



# गुणकारी सहजन व उससे बने पोषक व्यंजन

अंजली चौधरी, डॉ. साधना सिंह

खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग

समुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, कुमारगंज, अयोध्या

**Received: January, 2023; Revised: February, 2023 Accepted: February, 2023**

## सहजन

वानस्पतिक नाम : "मोरिंगा ओलिफेरा" (Moringa oleifera) एक बहु उपयोगी पेड़ है। इसे हिन्दी में सहजना, सुजना, सेंजन और मुनगा आदि नामों से भी जाना जाता है। इस पेड़ के विभिन्न भागों में अनेक पोषक तत्वों पाये जाते हैं।

## सहजन के फायदे

मोरिंगा शरीर में रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित रखने में प्रभावी है। इसमें मौजूद आइसोथियोसाइनेट और निड्रिजिमिनिन जैसे जैवसक्रिय

घटक धमनियों की मोटाई को बढ़ने से रोकते हैं और फुफ्फुसीय उच्च रक्तचाप के विकास को कम करते हैं।

## सहजन के फायदे बच्चों के लिए

सहजन की फली में कैल्शियम पाया जाता है जो बच्चों के लिए बहुत फायदेमंद होता है, जिससे हड्डियां और दाँत दोनों ही मजबूत बनते हैं। इसे गर्भवती महिलाओं को देने से उनके होने वाले बच्चों में कैल्शियम की मात्रा भरपूर मिलती है। जिससे होने वाला शिशु तंदुरस्त होता है। इसके साथ ही इसमें लोहा, मैग्नीशियम, फास्फोरस की

उचित मात्रा पाई जाती है, जो कि शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करती है।

#### सहजन की पत्तियां हैं मोटापे में लाभदायक

मोटापा और शरीर की बढ़ी हुई चर्बी को दूर करने के लिए मोरिंगा को एक लाभदायक औषधि माना गया है। इसमें फास्फोरस की मात्रा पाई जाती है जो कि शरीर की अतिरिक्त कैलोरी को कम करती है और साथ ही वसा को कम कर मोटापा कम करने में सहायक होती है। सहजन की पत्तियों के रस के सेवन से मोटापा धीरे धीरे कम होने लगता है।

#### सहजन की पत्तियों एवं फली का पोषक मान प्रति 100 ग्रा.

	फली	पत्तियां
ऊर्जा	92 किलोकैलोरी	92 किलोकैलोरी
वसा	4.8 ग्राम	1.7 ग्राम
प्रोटीन	2.5 ग्राम	6.7 ग्राम
पानी	86.9 ग्राम	75 ग्राम
विटामिन ए	110माइक्रोग्राम	678माइक्रोग्राम
विटामिन सी	120 मिलीग्राम	4 मिलीग्राम
फोलेट	----	23.5 मिलीग्राम
कैल्शियम	30 मिलीग्राम	440 मिलीग्राम
लौह	0.18 मिलीग्राम	0.85 मिलीग्राम
मैगनीशियम	28 मिलीग्राम	42 मिलीग्राम
फास्फोरस	110 मिलीग्राम	70 मिलीग्राम
पोटेशियम	25 मिलीग्राम	259 मिलीग्राम
सल्फर	137 मिलीग्राम	137 मिलीग्राम

#### सहजन की पत्तियों से बने पोषक व्यंजन व बनाने की विधि

##### सहजन का वडा

##### सामग्री-

- ✓ उरद दाल-40 ग्राम
- ✓ सहजन की पत्तियों-10 ग्राम
- ✓ हरी मिर्च – एक
- ✓ गारम मसाला -1/2 टी चम्मच
- ✓ नमक- स्वादानुसार

##### विधि -

- ✓ उरद की दाल को अच्छे से धुल कर रात भर के लिए भिगो लें।
- ✓ भीगे हुए उरद दाल को बारीक पीस लें।
- ✓ अब इस पिसे हुए दाल में सहजन की

#### सहजन के फायदे पाचन समस्याओं के लिए

मोरिंगा में मौजूद आइसोथियोसाइनेट्स प्रभावी रूप से पाचन तंत्र की विभिन्न समस्याओं जैसे अल्सर, गैस्ट्रिटिस और कब्ज का इलाज करने में उपयोगी होते हैं। यह दवा की दुकान पर मिलने वाली एंटासिड्स दवाईओं का एक बेहतर हर्बल विकल्प है।

सहजन की पत्तियों से सहजन का पराठा , सहजन का फरा , सहजन की चटनी आदि व्यंजन बनाए जा सकते हैं।

पत्तियां, नमक, गरम मसाला को डाल कर अच्छे से फेट ले।

- ✓ इस फेटे हुए मिश्रण को वडा के आकार में लें और गारम तेल में तल लें।
- ✓ जब वडा दोनों तरफ से सिक जाए इसे बर्तन में निकाल लें।
- ✓ अब वडा तैयार है।

##### पोषण मान-

ऊर्जा	- 386 किलोकैलोरी
प्रोटीन	- 26 ग्राम
वसा	- 11 ग्राम
विटामिन सी	- 10 मिली ग्राम
कैल्शियम	- 211 मिलीग्राम

### सहजन की पत्तियों का रायता

#### सामाग्री-

- ✓ दही- 500 मिली
- ✓ सहजन की पत्तियाँ -25 ग्राम
- ✓ भुना जीरा-5 ग्राम
- ✓ नमक – स्वादानुसार

#### विधि

- ✓ एक बरतन में दही को फेट लें।
- ✓ एक अलग बर्तन में सहजन की बारीक कटी पत्तियों को थोड़ा पानी डाल कर 5-7 मिनट तक उबाल लें।
- ✓ इन पत्तियों को ठंडा कर ले व मसल लें।

- ✓ अब सहजन की पत्तियों को दही में डाल कर अच्छे से मिला लें।

- ✓ अब इसमें भुना जीरा और नमक डाल कर परोसें।

#### पोषण मान-

ऊर्जा	- 46 किलोकैलोरी
प्रोटीन	- 2 ग्राम
वसा	- 2 ग्राम
विटामिन सी	- 21 मिलीग्राम
कैल्शियम	- 101 मिलीग्राम

### सहजन का सूप

#### सामग्री

- ✓ सहजन की पत्तियाँ-80 ग्राम
- ✓ हरी मिर्च- एक
- ✓ अन्य सब्जियाँ-अदरक- एक इंच, लहसुन-2-3 काली, प्याज- एक, टमाटर- एक

#### विधि

- ✓ सभी सब्जियों को धूल कर कट लो।
- ✓ अब सब्जियों सहजन की पत्तियों के साथ कुकर में एक कप पानी डाल कर 5 मिनट तक पका लें।
- ✓ इन अभी को छन्नी से छान लें।

- ✓ अब एक कढ़ाई ले उसमें घी या मखन डाले फिर इसमें पीसी काली मिर्च डाल कर छाने हुये मिश्रण को कढ़ाई में डालो।

- ✓ एक उबाल आने के बाद इसे एक बरतन में परोस लो।

#### पोषण मान

ऊर्जा	- 62 किलोकैलोरी
प्रोटीन	- 12 ग्राम
वसा	- 4 ग्राम
विटामिन सी	- 47 मिलीग्राम
कैल्शियम	- 34 मिलीग्राम

### सहजन की पत्तियों का लड्डू

#### सामाग्री

- ✓ बेसन – 2 कप
- ✓ पीसी चीनी -1 कप
- ✓ सहजन की पत्तियों का पाउडर -2 चम्मच
- ✓ घी – 1कप
- ✓ इलाइची –1 छोटा चम्मच

#### विधि

- ✓ एक कढ़ाई ले उसमें घी डाले और हल्का गरम होने के बाद उसमें बेसन डाल कर भुने।
- ✓ इसे तब तक भुने जब तक की बेसन से घी अलग न हो जाये।

- ✓ अब आंच को बंद कर दे और बेसन को अलग बर्तन में निकाल ले और ठंडा कर ले

- ✓ ठंडा होने के बाद इसमें , सहजन की पत्तियों का पाउडर, पीसी चीनी और इलाइची दल कर अच्छे से मिला लो।

- ✓ अब इस मिश्रण से लड्डू बनाए।

#### पोषण मान

ऊर्जा	- 723 किलोकैलोरी
प्रोटीन	- 12 ग्राम
वसा	- 47 ग्राम
विटामिन सी	- 16 मिलीग्राम
कैल्शियम	- 60 मिलीग्राम