



एग्री मैगज़ीन

(कृषि लेखों के लिए अंतरराष्ट्रीय ई-पत्रिका)

वर्ष: 03, अंक: 01 (जनवरी, 2026)

www.agrimagazine.in पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री मैगज़ीन, आई. एस. एस. एन.: 3048-8656

मोरिंगा (सहजन)-एक पोषक और बहुउपयोगी फसल का प्रसंस्करण

*अजय कुमार गुप्ता, मोहन सिंह, महेंद्र डहेरिया, सुहागनी पटेल, कृति त्रिपाठी, खुशी चौकसे, आलोक मिश्रा एवं पूर्णिमा नरवरिया

कृषि अभियांत्रिकी महाविद्यालय, जवाहरलाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय (जेएनकेवीवी), जबलपुर, मध्य प्रदेश, भारत

*संवादी लेखक का ईमेल पता: drakg@jnkvv.org

मोरिंगा ओलिफेरा जिसे सामान्यतः ड्रमस्टिक (सहजन) या हॉसरीडिश ट्री कहा जाता है, भारत तथा दुनिया के अन्य उप-उष्णकटिबंधीय और उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में व्यापक रूप से पाया जाता है। यह मोरिंगेसी (Moringaceae) कुल से संबंधित है। मोरिंगा मुख्य रूप से दक्षिण भारत के राज्यों जैसे तमिलनाडु, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश और केरल में उगाया जाता है। तमिलनाडु भारत में मोरिंगा का प्रमुख उत्पादक राज्य है। यह एक तेजी से बढ़ने वाला पौधा है, जिसे इसकी अद्भुत पोषण संबंधी और औषधीय गुणों के लिए जाना जाता है। पेड़ का लगभग हर हिस्सा — इसकी पत्तियाँ, फलियाँ (ड्रमस्टिक), बीज और फूल — उपयोगी हैं। मोरिंगा आज विश्वभर में एक प्राकृतिक स्वास्थ्य पौधे के रूप में लोकप्रिय हो चुका है।



पोषण और औषधीय मूल्य: मोरिंगा की पत्तियाँ और मोरिंगा ओलिफेरा पौधा सदियों से एक अत्यंत पौष्टिक पौधे के रूप में जाना जाता है। डायबिटीज़ नियंत्रण में (Anti-diabetic) आँखों के स्वास्थ्य के लिए, रक्तचाप कम करने में, कोलेस्ट्रॉल कम करने में और पाचन संबंधी समस्याओं में मदद के लिए किया जाता है।

मोरिंगा पत्तियों की कटाई के बाद की प्रसंस्करण तकनीकें

मोरिंगा पत्तियों की कटाई के बाद सही तरीके से प्रसंस्करण करना बहुत जरूरी होता है, ताकि उनकी पोषण शक्ति, रंग, स्वाद और शेल्फ लाइफ (भंडारण अवधि) अच्छी बनी रहे। मुख्य तकनीकें निम्न हैं:

- 1. कटाई और प्रारंभिक हैंडलिंग-** मोरिंगा की पत्तियाँ सुबह के समय ठंडे वातावरण में तोड़ी जाती हैं। केवल स्वस्थ, गहरे हरे रंग की पत्तियाँ ही चुनी जाती हैं। पत्तियों को धीरे-धीरे संभालना चाहिए ताकि वे दबकर खराब न हों।
- 2. सफाई और छँटाई-** कटाई के बाद पत्तियों में से धूल, कीट और पीली या खराब पत्तियों को हटाया जाता है। जरूरत होने पर पत्तियों को साफ पानी या हल्के नमक वाले पानी से धोया जाता है, जिससे सूक्ष्मजीव कम हो जाते हैं। धोने के बाद अतिरिक्त पानी निकाल दिया जाता है ताकि सुखाने के दौरान फफूंद न लगे।
- 3. ब्लॉचिंग (वैकल्पिक)-** कुछ लोग पत्तियों को 1-2 मिनट के लिए गरम पानी में हल्का सा उबालते हैं। इसे ब्लेंचिंग कहते हैं। यह चरण वैकल्पिक है क्योंकि इससे कुछ पोषक तत्व कम हो सकते हैं, लेकिन यह स्वच्छता बढ़ाता है और सुखाने का समय कम करता है।
- 4. सुखाना-** सुखाना सबसे महत्वपूर्ण चरण है, क्योंकि ताजी पत्तियाँ जल्दी खराब हो जाती हैं। सुखाने की प्रमुख विधियाँ:
 - छाया में सुखाना: पत्तियों को छायादार और हवादार जगह पर पतली परत में फैलाकर सुखाया जाता है। इससे रंग और पोषक तत्व अच्छे से सुरक्षित रहते हैं।
 - सोलर ड्राइंग: सोलर ड्रायर में नियंत्रित धूप और हवा का उपयोग होता है, जिससे छाया सुखाने से तेज और अधिक स्वच्छ सुखाना संभव होता है।
 - मैकेनिकल/ट्रे ड्राइंग: इलेक्ट्रिक या मशीन ड्रायर में 50-60°C तापमान पर सुखाया जाता है। इससे समय कम लगता है और गुणवत्ता बेहतर रहती है।

पत्तियों को तब तक सुखाया जाता है जब तक वे कुरकुरी न हो जाएँ और उनमें नमी 10% से कम न हो जाए। मोरिंगा की पत्तियों में पाए जाने वाले मुख्य पोषक तत्व, जो स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं, इनमें शामिल हैं:-विटामिन A, विटामिन B1 (थायमिन), विटामिन B2 (राइबोफ्लेविन), विटामिन B3 (नियासिन), विटामिन C, विटामिन E, फॉस्फोरस, पोटैशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, प्रोटीन और फाइबर। औषधीय रूप से, इसका उपयोग:- त्वचा और बालों को पोषण देने में, सूजन कम करने में लाभकारी है।

5. पीसना या पाउडर बनाना- सूखी पत्तियों को ठंडा करके ग्राइंडर या मिलिंग मशीन से बारीक पीसा जाता है। उसके बाद छानकर एक समान पाउडर प्राप्त किया जाता है। यह चरण सप्लीमेंट्स, चाय या पोषक खाद्य पदार्थों के लिए पाउडर तैयार करने में महत्वपूर्ण है।

6. पैकेजिंग- पैकेजिंग ऐसी होनी चाहिए कि पत्तियों या पाउडर को नमी, रोशनी और कीड़ों से बचाया जा सके। इसके लिए एयरटाइट पैकेट, लैमिनेटेड पाउच या फूड-ग्रेड प्लास्टिक का प्रयोग किया जाता है। वैक्यूम सीलिंग से शेल्फ लाइफ और बढ़ जाती है।

7. भंडारण- पैक किया हुआ पाउडर या सूखी पत्तियाँ ठंडी, सूखी और अंधेरी जगह पर रखनी चाहिए। सही भंडारण से विटामिन और एंटीऑक्सिडेंट लंबे समय तक सुरक्षित रहते हैं।



निष्कर्ष

मोरिंगा ओलिफेरा एक अत्यंत मूल्यवान पौधा है, जिसे उसकी पोषण, औषधीय गुणों और स्वास्थ्य लाभों के कारण "सुपरफूड" के रूप में पहचाना जा रहा है। कटाई के बाद पत्तियों का सही तरीके से प्रसंस्करण — जैसे साफ़-सफ़ाई, सुखाना, पीसना और उचित पैकेजिंग — उनकी गुणवत्ता, पौष्टिकता और शेल्फ लाइफ को बनाए रखने में सबसे महत्वपूर्ण कदम हैं। सही तरीके से तैयार किया गया मोरिंगा पाउडर या सूखी पत्तियाँ न केवल घरेलू उपयोग के लिए स्वास्थ्यवर्धक हैं बल्कि इसे उद्यम, न्यूट्रास्यूटिकल और फूड सप्लीमेंट उद्योग में भी एक कम लागत, उच्च मूल्य वाले उत्पाद के रूप में उपयोग किया जा सकता है। इस प्रकार, मोरिंगा उत्पादन और प्रसंस्करण न केवल स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है, बल्कि किसानों और उद्यमियों के लिए आर्थिक अवसर भी प्रदान करता है।