एग्री मैगज़ीन

(कृषि लेखों के लिए अंतरराष्ट्रीय ई-पत्रिका)
वर्ष: 02, अंक: 05 (मई, 2025)
www.agrimagazine.in पर ऑनलाइन उपलब्ध
© एग्री मैगज़ीन, आई. एस. एस. एन.: 3048-8656

शहद के गुण एवं उपयोग के फायदे

प्रियंका चौधरी[1], अंजू चौधरी[2], [*]शिवानी चौधरी[3] एवं डॉ. लखमा राम चौधरी[4]

[1]कृषि विस्तार शिक्षा, राजमाता विजयाराजे सिंधिया कृषि विश्वविद्यालय, ग्वालियार, मध्य प्रदेश, भारत

[2]कृषि स्नातकोत्तर छात्रा, मृदा विज्ञान और कृषि रसायन विज्ञान विभाग, सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी और विज्ञान विश्वविद्यालय, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश, भारत

[3]विद्यावाचस्पति छात्रा, कीट विज्ञान विभाग, स्वामी केशवानंद राजस्थान कृषि विश्वविद्यालय, बीकानेर, राज., भारत

[4]कृषि विज्ञान केन्द्र, मौलासर, नागौर, कृषि विश्वविद्यालय, जोधपुर, राजस्थान, भारत

[*]संवादी लेखक का ईमेल पता: shivani100596@gmail.com

शहद का इस्तेमाल प्राचीन काल से ही होता आया है और शहद के फायदे के बारे में आयुर्वेद में भी प्रमुखता से उल्लेख मिलता है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि शहद मधुमक्खियों द्वारा फूलों के रस से बनाया गया एक तरल पदार्थ है। इसे मधुमक्खियों द्वारा कई चरणों में काफी लम्बी प्रक्रिया के बाद तैयार किया जाता है। आयुर्वेद में शहद को एक औषधि का दर्जा हासिल है। शहद का उपयोग आप किसी भी रुप में करें यह आपकी सेहत के लिए उतनी ही फायदेमंद है। बस इसके इस्तेमाल से पहले यह जरुर जांच लें कि उपयोग में लाया जा रहा शहद असली है या मिलावटी, क्योंकि मिलावटी शहद खाने से सेहत को कई नुकसान हो सकते हैं। शहद की क्वालिटी को लेकर लोग हमेशा असमंजस में रहते हैं। आपकी जानकरी के लिए बता दें कि असली शहद काफी गाढ़ा होता है और पानी में डालने पर यह आसानी से घुलता नहीं है बल्कि तली में जाकर जम जाता है जबकि नकली शहद पानी में जल्दी घुल जाता है। हालांकि शहद की शुद्धता जांचने का यह कोई निश्चित पैमाना नहीं है ।

शहद में पाए जाने वाले वाले पोषक तत्व : शहद जरूरी पोषक तत्वों, खनिजों और विटामिन का भंडार है। शहद में मुख्य रुप में फ्रक्टोज पाया जाता है। इसके अलावा इसमें कार्बोहाइड्रेट, राइबोफ्लेविन, नायसिन, विटामिन बी–6, विटामिन सी और एमिनो एसिड भी पाए जाते हैं। एक चम्मच (21 ग्राम) शहद में लगभग 64 कैलोरी और 17 ग्राम शुगर (फ्रक्टोज, ग्लूकोज, सुक्रोज एवं माल्टोज) होता है। शहद में फैट, फाइबर और प्रोटीन बिल्कुल भी नहीं होता है।

शहद के औषधीय गुण : शहद के औषधीय गुणों की बात करें तो यह अनगिनत बीमारियों के इलाज में उपयोगी मानी जाती है। यही कारण है कि प्राचीन काल से ही शहद को औषधि माना गया है। आज के समय में मुख्य रुप से लोग त्वचा में निखार लाने, पाचन ठीक रखने, इम्युनिटी पॉवर बढ़ाने, वजन कम करने आदि के लिए शहद का उपयोग करते हैं। इसके अलावा शहद में एंटीबैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक गुण होते हैं जिसकी वजह से घाव को भरने में या चोट से जल्दी आराम दिलाने में भी यह बहुत कारगर है।

शहद खाने का तरीका: शहद के फायदे के बारे में अधिकतर लोगों को पता होता है लेकिन शहद खाने के तरीके को लेकर लोग असमंजस में रहते हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि आप कई तरह से शहद का सेवन कर सकते हैं। आप रोजाना एक से दो चम्मच शहद सीधे तौर पर खा सकते हैं या इसे दूध में इसे मिलाकर सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा खाली पेट हल्के गुनगुने पानी के साथ शहद का सेवन वजन कम करने में बहुत उपयोगी माना जाता है।

शहद के फायदे

छोटे बच्चों से लेकर वयस्कों तक शहद सभी के लिए उतनी ही फायदेमंद है। नियमित रुप से शहद खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है जिससे कई तरह की संक्रामक बीमारियों से बचाव होता है। आइये शहद के प्रमुख फायदों के बारे में विस्तार से जानते हैं।

1.खांसी से आराम: अगर आपकी खांसी कई दिनों से ठीक नहीं हो रही है तो आप शहद का इस्तेमाल करें। यह खांसी से आराम दिलाने की असरदार घरेलू दवा है। शहद में मौजूद एंटीबैक्टीरियल गुण संक्रमण को और बढ़ने से रोकते हैं।रात में सोने से पहले हल्के गुनगुने पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर उसे पियें। यह बलगम को पतला करने के साथ साथ खांसी से जल्दी आराम दिलाती है। अदरक और शहद से तैयार पेय भी खांसी से आराम दिलाने में कारगर है।

2. कटने या जलने पर : अगर आपकी त्वचा में हल्की खरोंच आ गयी है या कोई हिस्सा मामूली रूप से जल गया है तो उस हिस्से पर शहद लगाएं। शहद में मौजूद एंटीसेप्टिक गुण जले हुए हिस्से को जल्दी ठीक करते हैं और त्वचा को संक्रमण से भी बचाते हैं।

3.वजन कम करने में सहायकः रोजाना सुबह खाली पेट एक गिलास हल्के गुनगुने पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर उसका सेवन करें। इसे पीने के आधे से एक घंटे तक कुछ भी ना खाएं। आप इस मिश्रण में आधे नींबू का रस भी मिला सकते हैं।यह वजन को नियंत्रित रखने के साथ साथ शरीर के कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी कम करती है। इसलिए नियमित रूप से शहद का सेवन करें।

4.घाव भरने में मदद : शहद में मौजूद तत्वों फ्लेवोनॉयड, फेनोलिक एसिड और लैसोजाइम में एंटीबैक्टीरियल और एंटी–इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो सूजन को रोकते हैं और क्षतिग्रस्त ऊतकों और कोशिकाओं की मरम्मत करते हैं। इन्हीं गुणों की वजह से यह घाव को जल्दी ठीक करने में मदद करती है। घाव वाली जगह पर सीधे शहद लगाएं और अगर घाव में जलन भी हो रही है तो शहद में गुलाबजल मिलाकर सीधे प्रभावित हिस्से पर लगाएं।

5.कब्ज से राहतः पेट से जुड़ी कई समस्याओं की मूल जड़ कब्ज ही है। शहद शरीर में फ्रक्टोज के अवशोषण को कम करती है इस वजह से आप इसका उपयोग कब्ज को दूर करने में भी कर सकते हैं। कब्ज से आराम पाने के लिए रोजाना रात में सोने से पहले एक गिलास हल्के गुनगुने दूध में एक चम्मच शहद मिलाकर उसका सेवन करें।

6.शहद के फायदे त्वचा के लिए : शहद में ऐसे गुण होते हैं जो त्वचा की आस पास की नमी को सोख लेती है और त्वचा की नमी को बरकरार रखने में मदद करती है। जिन लोगों की त्वचा बहुत रुखी होती है उन्हें अपनी त्वचा को नम बनाये रखने के लिए शहद का इस्तेमाल करना चाहिए।

उपयोग विधि :

- रुखी त्वचा वालों के लिए : एक चम्मच शहद लें और इसे त्वचा के रुखे हिस्से पर लगाएं। 15–20 मिनट तक इसे सूखने दें और फिर ठंडे पानी से धो लें। इसे एक हफ्ते में कम से कम तीन बार प्रयोग करें।
- त्वचा के निखार के लिए : चेहरे की चमक बढ़ाने के लिए आप शहद से तैयार फेसपैक का इस्तेमाल करें। आमतौर पर शहद और नींबू, शहद और दूध, शहद और केला व शहद व योगर्ट से तैयार फेसपैक ज्यादा फायदेमंद होते हैं।

7. बालों के लिए फायदेमंद : बालों के रूखेपन के कारण बाल तेजी से झड़ने लगते हैं। शहद के उपयोग से बालों की सुन्दरता बढ़ती है और उनके रुखेपन में कमी आती है। शहद में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुण बालों के लिए फायदेमंद है। यह फ्री रेडिकल को हटाती है और ज्यादा देर तक धूप में रहने से या किसी हानिकारक केमिकल से बालों को होने वाले नुकसान को रोकती है। शहद से बालों को सही पोषण भी मिलता है। दही के साथ शहद को मिलाकर हेयर मास्क बना लें और इसे बालों पर लगाएं। इससे खराब बालों को पोषण मिलता है।शहद और एलोवेरा का मिश्रण बालों के बढ़ने में मदद करता है।

8.मुंहासे दूर करने में उपयोगी : शहद में मौजूद जायलोज और सुक्रोज, वाटर एक्टिविटी को कम करते हैं और बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकते हैं। इस वजह से शहद मुहांसे दूर करने में काफी उपयोगी है।रात में सोने से पहले शहद की थोड़ी सी मात्रा लेकर सीधे मुंहासे पर लगाएं और रात भर के लिए सूखने दें। अगली सुबह इसे ठंडे पानी से धो लें।

शहद के नुकसान और सेवन से जुड़ी सावधानियां

आइये जानते हैं कि शहद के नुकसान क्या हैं और किन परिस्थितियों में या किन चीजों के साथ शहद का सेवन नहीं करना चाहिए।

1.अधिक मात्रा में सेवन करने से बचें : अगर आप सामान्य रूप से खाने में शहद का सेवन कर रहे हैं तो दिन भर में एक से दो चम्मच का सेवन पर्याप्त है और अगर आप इसे औषधि के रूप में या त्वचा के लिए इस्तेमाल कर रहे हैं तो चिकित्सक द्वारा बताए खुराक के अनुसार ही सेवन और उपयोग करें। अधिक मात्रा में सेवन करने से शहद के साइड इफेक्ट हो सकते हैं और इससे उल्टी–मिचली आना और कुछ मामलों में डायरिया की शिकायत हो सकती है।

2.एक साल से कम उम्र के बच्चे को ना खिलाएं शहद : एक साल से कम उम्र के बच्चों को शहद नहीं खिलाना चाहिए। इससे बच्चों में बोटुलिज्म का खतरा हो सकता है। छोटे बच्चों की त्वचा पर भी शहद लगाने से परहेज करना चाहिए।

3. पराग कणों से एलर्जी वाले लोग करें परहेज : जिन लोगों को पराग कणों से एलर्जी होती है, अगर वे शहद का उपयोग करते हैं तो उनकी एलर्जी और बढ़ सकती है।

4.संवेदनशील त्वचा वाले लोग करें परहेज : अगर आपकी त्वचा बहुत संवेदनशील है तो सीधे तौर पर शहद न लगाएं, बल्कि शहद में गुलाब जल या दूध मिलाकर उसे पतला कर लें और फिर उसे त्वचा पर लगाएं। दूध और शहद का मिश्रण त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है।

5.अनियंत्रित ब्लड शुगर लेवल : आपकी जानकारी के लिए बता दें कि जिन लोगों का डायबिटीज नियंत्रण में है वे खाने के तौर पर शहद का सेवन कर सकते हैं। शहद के सेवन से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है जिससे डायबिटीज से होने वाली समस्याओं से बचाव होता है। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि अगर आपका शुगर लेवल अनियंत्रित रहता है तो फिर शहद के सेवन से परहेज करें। मधुमेह के मरीज शहद का सेवन करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरुर लें।

6.समान मात्रा में घी और शहद ना लें : आयुर्वेद में घी और शहद की समान मात्रा का एक साथ सेवन ना करने की सलाह दी गयी है। आयुर्वेद में इसे विरुद्ध आहार की श्रेणी में रखा गया है। इसलिए घी के साथ शहद का समान मात्रा में सेवन ना करें।

7.गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान : वैसे तो शहद के फायदे हर उम्र के लोगों के लिए उपयोगी हैं लेकिन गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान आप इसका सीमित मात्रा में ही सेवन करें। अगर आप शहद का सेवन औषधि के रुप में करना चाहती हैं तो स्त्री रोग विशेषज्ञ की सलाह के अनुसार करें।

8.गर्म पानी में डालकर ना पियें : गुनगुने पानी में शहद मिलाकर पीते समय हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि पानी एकदम खौलता हुआ नहीं होना चाहिए और कभी भी शहद को पानी में डालकर उबालें नहीं क्योंकि ये भी विरुद्ध आहार की श्रेणी में आते हैं। इसलिए हमेशा हल्के गुनगुने पानी या सामान्य तापमान वाले पानी के साथ ही शहद का प्रयोग करें।