

तिल और गुड़ के लड्डू बनाने की पारंपरिक विधि और स्वास्थ्य लाभ

प्रियंका सिंह¹, मनोज कुमार^{2*}, सागर कुमार³, कु. निकम कुमारी⁴ और आँचल⁵

¹रिसर्च असिस्टेंट, सस्य विज्ञान विभाग, नैनी कृषि संस्थान, सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, प्रयागराज 211007, उत्तर प्रदेश, भारत

²सहायक विकास अधिकारी, कृषि विभाग, उत्तर प्रदेश, विकास खण्ड कौड़िहार, प्रयागराज 229412, उत्तर प्रदेश, भारत

³पी.जी. स्टूडेंट, आनुवंशिकी और पादप प्रजनन विभाग, नैनी कृषि संस्थान, सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, प्रयागराज 211007, उत्तर प्रदेश, भारत

⁴पीएचडी स्कॉलर, अन्न तंत्र महाविद्यालय, वसंतराव नाईक मराठवाड़ा कृषि विद्यापीठ, परभणी 431402, महाराष्ट्र

⁵एम.बी.बी.एस. स्टूडेंट, ट्वेरे स्टेट मेडिकल यूनिवर्सिटी, उलित्सा सोवेत्सकाया, ट्वेरे, ओब्लास्ट, रूस 170100

*E-mail: manojagric@gmail.com

भारतीय खान-पान में तिल और गुड़ का विशेष स्थान है। प्राचीन काल से ही इन दोनों का उपयोग न केवल स्वाद के लिए, बल्कि स्वास्थ्य संरक्षण के उद्देश्य से भी किया जाता रहा है। विशेष रूप से शीत ऋतु में तिल और गुड़ का सेवन अत्यंत लाभकारी माना गया है। आयुर्वेद के अनुसार यह संयोजन शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और आंतरिक संतुलन बनाए रखने में सहायक होता है।

तिल के स्वास्थ्य लाभ

तिल पोषक तत्वों का भंडार है। इसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, आयरन और स्वास्थ्यवर्धक वसा प्रचुर मात्रा में पाई जाती है। तिल हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने में सहायक होता है। इसकी तासीर गर्म होने के कारण यह शरीर को ठंड से बचाता है। तिल में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद करते हैं। नियमित सेवन से त्वचा को पोषण मिलता है और बाल मजबूत होते हैं।

गुड़ के स्वास्थ्य लाभ

गुड़ को शुद्ध और प्राकृतिक मिठास का स्रोत माना जाता है। यह रिफाइंड चीनी की तुलना में अधिक पौष्टिक होता है। गुड़ पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है और कब्ज की समस्या से राहत दिलाता है। इसमें आयरन की पर्याप्त मात्रा होती है, जो रक्ताल्पता (एनीमिया) से बचाव में सहायक है। गुड़ शरीर से विषैले तत्वों को

बाहर निकालने में मदद करता है। यह शरीर को तुरंत ऊर्जा प्रदान करता है और थकान दूर करता है।

तिल और गुड़ का संयुक्त प्रभाव

जब तिल और गुड़ का सेवन साथ में किया जाता है, तो इनके गुण और भी अधिक प्रभावी हो जाते हैं। यह संयोजन शरीर को अंदर से गर्म रखता है, मांसपेशियों और जोड़ों को मजबूती देता है तथा सर्दियों में होने वाली सामान्य बीमारियों से बचाव करता है। बच्चों, युवाओं और वृद्धों सभी के लिए यह समान रूप से लाभकारी है।

- हड्डियों को मजबूत बनाता है:** लाभकारी तिल में कैल्शियम, फास्फोरस और मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में होता है जो हड्डियों को मजबूत बनाता है।
- शरीर को गर्म रखता है:** सर्दियों में खाने से ठंड से बचाव होता है जोड़ों के दर्द में आराम देता है।
- खून की कमी दूर करता है:** गुड़ में आयरन होता है हीमोग्लोबिन बढ़ाने में सहायक होता है।
- पाचन तंत्र मजबूत करता है:** कब्ज की समस्या में लाभकारी आंतों को साफ रखता है।
- ऊर्जा बढ़ाता है:** तुरंत ऊर्जा देता है कमजोरी और थकान दूर करता है।
- त्वचा और बालों के लिए अच्छा:** तिल का तेल और मिनरल्स त्वचा को पोषण देते हैं बालों की जड़ों को मजबूत बनाते हैं।

सेवन के पारंपरिक रूप

भारत में तिल और गुड़ का उपयोग लड्डू, चिक्की, हलवा और विभिन्न पारंपरिक व्यंजनों के रूप में किया जाता है। ये न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि स्वास्थ्यवर्धक भी होते हैं।

सामग्री

- सफेद तिल= 1 कप
- गुड़= कप (छोटे टुकड़ों में)
- घी= 1 चम्मच
- इलायची पाउडर= छोटा चम्मच
- मूंगफली (दरदरी पिसी हुई)= 2 टेबल स्पून

बनाने की विधि: सबसे पहले कड़ाही में तिल डालकर धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए हल्का सुनहरा होने तक भून लें। ध्यान रखें तिल जले नहीं। भुनने के बाद ठंडा होने दें। अब कड़ाही में घी डालें और उसमें गुड़ डालकर 2 चम्मच पानी धीमी आंच पर पिघलाएं। गुड़ पूरी तरह घुल जाए, तब गुड़ को उबलने दीजिए, फिर 1 कटोरी में थोड़ा पानी लीजिए अब इसमें थोड़ा सा गुड़ की चाशनी डालिए अब अगर गुड़ की बाल बन जाए तो गैस बंद करके पिघले गुड़ में भुना तिल, इलायची पाउडर और मूंगफली डालकर अच्छे से मिलाएं। मिश्रण थोड़ा ठंडा हो जाए, लेकिन गर्म रहे तभी हाथों में घी लगाकर 1-1 करके सारे लड्डू बना लें। तैयार तिल के लड्डू पूरी तरह ठंडे होने पर एयरटाइट डिब्बे में रखें।



टिप्स: लड्डू बनाते समय अगर मिश्रण सूखा लेंगे तो 1-2 चम्मच गरम पानी या थोड़ा सा पिघला गुड़ मिला सकते हैं। ये लड्डू सर्दियों में बहुत फायदेमंद होते हैं और 12-15 दिन तक आराम से चल जाते हैं।

निष्कर्ष

तिल और गुड़ के लड्डू एक पारंपरिक, स्वादिष्ट और पौष्टिक खाद्य पदार्थ हैं, जो विशेष रूप से सर्दियों में शरीर को ऊर्जा, गर्माहट और आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते हैं। इनमें उपस्थित कैल्शियम, आयरन और प्राकृतिक शर्करा हड्डियों को मजबूत करने, खून की कमी दूर करने तथा पाचन को बेहतर बनाने में सहायक होते हैं। उचित मात्रा में सेवन करने पर तिल-गुड़ के लड्डू स्वस्थ

आहार का एक उत्तम उदाहरण हैं, जो आधुनिक पैकड मिठाइयों की तुलना में अधिक सुरक्षित और लाभकारी माने जाते हैं।

विशेष लेखक के बारे में

लेखक एक कुशल एवं रचनात्मक व्यक्तित्व की धनी हैं, जो पाक कला में अत्यंत निपुण हैं। वे अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म @dr.priyankaskitchen के माध्यम से पारंपरिक एवं आधुनिक व्यंजनों की सरल और स्वादिष्ट रेसिपी साझा करती हैं। लेखक का उद्देश्य हर घर तक स्वाद और स्वास्थ्य का संतुलन पहुँचाना है। लेखक का अपना यूट्यूब चैनल <https://youtube.com/@dr.priyankaskitchen?si=IY1zI2KLkxL6dQpm> (Dr. Priyanka's Kitchen) हैं, जिस पर चरणबद्ध तरीके से कुकिंग वीडियो प्रस्तुत करती हैं, जिससे नए सीखने वाले भी आसानी से बेहतरीन व्यंजन बना सकें।

