

## सिंघाड़ा: एक पौष्टिक फल, सेहत का खजाना

श्याम सुन्दर<sup>1\*</sup>, दीपा हंसराज द्विवेदी<sup>2</sup>, रूबी लता<sup>3</sup> और हरीश कुमार मौर्या<sup>1</sup>

<sup>1</sup>शोध छात्र, उद्यान विज्ञान विभाग, बाबासाहेब भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय, लखनऊ

<sup>2</sup>प्रोफेसर, उद्यान विज्ञान विभाग, बाबासाहेब भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय, लखनऊ

<sup>3</sup>सहायक प्रोफेसर, उद्यान विज्ञान विभाग, बाबासाहेब भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय, लखनऊ

\*E-mail: sshyam052@gmail.com

सिंघाड़ा एक पोषक तत्वों से भरपूर जलीय फसल है, जिसे पानी फल भी कहा जाता है और यह हल्की, कुरकुरी और मीठी प्राकृतिक फसल है। जो मुख्यतः सर्दियों के मौसम में स्वास्थ्य और ऊर्जा के लिए अत्यंत लाभकारी होता है। यह विटामिन, खनिज, फाइबर और प्रोटीन का उत्कृष्ट स्रोत है तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, हृदय स्वास्थ्य बनाए रखने, वजन नियंत्रित करने और डायबिटीज़ में सहायक होने जैसे अनेक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। इसके अलावा, सिंघाड़ा उपवास और व्रत में उपयोगी व्यंजनों के लिए आदर्श है। यह न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि किसानों के लिए रोजगार और आय का स्रोत भी है। आधुनिक हेल्थ फूड और सुपरफूड उद्योग में भी सिंघाड़े का बढ़ता महत्व इसे एक बहुआयामी फसल बनाता है। इस लेख में सिंघाड़ा के पोषण, स्वास्थ्य लाभ, व्यंजन और औद्योगिक उपयोगों की विस्तृत जानकारी प्रस्तुत की गई है।

### परिचय

सिंघाड़ा एक जलीय फसल है, जो तालाबों, पोखरों और धीमे बहने वाली नदियों में उगाया जाता है। सिंघाड़ा को अंग्रेजी में वाटर चेस्टनट कहते हैं जो भारत के लगभग सभी राज्यों में इसकी खेती की जाती है। कुछ राज्य जैसे- उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, बिहार, मध्य प्रदेश, राजस्थान और पंजाब में इसकी खेती मुख्य रूप से की जाती है। सिंघाड़ा को प्राचीन काल से भोजन और औषधि के रूप में उपयोग किया जाता रहा है। इसके बीज में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर, विटामिन बीकॉम्प्लेक्स और खनिज तत्व पाए जाते हैं। यह प्राकृतिक रूप से ग्लूटेन फ्री होता है, इसलिए यह उन लोगों के लिए भी सुरक्षित है जिन्हें ग्लूटेन की समस्या होती है। यह एक ऐसा फल है, जो त्रिकोण आकार का और दो सिंग वाला होता है।



### पोषण मूल्य

सिंघाड़ा एक ऐसा खाद्य पदार्थ है, जो न केवल ऊर्जा प्रदान करता है, बल्कि शरीर की कई आवश्यकताओं को भी पूरा करता है। 100 ग्राम सिंघाड़ा में लगभग निम्न पोषक तत्व पाए जाते हैं:-

पोषक तत्व	मात्रा प्रति 100 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	21.46 g
कुल वसा	0.37 g
प्रोटीन	0.86 g
ऊर्जा	95.6 kcal
फॉस्फोरस	62.83 mg
लोहा	0.77 mg
कैल्शियम	37.15 kcal
विटामिन- सी	5.26 mg
कुल रेसा	3.02 g

इनके अतिरिक्त सिंघाड़े में तांबा, विटामिन बी-6, मैंगनीज और अन्य कई आवश्यक पोषक तत्व भी हैं। ये पोषक तत्व शरीर को ऊर्जा देने, पाचन को बेहतर बनाने और हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। ग्लूटेन-मुक्त और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर सिंघाड़ा कई बीमारियों के खतरे को कम करता है।

### शारीरिक स्वास्थ्य में महत्व

यह पोषक तत्वों से भरपूर जलीय फल है जो कई स्वास्थ्य लाभ देता है। यह खनिज, विटामिन और फाइबर से भरपूर है, जो शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा होता है।

### रोग प्रतिरोध क्षमता में वृद्धि

इसमें कई पोषक तत्व और एंटीऑक्सीडेंट हैं, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। सिंघाड़े में विटामिन सी की उच्च मात्रा से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जो प्रतिरक्षी कोशिकाओं के उत्पादन और कार्य को बढ़ावा देती है। इसके अलावा, एंटीऑक्सीडेंट कोशिकाओं को क्षति से बचाने में मदद करते हैं और सूजन को कम करते हैं। सिंघाड़े को अपने दैनिक आहार में शामिल करना पोषण में मदद करता है।

## हृदय स्वास्थ्य

सिंघाड़ा हृदय के लिए बहुत अच्छा है। इसमें उच्च पोटैशियम होता है, जो रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है, जिससे हृदय रोगों का खतरा कम होता है। सिंघाड़े में उच्च फाइबर सामग्री होती है, जो एलडीएल या खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करती है। फ्लेवोनोइड्स सहित इसके एंटीऑक्सीडेंट्स हृदय की स्वस्थ बनाए रखते हैं और ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करते हैं। इसमें कम सोडियम और बसा होता है, इसलिए एक स्वस्थ आहार का एक अच्छा भाग है। सिंघाड़े की गुणों के कारण इसका नियमित सेवन आपको स्ट्रोक और हृदय रोग से बचाने में मदद कर करता है। एक अध्ययन में पाया कि 100 ग्राम सिंघाड़े से लगभग 584 मिलीग्राम पोटैशियम मिलता है।



## रक्त शर्करा में नियंत्रण

मधुमेह को नियंत्रित करने की कोशिश कर रहे लोगों के लिए सिंघाड़े एक उपयुक्त आहार विकल्प हो सकते हैं। इनमें फाइबर और कम कार्बोहाइड्रेट है, जो स्वस्थ रक्त शर्करा को बनाए रखने में मदद करते हैं। यह रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखने में सहायता करता है और भोजन के बाद ग्लूकोज के स्तर में वृद्धि के जोखिम को कम करता है, जो मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों के लिए विशेष रूप से लाभदायक है।

## पाचन स्वास्थ्य

इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जो पाचन तंत्र के लिए बहुत फायदेमंद है। फाइबर कब्ज जैसी समस्याओं से बचाता है और मल त्याग को नियंत्रित करता है। सिंघाड़ा आंत में स्वस्थ बैक्टीरिया के विकास को भी बढ़ावा देता है, जिससे आंत का पूरा स्वास्थ्य बेहतर होता है। यह अपच और मतली में राहत देता है। ग्लूटेन-मुक्त सिंघाड़े का आटा हल्का होता है और आसानी से पच जाता है। यह एंटीऑक्सीडेंट और औषधीय गुणों के कारण सूजन को कम करने में भी मदद कर सकता है। इसकी ठंडी तासीर भी एसिडिटी और सीने में जलन को कम करती है।

## निर्जलीकरण नियंत्रण

यह एक जलीय फल है, जो पानी में उगता है, जिसमें स्वाभाविक रूप से अधिक पानी होता है, इसलिए सिंघाड़ा शरीर में पानी की कमी को दूर करता है। यह खाने से शरीर को तरल पदार्थ और खनिज मिलते हैं, जो उसे निर्जलीकरण से बचाने में मदद करते हैं। सिंघाड़े में पोटैशियम जैसे आवश्यक इलेक्ट्रोलाइट्स भी हैं, जो शरीर में तरल पदार्थों के संतुलन को बनाए रखने में महत्वपूर्ण हैं।

## व्यावसायिक और औद्योगिक उपयोग

सिंघाड़ा अपने पौष्टिक गुणों के कारण कई व्यावसायिक और औद्योगिक क्षेत्रों में बहुत उपयोगी है। इसका बहुआयामी उपयोग खाद्य, फार्मास्यूटिकल और अन्य क्षेत्रों में बहुत उपयोगी है।

## व्यावसायिक उपयोग

सिंघाड़ा किसानों के लिए नकदी फसल के रूप में उभर रही है। इसकी प्रति हेक्टेयर उपज 100-150 क्विंटल तक होती है, जिससे अच्छा मुनाफा मिलता है। सिंघाड़ा ताजा फल, उबला हुआ या सुखाकर बेचा जाता है। सूखा सिंघाड़ा पीसकर सिंघाड़ा आटा तैयार किया जाता है, जो विशेष रूप से त्रत एवं उपवास के दिनों में उपयोग किया जाता है। बाजार में सिंघाड़ा आटा, लड्डू, हलवा, बर्फी, बिस्कुट आदि उत्पादों के रूप में उपलब्ध है।

## औद्योगिक उपयोग

- ▶ सिंघाड़ा के आटे को ग्लूटेन-मुक्त खाद्य पदार्थों, बच्चों के खाद्य पदार्थों, एनर्जी बार और स्वस्थ पेय बनाने में प्रयोग किया जाता है।
- ▶ सिंघाड़ा में पाए जाने वाले टैनिन, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट तत्व शरीर को रक्तवर्धन, पाचन सुधार और थकान कम करने में मदद करते हैं। इसके अर्क को हर्बल टॉनिक और दवा बनाने में उपयोग किया जाता है।
- ▶ सिंघाड़े के बीजों से स्टार्च निकाला जाता है, जिसका उपयोग कपड़े, वस्त्रों और कॉस्मेटिक उद्योग में किया जाता है।
- ▶ इसके छिलके और अपशिष्ट से जैविक खाद, कंपोस्ट और पशु चारा बनाया जाता है, जो अपशिष्ट का पुनः उपयोग सुनिश्चित करता है।

## निष्कर्ष

सिंघाड़ा सर्दियों के मौसम का एक अनमोल उपहार है, जो स्वाद, पोषण और औषधीय गुणों का अद्भुत संगम प्रस्तुत करता है। इसमें मौजूद आयरन, कैल्शियम, पोटैशियम, जिंक, फॉस्फोरस और विटामिन बी एवं सी शरीर को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते हैं। सर्दियों में जब शरीर को अतिरिक्त ऊर्जा और गर्मी की आवश्यकता होती है, तब सिंघाड़ा का सेवन अधिक लाभकारी होता है। इसके सेवन से शरीर में पानी का संतुलन बना रहता है तथा थकान, कमजोरी और सुस्ती जैसी समस्याएँ दूर होती हैं। सिंघाड़ा पाचन तंत्र को मजबूत करता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इसके आटे को त्रत-उपवास के समय सेवन करते हैं और हल्के भोजन के रूप में अत्यंत लोकप्रिय है। इसे उबालकर, भूनकर या सूखाकर किसी भी रूप में खाया जा सकता है।

