

सोआ (शतपुष्पा)
Anethum sowa L
(Dill Seeds)



- उपयुक्त अंग- शाक
- इसमें बहुत से कार्बनीक यौगिक, विटामिन और खनिज मौजूद है। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी अच्छी मात्रा में होता है। इसके अलावा शक्तिशाली लाइमिन, कम्पेरोल, एनेथोफोरो

आदि है।

- शतपुष्पा सेवन से भूक अच्छी लगती है, हाजमा ठीक रहता है और महिलाओं के मासिक धर्म ठीक रहता है।

मेथी (मेथीका)
Trigonella foenum-graecum Linn.
(Fenugreek)



- उपयुक्त अंग- बीज, पत्त
- मेथी के प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, नियासिन, पोटेशियम, फाइबर, विटामिन सी, आयरन आदि अधिक होते हैं।
- मेथी दाना से प्रसूता स्त्रियों के स्तनों में दूध बढ़ता है। मेथी के

सेवन से माता के दूध की गुणवत्ता भी बढ़ती है जिससे शिशु का स्वास्थ्य भी अच्छा होता है।

सांठ (पुनर्नवा)
Boerhavia Diffusa L
(Spreading hog weed)



- उपयुक्त अंग- पत्त, पञ्चाङ्ग
- पुनर्नवा के सोडियम, प्रोटीन होता है, विटामिन सी, फॅट, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम और आयरन होता है।
- पुनर्नवा का उपयोग भूक बढ़ाना, रक्तकणों की वृद्धि, वजन

बढ़ाना, नींद अच्छी लगना आदी मे करते है।

- इसका इस्तेमाल सब्जी के तौर पर भी किया जाता है।

कटहल(पनस)
Artocarpus integrifolia Linn.f.
(Jack fruit)



- उपयुक्त अंग-फल, बीज
- कटहलमें विटामिन ए, विटामिन सी, थियामिन, राइबोफ्लेविन, कैल्शियम, पोटेशियम, फास्फोरस, आयरन, सोडियम, जिंक और नियासिन तत्व होते हैं। इसके अलावा

इसमें कैरोटेनॉइड (बीटा कैरोटीन, लाइकोपीन), फ्लेवोनॉइड, ल्यूटिन और जेक्सान्थिन, आइसोथियोसाइनेट्स (सल्फोराफेन) होते हैं।

- इसमें मौजूद मैगनीशियम हड्डी में मजबूती लाता है तथा भविष्य में ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या से बचाता है।
- इसमें विटामिन सी और ए पाया जाता है अतः रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने मे बहुत उपयोगी है।
- इस फल में विटामिन ए पाया जाता है जिससे आंखों की रोशनी बढ़ती है और त्वचा निखरती है। कटहल को कच्चा हो तो सब्जी के रूप में और पका हो तो फल के रूप में खाते हैं।

अनन्नास
Ananas comosus Merr.
(Pineapple)



- उपयुक्त अंग- फल
- इसमें एनर्जी, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, कोलेस्ट्रॉल, फाइबर उच्च मात्रा में होता है। इसके अलावा इसमें विटामिन ए

विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन के, फॉलेट्स, नियासिन, पीरिडोक्सिन, रिबोफ्लेविन, कैल्शियम, जिंक, फास्फोरस, मैग्नीशियम, आयरन, कॉपर, मैग्नीज, फ्लेवोनॉइड, कौमरिक एसिड, एलेजिक एसिड, फेरुलिक एसिड, क्लोरोजेनिक एसिड होते हैं।

- सौंदर्य को बढ़ाता है, हड्डियों को मजबूत बनाता है और कैंसर के खतरे को भी कम करता है।
- अनन्नास को ताजा काट कर खाया जाता है।



स्वास्थ्यवर्धक आयुर्वेदिक वनौषधियाँ

NUTRI-GARDEN

NUTRITIONAL PLANTS IN AYURVEDA



पोषण माह

- वर्ष २०१८ के बाद से पोषण अभियान के तहत प्रत्येक वर्ष सितंबर माह को पोषण माह के रूप में मनाया जाता है।
- इसे प्रधानमंत्री द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर ८ मार्च, २०१८ को राजस्थान के झुंझनू से लॉन्च किया गया था।
- इस अभियान का उद्देश्य प्रसव पूर्व देखभाल, इष्टतम स्तनपान, एनीमिया, विकास की निगरानी, लड़कियों की शिक्षा, आहार, विवाह की सही उम्र, स्वच्छता और साफ-सफाई तथा स्वस्थ भोजन के प्रति जागरूकता निर्माण करना है।
- इसका क्रियान्वयन महिला और बाल विकास मंत्रालय द्वारा किया जा रहा है।
- इसका लक्ष्य वर्ष २०२२ तक स्टंटिंग, कम वजन और जन्म के वक्रत, शिशु में कम वजन, प्रत्येक में प्रति वर्ष २ प्रतिशत की तथा युवा बच्चों, किशोरों और महिलाओं में एनीमिया प्रत्येक में प्रति वर्ष ३ प्रतिशत की कमी लाना है।
- स्टंटिंग को कम करने का न्यूनतम लक्ष्य प्रत्येक वर्ष २ प्रतिशत है, परंतु यह मिशन इसे २०१६ के ३८.४ प्रतिशत से वर्ष २०२२ तक २५ प्रतिशत तक कम करने का प्रयास करेगा।
- आयुर्वेद में वर्णित कुछ पोषण तत्त्व युक्त वनस्पतियों की इनफार्मेशन इस पत्रिका में दी गई है।

आवला (आमलकी)

Emblica officinalis Gaertn (Indian Gooseberry)



- उपयुक्त अंग- फलमज्जा (फल का गुदा)
- आँवले में विटामिन सी पाया जाता है। आर्द्रता, प्रोटीन, वसा, खनिज द्रव्य, कार्बोहाइड्रेट्स, कैल्शियम, फॉस्फोरस, लौह, निकोटिनिक एसिड पाए जाते हैं। इसके अलावा इसमें गैलिक

एसिड, टैनिन एसिड, शर्करा, अलब्यूमिन, काप्रोज आदि तत्व भी पाए जाते हैं।

- रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी होने पर, प्रतिदिन आँवले के रस का सेवन करना काफी लाभप्रद होता है।
- आँवला का सेवन सुबह खाली पेट करना काफी फायदेमंद माना जाता है

पेठा (कूष्माण्ड)

Benincasa hispida (Thunb.) Cogn. (Winter melon)



- उपयुक्त अंग- फल, बिज
- कूष्माण्ड के फलों में आर्द्रता ९४.८; और प्रोटीन, वसा, ईथर, कार्बोहाइड्रेट खनिज पदार्थ कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा और विटामिन सी पाया जाता है।
- आयुर्वेद में पेठा को सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करनेवाला सात्विक फल (सब्जी) कहा गया है।
- आयुर्वेद के अनुसार अगर सुबह इसका रस पिया जाये तो यह भारी माता में शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है और हमारे चित्त को भी शांत रखता है
- हृदय और मस्तिष्क की ताकत बढ़ाने में और तनाव को कम करने के लिए यह लाभकारी होता है।

पालक (पालंक्व)

Spinacia oleracea L (Spinach)



- पौष्टिकता की कमी या किसी बीमारी के वजह से कमजोरी हो जाती है। शारीरिक कमजोरी दूर करने के लिए ५-१० मिली पालक पत्ते के रस का रोज सेवन करें। इससे शरीर में खून की कमी दूर होती है और शरीर को नई ऊर्जा मिलती है।
- पालक खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- १-२ ग्राम पालक बीज का चूर्ण या १-२ ग्राम पालक पेस्ट का सेवन करने से लीवर की सृजन और पाण्डु या एनीमिया रोग में भी लाभ मिलता है।
- पालक में कैल्शियम, पोटैसियम, आयर्न, बीटा-कैरोटीन, ल्यूटिन और जैक्सैटिन जैसे कैरोटीनइड्स होते हैं।

चौलाई (तण्डुलीयक)

Amaranthus spinosus L. (Prickly amaranth)



- तण्डुलीयक में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, मिनरल्स, कैल्शियम, फौस्फरस, लोह ऐसे उपयुक्त घटक होते हैं।
- इसकी डंडियों, पत्तियों में प्रोटीन, खनिज, विटामिन ए, सी प्रचुर मात्रा में मिलते हैं।
- चौलाई का नित्य सेवन करने से अनेक विकार दूर होते हैं। इससे रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ जाती है।

अमरूद (बहुबीज)

Psidium guajava L. (Guava fruit)



- उपयुक्त अंग- फल
- अमरूद हाई एनर्जी फ्रूट है जिसमें भरपूर मात्रा में विटामिन और मिनरल्स पाए जाते हैं. ये तत्व हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी होते हैं।
- अमरूद में मौजूद पोटैशियम और मैग्नीशियम दिल और मांसपेशियों को दुरुस्त रखकर उन्हें कई बीमारियों से बचाता है।
- अमरूद मेटाबॉलिज्म को सही रखता है जिससे शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रित रहता है।

गूलर (उदुम्बर)

Ficus glomerata L. (Cluster fig)



- उपयुक्त अंग- फल
- गूलर में विटामिन बी ६ होता है जो सेरोटोनिन के उत्पादन के लिए जिम्मेदार होता है। यह सेरोटोनिन मन की शक्ति बढ़ाता है और कोलेस्ट्रॉल को कम करता है।
- गूलर के पेड़ में कॉपर की अच्छी मात्रा होती है, जो एनीमिया से बचने में मदद करता है।
- गूलर में मौजूद पोषक तत्व शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं।

गम्भारी (गम्भारी)

Gmelina arborea L. (White teak)



- उपयुक्त अंग- फल
- गम्भारी के फल में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फॅट, फाइबर, सोडियम और कैल्शियम उपलब्ध होता है।
- गंभारी के फल का चूर्ण मिश्री मिलाकर गाय के दूध के साथ खाने से सभी तरह की कमजोरी दूर होती है।
- गंभारी के तेल की कुछ बूंदों को नाक में डालते हैं तो सफेद बालों की परेशानी से राहत मिल सकती है।

सफ़ेद मुशली(मुसली)
Asparagus adscendens Roxb.
(Mushli)



- मुसली में घुलनशील भाग ७७%, जल ६% रहता है।
- इसमें स्टार्च न होने के कारण इसको मधुमेह में दिया जा सकता है।
- सभी प्रकार के दौर्बल्य में १० ग्रा. चूर्ण १० ग्रा. चीनी मिलाकर

दूध के साथ देते हैं।

- इसके चूर्ण का प्रयोग महिलाओं के प्रदर रोग को दूर करता है।

पोई (पोतकी)
Basella rubra Linn.
(Indian Spinach)



- इसमें खटिक, लोह तथा विटामिन 'ए', 'बी', एवं प्रोटीन रहता है
- यह गर्भिणी के लिए हितकर है
- यह बच्चों में विबंध को दूर करता है
- पोय का शाक बहुत पौष्टिक होता है

आमरा (आम्रतक)
Spondius mangifera Willd.
(Indian Hog Plum)



- उपयुक्त अंग- फल
- इसके फल में विटामिन ए, बी, डी अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसके अतिरिक्त साइट्रिक एसिड एवं अल्प मात्रा में गैलिक एसिड होता है।
- इसका फल पौष्टिक होता है।

सहजन (शियु)
Moringa oleifera Lam.
(Drumstick Tree)



- उपयुक्त अंग- पत्र, फल
- सहजन में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम, पोटेशियम, आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन ए, सी और बी कॉम्प्लैक्स प्रचुर मात्रा में है।
- सहजन में दूध की तुलना में ४ गुना कैल्शियम और दुगना प्रोटीन पाया जाता है।
- इसमें उपस्थित तत्व शरीर का पौषण करते हैं।

बेल (बिल्व)
Aegle Marmelos Corr.
(Indian Bael)



- उपयुक्त अंग- फल, फलमज्जा, पत्र, मूल, त्वक, पुष्प
- बेल के फल में विटामिन सी, कैल्शियम, फाइबर, प्रोटीन और आयरन भी अधिक मात्रा में मिलते हैं।
- पके हुए बेल फल का सेवन करने से पाचन शक्ति ठीक होती है।

- बेल को रोज सुबह और शाम सेवन करें। इससे कमजोरी दूर होती है।

बड़ी नींबू (जम्बीर)
Citrus medica Linn.
(Lemon)



- उपयुक्त अंग- फल
- इसके फलों के रस में साइट्रिक एसिड, फॉस्फोरिक एसिड, मैलिक एसिड, साइट्रेट, शुगर, विटामिन बी १, कैरोटीन, होता है।

- विटामिन सी से भरपूर नींबू शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ ही एंटी आक्सीडेंट का काम भी करता है और कोलेस्ट्रॉल भी कम करता है।

करौंदा (करमर्द)
Carissa carandas Linn.
(Cranberry)



- उपयुक्त अंग - फल।
- करौंदा विटामिन सी, ई, एंटी-ऑक्सीडेंट फाइबर, आयरन, कैल्शियम, पोटैशियम, जिंक आदि पोषक तत्वों से भरपूर होता है।

- करौंदा हड्डियों की मजबूती के लिए, तथा सामान्य दुर्बलता को दूर करने में उपयोगी है।



स्वास्थ्यवर्धक आयुर्वेदिक वनौषधियाँ

NUTRI-GARDEN

NUTRITIONAL PLANTS IN AYURVEDA



अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA (AIIA)

(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान)

(An Autonomous Organization under the Ministry of AYUSH, Govt. of India)

पोषण माह

- वर्ष २०१८ के बाद से पोषण अभियान के तहत प्रत्येक वर्ष सितंबर माह को पोषण माह के रूप में मनाया जाता है।
- इसे प्रधानमंत्री द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर ८ मार्च, २०१८ को राजस्थान के झुंझनू से लॉन्च किया गया था।
- इस अभियान का उद्देश्य प्रसव पूर्व देखभाल, इष्टतम स्तनपान, एनीमिया, विकास की निगरानी, लड़कियों की शिक्षा, आहार, विवाह की सही उम्र, स्वच्छता और साफ-सफाई तथा स्वस्थ भोजन के प्रति जागरूकता निर्माण करना है।
- इसका क्रियान्वयन महिला और बाल विकास मंत्रालय द्वारा किया जा रहा है।
- इसका लक्ष्य वर्ष २०२२ तक स्टंटिंग, कम वजन और जन्म के वक्रत, शिशु में कम वजन, प्रत्येक में प्रति वर्ष २ प्रतिशत की तथा युवा बच्चों, किशोरों और महिलाओं में एनीमिया प्रत्येक में प्रति वर्ष ३ प्रतिशत की कमी लाना है।
- स्टंटिंग को कम करने का न्यूनतम लक्ष्य प्रत्येक वर्ष २ प्रतिशत है, परंतु यह मिशन इसे २०१६ के ३८.४ प्रतिशत से वर्ष २०२२ तक २५ प्रतिशत तक कम करने का प्रयास करेगा।
- आयुर्वेद में वर्णित कुछ पोषण तत्व युक्त वनस्पतियों की इनफार्मेशन इस पत्रिका में दी गई है।

असगंध (अश्वगंधा)

Withania somnifera Dunal
(Indian ginseng)



- उपयुक्त अंग- मूल
- अश्वगंधा में कैल्शियम, आयरन, विटामिन सी, वसा, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट मिलता है। इस में विनब्लास्टिन, टैक्सोल, और विन्डोलीन विटैनोलीड्स विटैफेरिन टैनिन एल्कलॉइड,

अमीनो एसिड, स्टेरॉयड, अस्थिर तेल, स्टार्च ग्लाइकोसाइड्स, हेन्ट्रिकोन्टेन, डुल्किटोल, विटैनॉल मिलता है।

- आयुर्वेद मे अश्वगंधा को मेध्य रसायन भी कहते है जिससे हमारी दिमाग की यादास्त तथा एकाग्रता बढ़ाने के लिए उपयोग किया जाता है, दुर्बलता को दूर करके शरीर को शक्ति प्रदान करता है।
- 1 छोटी चम्मच अश्वगंधा पाउडर, दूध में मिला कर पी सकते हैं।

डोडी (जीवन्ती)

Leptadenia reticulata W.&A.
(Leptadenia)



- उपयुक्त अंग- मूल, फल, पत्र
- जीवन्ती के शाक को सागों में श्रेष्ठ कहा गया है। इस में कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, विटामिन ए, विटामिन सी, वसा, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट मिलता है। जीवन्ती रसायन,

शक्ति बढ़ाने में मददगार, स्पर्म को बढ़ाने में फायदेमंद, गले के अच्चा होती है।

- यह रोगप्रतिकार शक्ति बढ़ाती है।

अलसी (अतीस)

Linum usitatissimum Linn.
(Common Flax)



- उपयुक्त अंग- बीज
- अतीसी में तेल रहता है।
- इसमें प्रोटीन, पिच्छिल द्रव्य, मोम, राल, फास्फेट, शर्करा एवं अल्प ग्लाइकोसाइड, लिनामैरिन (Linamarin) रहता है।

- इसके सेवन से शरीर की हड्डियाँ मजबूत बनती हैं।

अनार (दाड़िम)

Punica granatum Linn.
(Pomegranate)



- उपयुक्त अंग- फल
- ये फाइबर, विटामिन सी और के का एक बहुत अच्छा माध्यम है।
- इम्यून सिस्टम को बूस्ट करता है।

- रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी होने पर प्रतिदिन अनार के रस का सेवन करना काफी लाभप्रद है।

हलीम (चंद्रशूर)

Lepidium sativum Linn.
(Garden cress)



- उपयुक्त अंग- बीज
- इसमें पोटैशियम, सोडियम, कार्बोहाइड्रेट, कैलोरी, फैटडाइटरी फाइबर, प्रोटीन आदि तत्व भी पाए जाते हैं।
- चंद्रशूर के बीज आयरन से भरपूर होने से शरीर में

हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाते हैं।

- इसका हर रोज सेवन करने से शरीर में खून बढ़ता है और एनीमिया की शिकायत दूर होती है।

ब्राह्मी (ब्रह्मी)

Bacopa monnieri Linn.
(Bacopa)



- इसमें कार्बोहाइड्रेट्स डाइटरी फाइबर, सोडियम प्रोटीन आदि तत्व भी पाए जाते हैं।
- अवसाद, मानसिक दौर्बल्य आदि अवस्थाओं में इसके पत्तों का चूर्ण उपयोगी है।

- यह रोगप्रतिकार शक्ति, मानसिक शक्ति बढ़ाती है।

गुडरी (मत्स्याक्षि)

Alternanthera sessilis
(Sessile joy weed)



- इसके नूतन भाग पौष्टिक (Nutritious) होते हैं तथा इसमें प्रोटीन (Protein) तथा लौह होता है।
- इसके पत्रशाक का उपयोग किया जाता है।
- यह दुग्धवर्धक है।

नारियल (नारिकेल)

Cocos nucifera Linn.
(Coconut)



- उपयुक्त अंग- फल
- नारियल में प्रोटीन, रेशा, फास्फोरस, लोह, विटामिन 'सी', 'बी' रहता है। सूखे गरी में तेल ५७-७५% रहता है जो अन्य तैलों की अपेक्षा अधिक सुपाच्य होता है।
- नारियल बालों को लम्बा व मजबूत बनाता है।
- नारियल शरीर का पोषण करता है और बल बढ़ाता है।