

छिलकों के रहस्य: फल और सब्जियों के लाभदायक अंश

('खुशबू यादव' एवं डॉ. एम. प्रीति²)

¹पीएच.डी. शोध छात्रा, विस्तार शिक्षा और संचार प्रबंधन विभाग, सामुदायिक विज्ञान कॉलेज, प्रोफेसर जयशंकर तेलंगाना राज्य कृषि विश्वविद्यालय, हैदराबाद, तेलंगाना, भारत

²प्रोफेसर, विस्तार शिक्षा संस्थान, प्रोफेसर जयशंकर तेलंगाना राज्य कृषि विश्वविद्यालय, हैदराबाद, तेलंगाना, भारत

*संवादी लेखक का ईमेल पता: yadavkhushboo1616@gmail.com

ज्या दातर घरों में प्रतिदिन फल और सब्जियों का सेवन किया जाता है। लेकिन इन फलों और सब्जियों के अधिकांश हिस्से को यह मानते हुए फेंक दिया जाता है कि यह मानव खाने के योग्य नहीं है। जैसे फल और सब्जी के छिलके, तना आदि। हालांकि, छिलकों को हटाने का मतलब पौधे के सबसे पोषक तत्वों से भरपूर भागों में से एक को हटाना हो सकता है। उनमें मौजूद पोषक तत्वों की मात्रा फल या सब्जी के प्रकार के आधार पर भिन्न होती है। हालांकि, आम तौर पर, छिलके वाली उपज की तुलना में बिना छिलके वाली उपज में अधिक मात्रा में विटामिन, खनिज और अन्य लाभकारी पौधों के यौगिक होते हैं। सब्जियों के छिलकों में भी काफी अधिक फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। फलों और सब्जियों का सेवन विभिन्न पोषक तत्वों के साथ, विशेष रूप से फाइबर की सामग्री के लिए, व्यापक रूप से प्रमोट किया जाता है। छिलका और मेम्ब्रेन में भी कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जैसे कि विटामिन, एंटीऑक्सीडेंट्स, और फाइटोकेमिकल्स। इसलिए, फल और सब्जियों का पूरा भाग सेवन करने से साइड इफेक्ट कम होते हैं और सेहतमंद लाभ मिलता है। छिलका और मेम्ब्रेन का सेवन करने से फाइबर का सेवन बढ़ता है, जो पाचन प्रणाली को स्वस्थ रखने में मदद करता है और साथ ही साथ खाद्य संदर्भ में संतुलित नियमितता प्रदान करता है।

लौकी के छिलके की सब्जी

- लौकी के छिलके
- 2 आलू
- ½ चम्मच मेथी दाना
- ½ छोटा चम्मच जीरा
- ½ छोटा चम्मच हींग
- ½ चम्मच हल्दी
- ½ चम्मच लाल मिर्च
- ½ चम्मच आमचूर
- 1 ½ चम्मच धनिया पाउडर
- 1 बड़ा चम्मच तेल
- 2-3 हरी मिर्च
- स्वादानुसार नमक



विधि: सबसे पहले लौकी के छिलकों को पतले लंबे आकार में काट लें। अब मीडियम आंच में एक कड़ाही में तेल गरम करें। तेल के गर्म होते ही इसमें हींग और अजवाइन डाल दें और चटकने दें। अब सारे छिलके डालकर इसमें लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर और नमक मिलाएं। फिर इसमें थोड़ा सा पानी डालकर छिलके के सॉफ्ट होने तक 6-7 मिनट तक ढक्कन लगाकर पकाएं। तय समय के बाद ढक्कन खोलकर इसमें बेसन और पानी डालकर दोबारा 5-7 मिनट तक पकाएं। अब इसमें अमचूर पाउडर डालकर छिलकों को अच्छे से भून लें और आंच बंद कर दें। आपकी सब्जी बनकर तैयार है।

तरबूज के छिलके की सब्जी

- 1 किलो तरबूज के छिलके
- 1 छोटा चम्मच अदरक का पेस्ट
- 3 बारीक कटी हुई हरी मिर्च
- चुटकीभर हींग
- एक चौथाई चम्मच जीरा
- एक चौथाई चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- एक चौथाई चम्मच गरम मसाला
- एक चौथाई चम्मच हल्दी
- एक चौथाई चम्मच अमचूर पाउडर
- एक छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- 3 बड़ा चम्मच तेल
- नमक स्वादानुसार
- बारीक कटा हुआ हरा धनिया



विधि: सबसे पहले तरबूज के छिलके को से हरे भाग को छीलकर निकाल दीजिए और सफेद भाग को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। एक पैन में तेल गर्म करने के लिए रख दीजिये। तेल के गर्म होते ही इसमें जीरा डालें और चटकते ही हींग, अदरक का पेस्ट, हरी मिर्च, हल्दी और धनिया पाउडर डालकर अच्छी तरह से भून लीजिये। अब इसमें तरबूज के छिलके के टुकड़े और लाल मिर्च पाउडर डालकर 2 मिनट तक चम्मच से चलाते हुए पकाइए जिससे मसाला इसमें अच्छी तरह मिल जाएं। छिलकों को 10-15 मिनट तक ढककर पकाएं। सब्जी को 5 मिनट में चम्मच से चलाते हुए इसे चेक करते रहिये। जब तरबूज के छिलके नर्म हो जाएं तब सब्जी में गरम मसाला, अमचूर पाउडर डालें और आंच बंद कर दीजिये। तरबूज के छिलके की सब्जी तैयार है।

फ़ायदे

लौकी के छिलके मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं। पूरे लौकी फल की तुलना में लौकी के छिलके जो कच्चे या उबले हुए होते हैं उनमें अधिक मात्रा में कैल्शियम (12.5 मिलीग्राम) और आयरन (11.25 मिलीग्राम) होता है, जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। कुछ अनुसंधान अध्ययन के अनुसार लौकी के छिलके में सबसे ज्यादा (84.86%) स्कैवेंजिंग होती है, यानी यह पेट को प्रभावी ढंग से साफ करता है। अलग-अलग अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि तरबूज के छिलके बायोएक्टिव घटकों से भरपूर होते हैं जिनका मानव स्वास्थ्य पर लाभकारी प्रभाव पड़ता है। तरबूज के छिलकों में कैल्शियम (468 mg/100 g) और पोटैशियम (2074 mg/100 g) दोनों महत्वपूर्ण स्तरों पर पाए गए। सोडियम के स्तर (53.59 मिलीग्राम/100 ग्राम) और कड़ियों ने सुझाव दिया कि तरबूज के छिलके उच्च रक्तचाप को कम करने में उपयोगी साबित हो सकते हैं। तरबूज के छिलकों में लोहा (12.08 mg/100 g) का एक महत्वपूर्ण स्तर भी मौजूद था। लोहा, कैल्शियम, जस्ता और मैगनीशियम जैविक प्रणालियों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

इन छिलकों में मौजूद खनिजों की महत्वपूर्ण गुणवत्ता के कारण, विभिन्न अध्ययनों ने इसे बेहतर मानव स्वास्थ्य के लिए एक समृद्ध स्रोत के रूप में विचार किया है। इन छिलकों में एकीकृत रूप से उपलब्ध खनिजों और एंटीऑक्सीडेंट्स की गहराई से उपलब्धि ने उन्हें स्वास्थ्य संबंधी उपयोगिता में एक विशेष स्थान दिया है। इसलिए, छिलकों को खाने का आदत बनाए रखना और इन्हें पूरी तरह से उपभोगन करने का प्रयास करना मानव स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है।

संदर्भ

1. Sonia N S, Mini C and Geethalekshmi P R (2016) Vegetable peels as natural antioxidants for processed foods- A review. *Agricultural Review*. 37(1): 35-41.
2. Kalpna R, Mital K and Sumitra C (2010) Vegetable and fruit peels as a novel source of antioxidants. *Journal of Medicinal Plants Research*. 5(1): 63-71.
3. Slavin J L and Lloyd B (2012) Health Benefits of Fruits and Vegetables. American Society for Nutrition. *Advances in Nutrition*. 3(4) :506-516.