मशरूमः पोषण की अनोखी खोज

पल्लवी श्रीवास्तव एवं संगीता पांडेय

कृषि विभाग, इंटीग्रल कृषि विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संस्थान, इंटीग्रल विश्वविद्यालय, लखनऊ–226 026, उत्तर प्रदेश, भारत

ईमेलः pallavisri@iul.ac.in

मशरूम विश्वभर में व्यापक रूप से उत्पादित और सेवित की जाने वाली खाद्य सामग्री है। इन्हें उत्पन्न करने के लिए उपयुक्त पर्यावरणीय स्थिति की आवश्यकता होती है। ताजे मशरूम के सेवन में वृद्धि हुई है क्योंकि इनमें पोषक तत्वों की अच्छी मात्रा होती है और इनका स्वाद भी उत्कृष्ट होता है। भारत में सफेद बटन मशरूम सबसे अधिक उगाई जाती है और इनके अलावा भी इसकी कई प्रजातियां होती हैं जिनमें अच्छे आयुर्वेदिक गुण होते हैं। इसका उपयोग हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह और अन्य संक्रमणों सहित कई बीमारियों से बचाव में किया जा सकता है। इसके साथ ही, यह पाचन को बेहतर बनाता है, शरीर और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारता है और त्वचा और बालों की सेहत को भी बनाए रखने में मदद कर सकता है। इसके अलावा, मशरूम की खेती एक व्यापारिक और प्रोत्साहनीय क्षेत्र है, जो नए रोजगार के अवसर प्रदान कर सकता है। इस प्रकार, मशरूम न केवल भोजन के स्तर पर महत्वपूर्ण है, बल्कि यह भविष्य में एक सुरक्षित और सुस्त उत्पाद के रूप में भी अपनी भूमिका निभा सकता है।

परिचय

मशरूम दुनिया भर में व्यापक रूप से उत्पादित और सेवित किए जाने वाली खाद्य सामग्री है। मशरूम उन स्थानों में उत्पन्न किए जा सकते हैं जहां की पर्यावरणीय स्थिति उनके उत्पादन के लिए अनुकूल हो। विगत वर्षों में, ताजे मशरूम के सेवन में बहुत तेजी से वृद्धि हुई है क्योंकि इनमें पोषक तत्वों की मात्रा उच्च और स्वाद लाजवाब है। प्राचीन काल में मशरूम को 'देवताओं का भोजन' कहा जाता था। चीनी लोग मशरूम को उनकी औषधीय गुणों के लिए उपयोग करते थे और प्राचीन मिस्र के लोग इसमें जादुई शक्ति होने का दावा करते थे।

भारत में मशरूम की पहली बार खेती 1940 में की गई थी और इसकी व्यवस्थित व वैज्ञानिक तरीके से खेती 1943 में कृषि विभाग, सोलन, हिमाचल प्रदेश में की गई थी। भारत में मशरूम दो प्रकार से उगाए जाते हैं, मौसमी उगने वाले और साल भर उगने वाले। मौसमी मशरूम उगाने वाले मुख्य रूप से उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों जैसे हिमाचल प्रदेश, जम्मू और कश्मीर, उत्तर प्रदेश के पहाड़ी क्षेत्र, तमिलनाडु के पहाड़ी क्षेत्रों और उत्तर पूर्वी पहाड़ी क्षेत्रों में प्रतिष्ठित होते हैं और सभी मौसम उगाने वाले मशरूम देश भर में उगाए जाते हैं। मशरूम की कई प्रजातियाँ हमारे देश में पाई जाती हैं, इनमें से कुछ ही प्रजातियों का सेवन किया जाता है।

पोषण से भरपूर

हमारे देश में सफेद बटन मशरूम सबसे ज्यादा उगाई जाने वाली प्रजाति है। इनके अलावा, मशरूम की प्रजातियाँ अपने आयुर्वेदिक गुणों के लिए भी जानी जाती हैं। जिनमें शियाटेके मशरूम, मेटेक मशरूम, रेशी मशरूम, ऑयस्टर मशरूम, कैटरपिलर कवक और दूधिया मशरूम, कुछ प्रमुख प्रजातियाँ हैं। मशरूम में पाए जाने वाले प्रमुख सक्रिय घटक हैंः प्रोटीन, पॉलीसैकराइड्स, आहारी फाइबर, फिनोल और धातु तत्व जैसेकि लोहा, जिंक, सेलेनियम, तांबा और विटामिन (तालिका 1)। ये पोषणीय गुण हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं और एंटी–कैंसर गुणों के रूप में काम करते हैं। यह हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह और बाहरी संक्रमणों सहित कई बीमारियों के खिलाफ रक्षा करने में मदद करता है। इसके अलावा, यह पाचन को सुधारता है, मजबूत शरीर और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक होता है और त्वचा और बालों को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।

तालिका 1. सफेद बटन मशरूम की पोषणीय स्थिति

क्र.सं.	पोषणीय मान / 100 ग्राम	
1	ऊर्जा	94 किलोजूल (22 कैलोरी)
2	पानी	92.43 ग्राम
3	वसा	0.34 ग्राम
4	प्रोटीन	3.09 ग्राम
5	कार्बोहाइड्रेट्स	3.09 ग्राम
6	आहारी रेशा	1 ग्राम
7	शुगर	1.65 ग्राम
8	लौह	1.65 ग्राम
9	नायासिन (विटामिन बी3)	0.50 मिलीग्राम
10	राइबोफ्लेविन (विटामिन बी2)	0.402 मिलीग्राम
11	पैंथोथेनिक एसिड (बी5)	1.497 मिलीग्राम

मजबूत रोग प्रतिरक्षा

मशरूम में सेलेनियम हमारी इम्यून कोशिकाओं की गतिविधि को बढ़ाती है, जो संक्रमण और बीमारियों के खिलाफ शरीर की रक्षा तंत्रों को मजबूत बनाती है। मशरूम एंटी–हाइपरकोलेस्ट्रोलेमिया एजेंट्स के रूप में भी कार्य करता हैं। मशरूम को सामान्य मध्यम वर्ग के लोग महंगी दवाओं के लिए एक विकल्प के रूप में उपयोग कर सकते हैं।

चित्र 1. सफेद बटन मशरूम

चित्र 2. ढिंगरी मशरूम / काली खुम्बी

वजन नियंत्रण

मशरूम वजन प्रबंधन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये निम्न कैलोरी और उच्च फाइबर के साथ साथ कम वसा और कार्बोहाइड्रेट के होते हैं, जिससे यह वजन प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। विशेषकर बटन मशरूम, जिनमें विटामिन, मिनरल्स और प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है। यह भोजन की अच्छी स्थायिता और संतुलित पोषण की सुनिश्चित करने में मदद करते हैं। इस प्रकार, मशरूम वजन प्रबंधन में एक स्वास्थ्यप्रद और प्रभावी विकल्प के रूप में काम करते हैं।

सौंदर्य और त्वचा की देखभाल में भूमिका

मशरूम प्रतिक्रियाशील ऑक्सीजन प्रजातियाँ (आरओएस) के प्रभाव को कम करने में मदद करते हैं, जो त्वचा के असामयिक बुढ़ापे का मुख्य कारण होते हैं। मशरूम में पॉलीसैचारिड होता है जो स्किन को हाइड्रेट रखने में मदद करता है और उसे नरम एवं मुलायम बनाता है। मशरूम में विटामिन डी होता है, जिसमें मुंहासा को दूर करने के गुण होते हैं। इसलिए, कई त्वचा सुरक्षा उत्पादों में मशरूम का उपयोग किया जाता है। यह त्वचा के मुंहासों को हटाने की क्षमता रखता है।

आने वाले समय में, मशरूम का उपयोग और उत्पादन और भी बढ़ सकता है। वैज्ञानिक अध्ययन और नवाचारों के परिणामस्वरूप, हम इसके और भी स्वास्थ्य लाभों को खोज सकते हैं और मशरूम के उपयोग के विभिन्न तरीकों को विकसित कर सकते हैं। इसके अलावा, मशरूम की खेती एक विपणनीय क्षेत्र भी है और यह विभिन्न रोजगार के अवसर प्रदान कर सकती है। इस प्रकार, मशरूम न केवल हमारे स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक होता है, बल्कि यह आने वाले समय के लिए भी एक विकसित और सार्थक उत्पाद के रूप में अपनी भूमिका निभा सकता है।

मशरूम के संरक्षणीय उत्पाद

मशरूम के संरक्षणीय उत्पाद वे विशेष उत्पाद हैं जो मशरूम को उचित तरीके से प्रस्तुत और संरक्षित करते हैं ताकि उनकी अद्वितीय रसायनिक संरचना और स्वाद सुरक्षित रहे। ये उत्पाद अक्सर मशरूम के भिन्न अनुभवों को बढ़ाते हैं, जैसे कि मशरूम मरमलेड, मशरूम अचार, मशरूम कंफिट, मशरूम चटनी और मशरूम को शीरा में सुरक्षित करना। ये उत्पाद न केवल मशरूम का उपयोग बढ़ाते हैं, बल्कि उनकी दीर्घकालिक संरक्षण की गारंटी भी देते हैं। इन उत्पादों का विशेष स्वाद है, जिससे व्यक्ति का भोजन अधिक स्वास्थ्यवर्धक और आकर्षक होता है।

निष्कर्ष

मशरूम के वैज्ञानिक अध्ययन और नवाचारों से हम उनके स्वास्थ्य लाभों को और भी गहरा सकते हैं और उनका उपयोग विभिन्न तरीकों में कर सकते हैं। साथ ही, मशरूम की खेती एक व्यावसायिक और प्रोत्साहनीय क्षेत्र है, जो नए रोजगार के अवसर प्रदान करता है। मशरूम न केवल भोजन के स्तर पर महत्वपूर्ण है, बल्कि यह भविष्य में एक सुरक्षित और सुस्त उत्पाद के रूप में भी अपनी भूमिका निभा सकता है।