

मशरूम के अद्भुत पोषण लाभ

दीपिका खा मनु चन्द्राकर, डॉ. केदारनाथ यादव, कृषि विज्ञान केन्द्र, बालोद एवं डॉ. दीप्ति झा, इं.गां.कृ.वि.वि. रायपुर

मशरूम : मशरूम (Mushroom) एक विविध प्रकार के पौधे (कवक) का फल है, जिसका उपयोग अनेक प्रकार से किया जा सकता है। विश्व भर में मशरूम की 2000 के करीब प्रजातियां पायी जाती हैं। जबकि भारत में 200 प्रजातियां ही खाने के लिए उपयुक्त हैं।

आज हमारे देश की बढ़ती जनसंख्या के लिये पौष्टिक भोजन की आवश्यकता है। मशरूम का पौष्टिक आहार के रूप में विविध स्थान है। मशरूम की खेती बेरोजगार युवाओं के लिये एक लाभदायक व्यवसाय है।

मशरूम पाक-कला की दुनिया की आकर्षक सामग्री है। इन्हें अलग-अलग तरीकों से पकाया जाता है। खाए जाने वाले मशरूम की कई किस्में हैं और उनकी खुशबू, बनावट और स्वाद भी अलग-अलग होते हैं। स्वाद और बनावट में अंतर के बावजूद मशरूम विटामिन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, सेलेनियम, कॉपर और अन्य महत्वपूर्ण खनिजों का एक बड़ा स्रोत है। ये मानव शरीर को बड़ी संख्या में स्वास्थ्य लाभ देते हैं। मशरूम अपने औषधीय और चिकित्सीय गुणों के लिए जाने जाते हैं। इन्हें कैंसर के उपचार, विटामिन डी सप्लीमेंट, ट्यूमर में सुधार, डिमेंटिया, मोटापा रोकने और अन्य चीजों में बुढ़ापे से जुड़ी अन्य कई बीमारियों के लिए भोग किया जा रहा है। मिलने वाले कई स्वास्थ्य लाभों का उल्लेख किया गया है।

हमारे देश में व्यवसायिक तौर पर तीन प्रकार के मशरूम का उत्पादन होता है, जिनमें धान का पैरा मशरूम (Paddy Straw Mushroom), ऑयस्टर मशरूम (Oyster Mushroom) एवं भवेत बटन मशरूम (White Button Mushroom) शामिल हैं।

मशरूम क्यों ?

- मशरूम पोषक गुणों से भरपूर एक शाकाहारी भोजन है जो पौष्टिकता की दृष्टि से शाकाहारी एवं मांसाहारी भोजन के बीच का स्थान रखती है।
 - इसमें उच्च कोटि के प्रोटीन के अलावा विटामिन 'बी' व 'सी' खनिज पदार्थ जैसे पोटेशियम, फास्फोरस व लोहा पाये जाते हैं।
 - मशरूम में लोह तत्व यद्यपि तुलनात्मक रूप से कम मात्रा में पाए जाते हैं फिर भी यह उपलब्ध अवस्था में होने के कारण रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाये रखते हैं जिसके कारण यह रक्त की कमी की शिकार अधिकांश ग्रामीण महिलाओं व बच्चों के लिए एक सर्वोत्तम आहार है।
 - भारत जैसे विकासशील देशों में प्रोटीन की कमी एक समस्या है जो कृषि वैज्ञानिकों के लिये चिंता का विषय है। विश्व भर में मशरूम प्रोटीन को वनस्पति प्रोटीन से श्रेष्ठ और पशु प्रोटीन जैसा उत्तम माना गया है।
 - मशरूम में उच्चकोटि के प्रोटीन, प्रचुर मात्रा में खनिज, विटामिन व लवण विद्यमान हैं। उच्चकोटि के प्रोटीन का अर्थ है कि इसमें सभी 9 आवश्यक एमीनो एसिड उपस्थित होते हैं। कुछ एमीनो एसिड जो दलहनी फसलों में नहीं होते वे मशरूम में उपस्थित होते हैं।
 - इसके अतिरिक्त इसमें रेशे की अधिकता होने के कारण यह कब्ज, अपचन सहित पेट के विभिन्न विकारों को दूर करता है। साथ ही इससे शरीर में कोलेस्ट्रॉल एवं शर्करा के अवशोषण में कमी आती है जिसकी वजह से यह मधुमेह व हृदयघात की आशंका वाले व्यक्तियों के लिए एक आदर्श आहार है।
- मशरूम के औषधीय गुण – मशरूम का सेवन हमारे शरीर को स्वस्थ बनाये रखता है। इसके प्रमुख औषधीय गुण इस प्रकार है –

- मशरूम में उच्च स्तर का प्रोटीन पाया जाता है, जिसकी वजह से यह भारत में कुपोषण को दूर करने में सहायक है।
- मशरूम में विटामिन बी पाया जाता है। जिसके कारण यह काम्प्लेक्स ग्रुप में थायमीन, राइबोफ्लेविन, नियासिन, फॉलिक अम्ल की उपस्थिति के कारण गर्भवती महिलाओं एवं बढ़ते बच्चों के लिए लाभकारी है।
- भार्करा एवं स्टार्च न होने के कारण यह मधुमेह रोगियों के लिए भी काफी उपयोगी है।

- इसमें कॉलेस्ट्रॉल न होने एवं एग्रेस्ट्रॉल होने की वजह से यह हृदय रोगियों के लिए भी फायदेमंद है।
- इसमें वसा की मात्रा न होने के कारण यह मोटे लोगों के लिए भी उपयुक्त है।
- इसमें मौजूद आयरन एनीमिया (खून की कमी) से पीड़ित लोगों के लिए भी लाभदायक है।
- यह उच्च रक्तचाप को कम करने में भी सहायक है।
- क्षारीय राख के मौजूद होने की वजह से यह कब्ज रोग को दूर रखने में सहायक है।

मूँरूम से स्वास्थ्य लाभ – कैंसर का इलाज, विटामिन डी का स्रोत, एण्टी वायरल गुण, मोटापे का खतरा कम करे, आर्थराइटिस से बचाव, एंटीजिजिवाइटिस एवं एंटी कैंसर गुण, कॉपर का स्रोत, एंटी बैक्टीरियल, एंटी फंगल एवं एंटी माइक्रोबियल गुण, डिमेंशिया व अन्य पाचक विकार रोके, डिप्रेशन का इलाज।

मूँरूम सेवन विधि:- ताजा मूँरूम का उपयोग गुनगुने पानी में अच्छी तरह धोकर करें एवं सूखे हुए मूँरूम का उपयोग गरम पानी में एक घंटे भीगने के बाद ठण्डे पानी से धोकर करें। मूँरूम का सेवन मूँरूम में बनने वाले व्यंजन जैसे सब्जी, खीर, पकौड़ा, चटनो आदि के रूप में भी किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त आप मूँरूम के बड़ी, पापड़, आचार भी बना सकते हैं। दुबले पतले लोग मूँरूम चूर्ण को सुबह गुनगुने पानी के साथ ले उसके 1 घंटे बाद दूध या दलिया लें।

मूँरूम का सेवन सभी के लिए एक पौष्टिक आहार है। मूँरूम का सेवन हमारे भारीर को ऊर्जावान बनाये रखता है एवं भारीर की रोगो के प्रति लड़ने की क्षमता को भी बढ़ाता है। इसलिए मूँरूम खाइये और स्वस्थ रहिये।

मूँरूम का पोशण मूल्य

100 ग्राम खाद्य मूँरूम में निहित पोशण मूल्य

एनर्जी	94 केजे
कार्बोहाइड्रेट	4.3 ग्रा.
फैट	0.1 ग्रा.
प्रोटीन	2.5 ग्रा.
विटामिन	मात्रा
थायमिन-बी-1	0.1 मि.ग्रा
राइबोफ्लेविन-बी-2	0.5 मि.ग्रा.
नियासिन बी-3	3.8 मि.ग्रा.
पैंटोथेनिक एसिड-बी-5	1.5 मि.ग्रा.
विटामिन-बी-6	0.11 मि.ग्रा.
फोलेट-बी-9	25 μ G
विटामिन-सी	0 मि.ग्रा
विटामिन-डी	3 आईयू
खनिज	मात्रा
कैल्शियम	18 मि.ग्रा.
आयरन	0.4 मि.ग्रा.
मैग्नीशियम	9 मि.ग्रा
मैग्नीज	0.142 मि.ग्रा.
फास्फोरस	120 मि.ग्रा.
पोटेशियम	448 मि.ग्रा.
सोडियम	6 मि.ग्रा.
ज़िंक	1.1 मि.ग्रा.
अन्य घटक	मात्रा
सेलेनियम	26 μ G
कॉपर	0.5 मि.ग्रा
विटामिन-डी	1276 आईयू

म॑रुम से बनने वाले स्वादिश्ट व्यंजन

- (1) म॑रुल रोल, (2) म॑रुम पकौडा, (3) म॑रुम कटलेट, (4) म॑रुम कोफता, (5) म॑रुम नूडल्स, (6) म॑रुम मंचूरियन, (7) म॑रुम मसाला, (8) म॑रुम पालक, (9) म॑रुम दम बिरयानी, (10) म॑रुम पुलाव, (11) म॑रुम सूप, (12) कढाही म॑रुम, (13) म॑रुम पराठे, (14) भााही म॑रुम, (15) म॑रुम मटर मसाला, (16) म॑रुम बटर मसाला, (17) म॑रुम बिरयानी, (18) चिली म॑रुम, (19) म॑रुम बिस्कीट, (20) म॑रुम अचार, (21) म॑रुम बड़ी, (22) म॑रुम पापड

