

अलसी की उपज पूरे भारतवर्ष में ठंड के मौसम में उपजाई जाती है। देश के विभिन्न भागों में मौसम व जलवायु की विभिन्नता के कारण अलग-अलग क्षेत्रों की अलसी के बीजों का आकार, रंग, भिन्नता लिए हुए होता है। ये बीज सफेद, गहरे भूरे, पीले अथवा लाल रंग के होते हैं। गर्म जलवायु वाले क्षेत्रों में उपजाई अलसी चिकित्सीय उपयोग के लिए श्रेष्ठ समझी जाती है। अलसी को फ्लेक्स सीड्स के नाम से भी जाना जाता है।

## अलसी के नियमित सेवन से फायदे

- ऊर्जा, स्फूर्ति व जीवटता प्रदान करता है।
- तनाव के क्षणों में शांत व स्थिर बनाए रखने में सहायक है।
- कैंसररोधी हार्मोन्स की सक्रियता बढ़ाता है।
- रक्त में शर्करा तथा कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करता है।
- जोड़ों का कड़ापन कम करता है।
- प्राकृतिक रेचक गुण होने से पेट साफ रखता है।
- हृदय संबंधी रोगों के खतरे को कम करता है।
- उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है।
- त्वचा को स्वस्थ रखता है एवं सूखापन दूर कर एग्जिमा आदि से बचाता है।
- बालों व नाखून की वृद्धि कर उन्हें स्वस्थ व चमकदार बनाता है।
- इसका नियमित सेवन रजोनिवृत्ति संबंधी परेशानियों से राहत प्रदान करता है। मासिक धर्म के दौरान ऐंठन को कम कर गर्भाशय को स्वस्थ रखता है।
- अलसी का सेवन त्वचा पर बढ़ती उम्र के असर को कम करता है।
- अलसी का सेवन भोजन के पहले या भोजन के साथ करने से पेट भरने का एहसास होकर भूख कम लगती है। इसके रेशे पाचन को सुगम बनाते हैं, इस कारण वजन नियंत्रण करने में अलसी सहायक है।
- चयापचय की दर को बढ़ाता है एवं यकृत को स्वस्थ रखता है।
- प्राकृतिक रेचक गुण होने से पेट साफ रख कब्ज से मुक्ति दिलाता है।

# अलसी के बीज

## प्रकृति का अनुपम उपहार सुपर फूड

### रासायनिक गुण

अलसी के बीज हल्की तैलीय गंधयुक्त होते हैं जिनमें मुख्य रूप से ग्लिसराइड्स व अनेक महत्वपूर्ण वसीय अम्ल जैसे लिनोलिक व लिनोलेनिक एसिड, पामिटिक, स्टियरिक, ओलिक एसिड के अलावा आमैगा 3 फेटी एसिड जो हृदय को स्वस्थ रखते हैं आदि पाए जाते हैं। इसके अलावा अलसी में कुछ मात्रा में चीनी, प्रोटीन, कैल्शियम, पोटेशियम, लोहा, जिंक फॉस्फोरस भी पाया जाता है। इसमें कोलेस्ट्रॉल व सोडियम की मात्रा अत्यंत कम तथा रेशे की मात्रा प्रचुर होती है। यूनाइटेड स्टेट्स के कृषि विशेषज्ञों के अनुसार अलसी के बीजों में 27 प्रकार के कैंसररोधी तत्व खोजे जा चुके हैं। अलसी में पाए जाने वाले ये तत्व कैंसररोधी हार्मोन्स को प्रभावी बनाते हैं, विशेषकर पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर व महिलाओं में स्तन कैंसर की रोकथाम में अलसी का सेवन कारगर है।

अलसी के सेवन से इतने लाभ प्राप्त होने के कारण ही इसे आजकल 'सुपर-फूड' की श्रेणी में रखा जाने लगा है। शोध अध्ययन बताते हैं कि अन्य भोज्य पदार्थों की तुलना में अलसी के बीजों में प्लांट हार्मोन लिगनन्स की मात्रा 800 गुना अधिक होती है, जो कैंसर से बचाव व हृदय की स्वस्थ रखने में सहायक होते हैं।

### 100 ग्राम अलसी बीज में

ऊर्जा	534 कैसीएएल
कार्बोहाइड्रेट	28.88 ग्राम
वसा	42.16 ग्राम
प्रोटीन	18.22 ग्राम
विटामिन बी-1	1.644 मिग्रा
विटामिन बी-2	0.161 मिग्रा
नायसिन	3.08 मिग्रा
कैल्शियम	255 मिग्रा
आयरन	5.73 मिग्रा
फॉस्फोरस	642 मिग्रा
जिंक	4.34 मिग्रा
रेशा	27.3 मिग्रा

स्रोत : वीएसडीए न्यूट्रीएंट डाटा बेस

विदेशों में हुए एक अन्य शोध के अनुसार एक टेबल स्पून अलसी के सेवन से जो विटामिन, खनिज लवण, एंटी ऑक्सीडेंट आदि अन्य पोषक तत्व प्राप्त होते हैं वे 30 कप सब्जियों के सेवन के बराबर होते हैं। इसी प्रकार एक टेबल स्पून अलसी से 50 स्लाइस संपूर्ण गेहूं से बनी ब्रेड के बराबर रेशा प्राप्त होता है।

### अलसी का सेवन कैसे करें

शारीरिक स्वास्थ्य एवं पोषण देने वाले इन बीजों का पावडर के रूप में या भूनकर पावडर के रूप में भोजन से पहले खाली पेट ठंडे पानी के साथ प्रातः नियमित सेवन किया जा सकता है। इसके अलावा अलसी के बीजों के पावडर को सलाद पर, फलों के टुकड़ों पर बुरककर, रायते के मसाले में, सूखी चटनी के मसाले से उपयोग करें। गेहूं/जुवार/बाजरा/मक्का की रोटी में, मिश्रित आटे की रोटी में भूनी अलसी का पावडर मिलाया जा सकता है। इतने गुणों से समृद्ध अलसी को अपने परिवार के आहार का हिस्सा बनाइए। जवान, स्वस्थ व रोगमुक्त बने रहिए। अलसी के सेवन से अब तक कोई भी दुष्प्रभाव ज्ञात नहीं है। केवल इतनी सावधानी आवश्यक है कि अलसी के बीजों के सेवन के साथ तरल पदार्थ अथवा पानी की अधिक मात्रा लेना आवश्यक है। ऐसा न करने पर आँतों में अवरोध उत्पन्न हो जाता है। अलसी की बीजों का सेवन सीमित मात्रा में ही कितु नियमित करें। अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से अन्य औषधियों का प्रभाव कम होने लगता है।

### डॉ. अनिता जोशी

पीएचडी आहार एवं पोषण विज्ञान, पोषण विशेषज्ञ एवं परियोजना अधिकारी, आईसीडीएस शहरी क्र. 1, बाल निकेतन संघ, इंदौर

