

कंकोड़ा: बारिश में बीहड़ों से मिलने वाला पोषण का अनमोल खजाना



**रूबी नरवरिया¹
हाबिल डोंगरे²
के पी सिंह³**

¹विद्यावाचस्पति छात्रा, उद्यान विभाग, कृषि महाविद्यालय राजमाता विजयाराजे सिंधिया कृषि विश्वविद्यालय ग्वालियर-474001

²विद्यावाचस्पति छात्र, उद्यान विभाग, कृषि महाविद्यालय राजमाता विजयाराजे सिंधिया कृषि विश्वविद्यालय ग्वालियर-474001

³सह प्राध्यापक, उद्यान विभाग कृषि महाविद्यालय, राजमाता विजयाराजे सिंधिया कृषि विश्वविद्यालय, ग्वालियर-474001

*अनुरूपी लेखक

हाबिल डोंगरे*

परिचय

कंकोड़ा, जिसे कंटोला, काकरोल तथा स्पाइन गॉर्ड के नाम से भी जाना जाता है, मोमोर्डिका डायोइका नामक बहुवर्षीय लता की कोमल फल-सब्जी है। वर्षा ऋतु में खेतों की मेड़ों, झाड़ियों तथा वन क्षेत्रों के आसपास दिखाई देने वाला यह फल लंबे समय से ग्रामीण और आदिवासी खाद्य परंपराओं का हिस्सा रहा है। देखने में छोटा और सामान्य लगने वाला कंकोड़ा पोषण की दृष्टि से महत्वपूर्ण खाद्य पदार्थ है। इसमें प्रोटीन, आहार रेशा, खनिज तथा विभिन्न जैव-सक्रिय यौगिक पाए जाते हैं। इसी कारण इसे केवल पारंपरिक सब्जी न मानकर स्थानीय पोषण और विविधतापूर्ण आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा समझने की आवश्यकता है।



बीहड़ों और बरसात से जुड़ी पहचान

कंकोड़ा गर्म एवं आर्द्र परिस्थितियों में अच्छी वृद्धि करने वाली फसल है। वर्षा ऋतु में इसके कोमल फल प्राकृतिक रूप से उपलब्ध होने लगते हैं और ग्रामीण क्षेत्रों में इन्हें सब्जी के रूप में एकत्रित किया जाता रहा है। मध्य भारत सहित देश के अनेक भागों में इसका पारंपरिक खाद्य उपयोग मिलता है। राजस्थान के सिरोही क्षेत्र में भी हाल के अध्ययन ने कंकोड़े के पारंपरिक खाद्य एवं जातीय-वनस्पतिक उपयोगों को दर्ज किया है।

कंकोड़े की पोषण-संपदा

कंकोड़े के पोषण संबंधी आंकड़ों में अध्ययन एवं नमूने के आधार पर अंतर पाया जाता है। इसलिए विभिन्न स्रोतों के आंकड़ों को एक ही आधार पर समझना आवश्यक है। भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद से प्रकाशित विवरण में कंकोड़े के सूखे

आधार पर 100 ग्राम खाद्य भाग में प्रोटीन 19.38 ग्राम, वसा 4.70 ग्राम, कार्बोहाइड्रेट 47.92 ग्राम तथा कच्चा रेशा 21.30 ग्राम दर्ज किया गया है। इसी आधार पर कैल्शियम 33 मिलीग्राम, फॉस्फोरस 42 मिलीग्राम और लौह 4.60 मिलीग्राम पाया गया।

तालिका 1: 100 ग्राम खाद्य भाग में प्रमुख पोषक तत्व

पोषक घटक	मात्रा
प्रोटीन	19.38 ग्राम
वसा	4.70 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	47.92 ग्राम
कच्चा रेशा	21.30 ग्राम
राख	6.70 ग्राम
ऊर्जा	311.50 किलो कैलोरी
कैल्शियम	33.00 मिलीग्राम
फॉस्फोरस	42.00 मिलीग्राम
लौह	4.60 मिलीग्राम
थायमिन	0.05 मिलीग्राम
राइबोफ्लेविन	0.18 मिलीग्राम

आहार रेशा: पाचन के लिए उपयोगी

कंकोड़े के पोषणीय गुणों में आहार रेशा विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। पर्याप्त आहार रेशा युक्त सब्जियों को संतुलित आहार में शामिल करना सामान्य पाचन स्वास्थ्य के लिए उपयोगी माना जाता है। कंकोड़े में पाए जाने वाले रेशे के कारण इसे विविध एवं रेशायुक्त आहार का हिस्सा बनाया जा सकता है। हाल के वैज्ञानिक साहित्य में इसके उच्च रेशा एवं प्रोटीन स्तर को इसके खाद्य महत्व की प्रमुख विशेषताओं में गिना गया है। हालाँकि, केवल किसी एक सब्जी के सेवन से पाचन संबंधी सभी समस्याओं का उपचार होने का दावा उचित नहीं है। कंकोड़े को अन्य सब्जियों, फल, साबुत अनाज और दालों के साथ संतुलित आहार में शामिल करना अधिक लाभकारी दृष्टिकोण है।

प्रोटीन और खनिजों का अच्छा स्रोत

कंकोड़े में प्रोटीन तथा कैल्शियम, फॉस्फोरस और लौह जैसे खनिज पाए जाते हैं। ये पोषक तत्व शरीर

के सामान्य विकास एवं विभिन्न जैविक कार्यों के लिए आवश्यक हैं। विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में स्थानीय एवं मौसमी खाद्य पदार्थों की विविधता बढ़ाने के लिए कंकोड़े जैसी पारंपरिक सब्जियों को आहार में शामिल करना उपयोगी हो सकता है। हालाँकि किसी एक खाद्य पदार्थ को किसी पोषक तत्व की कमी दूर करने का एकमात्र साधन मानना उचित नहीं है। विविध एवं संतुलित आहार ही पोषण सुरक्षा का आधार है।

जैव-सक्रिय यौगिकों से समृद्ध

कंकोड़े की विशेषता केवल इसके पोषक तत्वों तक सीमित नहीं है। इसके विभिन्न भागों में फ्लेवोनॉयड, फेनोलिक यौगिक, सैपोनिन, टैनिन तथा ट्राइटरपेनॉयड जैसे जैव-सक्रिय घटकों की पहचान की गई है। इन यौगिकों के कारण कंकोड़े में प्रतिऑक्सीकारक तथा अन्य जैविक गतिविधियों की संभावनाओं पर वैज्ञानिक शोध हुआ है। प्रतिऑक्सीकारक क्षमता का संबंध उन यौगिकों से

है जो शरीर में ऑक्सीकरण संबंधी प्रक्रियाओं से बनने वाले मुक्त कणों के विरुद्ध गतिविधि प्रदर्शित कर सकते हैं। कंकोड़े में पाए जाने वाले फेनोलिक एवं फ्लेवोनॉयड यौगिक इसी कारण वैज्ञानिक रुचि का विषय बने हुए हैं।

स्वास्थ्य की दृष्टि से संभावित लाभ

कंकोड़े के पारंपरिक उपयोगों के आधार पर इसके विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी लाभों का उल्लेख मिलता रहा है। आधुनिक शोध में इसके अर्क एवं जैव-सक्रिय घटकों पर प्रतिऑक्सीकारक, सूजनरोधी,

मधुमेहरोधी तथा रोगाणुरोधी जैसी गतिविधियों की रिपोर्ट की गई है। लेकिन यहाँ वैज्ञानिक सावधानी आवश्यक है। इन गतिविधियों में से अनेक का अध्ययन प्रयोगशाला या प्रायोगिक पशु मॉडल में किया गया है। इसलिए इन्हें मनुष्यों में किसी रोग के उपचार का प्रमाण नहीं माना जा सकता। हालिया समीक्षाओं में भी कंकोड़े के स्वास्थ्य संबंधी दावों की पुष्टि के लिए अधिक मानकीकृत एवं मानव-आधारित अध्ययनों की आवश्यकता बताई गई है।

तालिका 2: कंकोड़े के प्रमुख संभावित स्वास्थ्य पक्ष

स्वास्थ्य पक्ष	वैज्ञानिक आधार
पाचन स्वास्थ्य	आहार रेशा की उपस्थिति
पोषण सुरक्षा	प्रोटीन एवं विभिन्न खनिज
प्रतिऑक्सीकारक क्षमता	फेनोलिक एवं फ्लेवोनॉयड यौगिक
चयापचय संबंधी स्वास्थ्य	प्रायोगिक अध्ययनों में संभावित मधुमेहरोधी गतिविधि
सूजन संबंधी प्रक्रियाएँ	प्रयोगशाला एवं प्रायोगिक अध्ययनों में सूजनरोधी गतिविधि
रोगाणुरोधी क्षमता	कुछ जैव-सक्रिय अर्कों में प्रयोगात्मक गतिविधि

मधुमेह के संदर्भ में क्या कहता है विज्ञान?

कंकोड़े को लेकर पारंपरिक ज्ञान में मधुमेह सहित कुछ चयापचय संबंधी समस्याओं के संदर्भ मिलते हैं। आधुनिक अध्ययनों में भी इसके विभिन्न भागों के अर्क में मधुमेहरोधी गतिविधि की संभावनाएँ दिखाई गई हैं। कुछ शोधों में ऐसे यौगिकों की पहचान की गई है जो कार्बोहाइड्रेट चयापचय से संबंधित जैविक प्रक्रियाओं को प्रभावित कर सकते हैं। लेकिन “कंकोड़ा खाने से मधुमेह ठीक हो जाता है” कहना वैज्ञानिक रूप से सही नहीं होगा। मधुमेह एक जटिल चयापचय संबंधी रोग है और इसके नियंत्रण के लिए चिकित्सकीय सलाह, संतुलित आहार, शारीरिक गतिविधि तथा आवश्यकता के अनुसार दवाओं का पालन जरूरी है।

कंकोड़ा केवल सब्जी नहीं, स्थानीय पोषण की विरासत है

आज जब हमारा भोजन धीरे-धीरे सीमित फसलों और कुछ गिनी-चुनी सब्जियों पर निर्भर होता जा रहा

है, तब कंकोड़ा जैसी पारंपरिक सब्जियाँ विशेष महत्व रखती हैं। ये स्थानीय जैव-विविधता का हिस्सा होने के साथ-साथ ऐसे पोषक तत्व और जैव-सक्रिय घटक उपलब्ध करा सकती हैं, जो संतुलित आहार में उपयोगी हैं। कंकोड़े की यही विशेषता इसे “स्थानीय भोजन, स्थानीय पोषण” की अवधारणा से जोड़ती है। ग्रामीण और आदिवासी क्षेत्रों में पीढ़ियों से उपयोग की जा रही ऐसी सब्जियों के वैज्ञानिक पोषण मूल्य का दस्तावेजीकरण करना और उन्हें सुरक्षित रखना भविष्य की खाद्य एवं पोषण सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है।

निष्कर्ष

बरसात के दिनों में बीहड़ों, झाड़ियों और ग्रामीण परिवेश में दिखाई देने वाला कंकोड़ा देखने में भले ही छोटा हो, लेकिन इसकी पोषणीय संभावनाएँ उल्लेखनीय हैं। इसमें प्रोटीन, आहार रेशा, कैल्शियम, फॉस्फोरस, लौह तथा विभिन्न जैव-सक्रिय यौगिक पाए जाते हैं। वैज्ञानिक अध्ययनों में इसके प्रतिऑक्सीकारक, सूजनरोधी और मधुमेहरोधी जैसी

गतिविधियों की संभावनाएँ भी सामने आई हैं, हालांकि इनमें से अनेक निष्कर्ष अभी प्रयोगात्मक स्तर पर हैं। इसलिए कंकोड़े को किसी चमत्कारी औषधि के रूप में नहीं, बल्कि पौष्टिक, पारंपरिक और जैव-सक्रिय घटकों से भरपूर सब्जी के रूप में पहचान देना अधिक उचित है। बीहड़ों और जंगलों

की यह पारंपरिक सौगात यदि हमारी थाली में नियमित और संतुलित रूप से स्थान पाए, तो यह न केवल स्थानीय खाद्य परंपरा को जीवित रखेगी, बल्कि विविधतापूर्ण एवं पौष्टिक आहार की दिशा में भी एक उपयोगी कदम सिद्ध हो सकती है।