार्थ है जिसे रोडोडेंड्रन के फूलों से बनाया जाता है। यह सांस की समस्याओं जैसे दमा और

खांसी का उपचार करने के लिए प्रयुक्त होता है क्योंकि इसे औषधीय गुणों से अभिप्रेत माना जाता है।

- **एल्डरफ्लावर:** ठंड और फ्लू के लक्षणों का परंपरागत उपचार एल्डरफ्लावर के साथ किया जाता है। इसे प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने वाले एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इन्फ्लेमेट्री गुणों के लिए जाना जाता है।
- **जंगली गुलाब का फूल:** जंगली गुलाब के पुष्प एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन सी से भरपूर होते हैं। इन्हें अक्सर डायरिया और कब्ज जैसी पाचन संबंधी समस्याओं के इलाज के लिए उपयोग किया जाता है।
- **केसर के फूल:** पारंपरिक चिकित्सा में इसका उपयोग उदासी, चिंता और अनिद्रा जैसी बीमारियों के इलाज में किया जाता है।
- **ब्रह्मकमल :** इसका उपयोग मस्तिष्क संबंधी समस्याओं और मेडिटेशन को बढ़ाने में किया जाता है।
- **बांसफूल :** यह दांत और मसूड़ों की समस्याओं के उपचार में मदद करता है।
- **तितली फूल :** इसका उपयोग त्वचा संबंधी समस्याओं और कांच के कारण संक्रमण के उपचार में किया जाता है।
- **सुपारीफूल :** इसका उपयोग मस्तिष्क संबंधी

समस्याओं और मानसिक स्थिति में सुधार के लिए किया जाता है।

भारतीय हिमालयी वन्य फूलों और जंगली खाद्य फूलों के नाम :-

- हिमालयन नीला पॉपी (मेकोनोप्सिस बेटोनिस्फोलिया)
- हिमालयन प्रिमरोज़ (प्रिमुला डेंटिक्यूलाटा)
- हिमालयन बाल्सम (इम्पेशियंस सल्काटा)
- हिमालयन वायलेट्स (वायोला कैनेसेंस)
- रोडोडेंड्रन (रोडोडेंड्रन आर्बोरियम)
- हिमालयन रोडोडेंड्रन (रोडोडेंड्रन एंथोपोगोन)
- इंडियन कोबरा सैफरॉन (ओफिओराइज़ा मुंगोस)
- हिमालयन चेरी ब्लॉसम्स (प्रूनस सेरासाइडेस)
- हिमालयन हनीसकल (लोनीसेरा हाइपोग्लॉका)
- हिमालयन एल्डरफ्लावर (सैम्बुकस जावानिका)

- हिमालयन डेंडेलायन (टैरैक्सकम ऑफिसिनेल)
- एल्डरफ्लावर (सैम्बुकस निग्रा)
- चमोमाइल (मैट्रिकेरिया चमोमिला)
- जाकरांडा (जाकारांडा मिमोसीफोलिया)
- काला बरगद (रोबिनिया प्सेडोअकेसिया)
- हनी मेस्कीट (प्रोसोपिस ग्लैंडुलोसा)
- इंडियन हॉर्स चेस्टनट (एस्कुलस इंडिका)
- मैग्नोलिया (मैग्नोलिया चंपाका)
- हिमालयन डॉगवुड (कोर्नस कैपिटेटा)
- लैवेंडर (लेवंडुला अंगुस्टिफोलिया)
- नास्टर्शियम (ट्रोपायोलम मेजस)
- बी बाम (मोनार्दा दीदीमा)
- हनीसकल (लोनीसेरा जापोनिका)
- बैचलर्स बटन (सेंचुरिया सायनस)

• रेड क्लोवर (ट्राइफोलियम प्रैटेंस)

सारांश:-

हिमालयी और जंगली फूलों के स्वादिष्ट रसायन और स्वास्थ्य लाभ हमारे जीवन की गुणवत्ता को महत्वपूर्ण रूप से बढ़ाते हैं। ये फूल हमें विविधता से भरपूर स्वादिष्ट विकल्प प्रदान करते हैं जो हमारे सामान्य स्वास्थ्य को सुधारते हैं। हिमालयी फूल प्राकृतिक रूप से सुंदर और मूल्यवान होते हैं जोकि इनकी महत्वपूर्णता को और बढ़ाता है और भारत में इनका उपयोग सदियों से चिकित्सा में किया जा रहा है। हम इन फूलों को अपने आहार और जीवनशैली में शामिल करके सतत विकास के समर्थन कर सकते हैं अपने स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं और भारत की समृद्ध फूलों से युक्त प्राकृतिक सौंदर्य का आनंद ले सकते हैं। हिमालयी और भारतीय जंगली फूल स्वास्थ्य को ठीक करने और विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का प्रबंधन करने के लिए प्राकृतिक और संपूर्णतावादी दृष्टिकोण प्रदान करते हैं। इस परिणामस्वरूप वे हमारे जीवन को बढ़ाने और संरक्षित रखने के लिए महत्वपूर्ण संसाधन हैं।