



# शीतकालीन सब्जियों के अतुलनीय फायदे



**डा. जितेन्द्र कुमार**  
सहायक प्राध्यापक  
उद्यान विज्ञान विभाग  
रामा विश्वविद्यालय, कानपुर  
उत्तर प्रदेश

## परिचय

सब्जियों का मजा सबसे ज्यादा सर्दी के मौसम में मिलता है। इसे गांव या शहर में अपने घर के बगीचे में भी आसानी से उगाया जा सकता है। सर्दियों की सब्जियों में खास बात यह है कि बिना किसी रासायनिक दवा या खाद के उच्च गुणवत्ता वाली सब्जियां प्राप्त होती हैं, जो स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत फायदेमंद होती हैं। जिसमें कुछ शीतकालीन सब्जियां इस प्रकार हैं:

**1. मेथी:** वानस्पतिक रूप से यह फसल एकवर्षीय शाकाहारी पौधा है, जिसे दोहरे उद्देश्य (सूखी या ताजी पत्तियां और बीज) के लिए उगाया जाता है। मेथी का उपयोग भोजन, चारे, औषधि, सौंदर्य प्रसाधनों में किया जाता है। सर्दियों में इसकी ताजी हरी और सूखी पत्तियों का उपयोग सब्जी बनाने में बड़े पैमाने पर किया जाता है। इसमें वसा, प्रोटीन, रेशा, कार्बोहाइड्रेट, मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटेशियम, आयरन, सल्फर के साथ-साथ विटामिन 'ए', 'सी' और निकोटीन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके बीजों का उपयोग सब्जी और अचार में मसाले के रूप में किया जाता है। अपनी पोषण शक्ति के कारण मेथी का उपयोग आयुर्वेदिक औषधियों में विभिन्न रोगों के उपचार के लिए किया जाता है। बीजों का उपयोग मुख्य रूप से पेशिश, दस्त, मधुमेह और उच्च कोलेस्ट्रॉल के रोगियों के लिए अधिक फायदेमंद पाया गया है।

**2. पालक:** पालक भारत में सबसे आम पत्तेदार सब्जियों में से एक है। यह एक पौष्टिक हरा पत्तेदार साग है, जिसका सेवन कई बीमारियों में बहुत फायदेमंद होता है और कई प्रकार के विटामिन की कमी को भी पूरा करता है। अपने आहार में नियमित रूप से पालक का सेवन करना चाहिए। हरी पत्तेदार सब्जियों में पालक का महत्वपूर्ण स्थान है, जिसकी खेती पूरे भारत में की जाती

है। पालक एक खनिज, आयरन और विटामिन से भरपूर फसल है। हरी सब्जी के अलावा इसका उपयोग शर्बत के रूप में भी किया जाता है। इसमें कैल्शियम, विटामिन 'ए' प्रचुर मात्रा में और आयरन, फॉस्फोरस और विटामिन सी मध्यम मात्रा में पाया जाता है। पालक के पत्तों का सेवन करने से कैंसर, पथरी, अस्थमा, पित्त दोष, खुजली आदि से राहत मिलती है। यह शीतल, स्वास्थ्यवर्धक, रक्तशोधक, ज्वरनाशक है और रक्तचाप को भी कम करता है। इसलिए, यह उच्च रक्तचाप से पीड़ित किसी भी व्यक्ति के लिए बहुत अच्छा है। पालक स्वस्थ त्वचा और बालों के विकास के लिए भी कारगर साबित हुआ है।

**3. गाजर:** गाजर एक सब्जी है जो मुख्य रूप से सर्दियों के मौसम में उपलब्ध होती है। इसके अलावा गर्मी के मौसम में गाजर उगाने के लिए विभिन्न किस्में भी विकसित की गई हैं। यह विटामिन और पोषक तत्वों का एक बड़ा स्रोत है। अगर आप नियमित रूप से गाजर का सेवन नहीं करते हैं तो शरीर में विटामिन 'ए', 'बी' और 'सी' की कमी हो सकती है। महत्वपूर्ण विटामिनों के अलावा, गाजर में फोलेट, आयरन, तांबा, पोटेशियम और कई अन्य पोषक तत्व भी होते हैं। गाजर से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। इसके रोजाना सेवन से आंखों की रोशनी और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और कैंसर से बचाव होता है।

**4. मूली:** मूली का प्रयोग आमतौर पर सलाद, सब्जी और अचार के रूप में किया जाता है। इसे नाश्ते के परांठे के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है। इसकी पत्तियों की सब्जी भी बनाई जाती है। मूली विटामिन सी और खनिजों का एक अच्छा स्रोत है। यह आंतों और पीलिया के रोगियों के लिए बहुत अच्छा है। इनमें रेशे की मात्रा अधिक होने के साथ-साथ विटामिन 'ए', 'ई', 'बी', बी-6 और 'सी' भी प्रचुर मात्रा में होते हैं। इसके अलावा इसमें एंटीऑक्सीडेंट, जिंक, फॉस्फोरस, पोटेशियम, मैग्नीशियम और कैल्शियम भी पाया जाता है।

**5. सरसों का साग:** सरसों का साग भारत में सर्दियों के मौसम में लंबे समय से चलन में है, जिसे गर्म ताजी मक्के की रोटी के साथ परोसा जाता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट के साथ-साथ आयरन और अन्य औषधीय गुण भी पाए जाते हैं। इसे बेहद कम लागत में उगाकर बाजार में



अधिक मुनाफा कमाया जा सकता है। इसे घर के बगीचे में उगाकर आप रोजाना ताजी पत्तेदार सब्जी का आनंद ले सकते हैं। इसकी कटाई आवश्यकतानुसार कई बार की जा सकती है।

**6. मटर:** यह सर्दियों की एक बहुत ही महत्वपूर्ण सब्जी है। जैसे तो हरी मटर को आप शीतलन प्रणाली द्वारा पूरे वर्ष संरक्षित रख सकते हैं और आवश्यकतानुसार इसका सेवन कर सकते हैं, लेकिन सर्दियों के दौरान केवल ताजी हरी मटर का ही सेवन करना चाहिए जो कई स्वास्थ्य एंटीऑक्सीडेंट के साथ-साथ पौध प्रोटीन, फाइबर से भरपूर और कब्ज के रोकथाम के लिए फायदेमंद होते हैं। हरी मटर की सबसे बड़ी खासियत यह है कि इसे ज्यादातर भारतीय भोजन में आसानी से शामिल किया जा सकता है। मटर में विटामिन 'ए' और 'बी' पर्याप्त मात्रा में होते हैं। मटर को कच्चा भी खाया जा सकता है और ऐसा करने से व्यक्ति को किसी भी तरह का नुकसान नहीं होता है।

**7. शलजम:** शलजम को सर्दियों के महीनों के लिए शीर्ष उपज में से एक माना जाता है। शलजम का हरा भाग विटामिन 'सी' से भरपूर होता है। यह फेफड़ों की सूजन और अन्य श्वसन समस्याओं के लिए बेहतर है। शलजम का एक और लाभकारी प्रभाव यह है कि यह गुर्दे की पथरी से कुछ हद तक छुटकारा दिलाने में भी सहायक है।

**8. चुकंदर:** जड़ वाली सब्जियों में चुकंदर का महत्वपूर्ण स्थान है। चुकंदर को विभिन्न उद्देश्यों के लिए उगाया जाता है। इसका प्रयोग मुख्य रूप से सलाद और जूस में किया जाता है। इसके सेवन से शरीर में खून की कमी दूर हो जाती है। इसमें मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटेशियम,

फॉस्फोरस, आयोडीन, आयरन, मैंगनीज, विटामिन 'ए', 'सी', 'बी'-1 और 'बी'-2 प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इनमें विटामिन सी की मौजूदगी के कारण ये शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाते हैं। यह बालों और त्वचा के लिए बहुत अच्छा है।

**9. गोभी:** यह सर्दियों की सब्जियों के सबसे बड़े समूह में से एक है। इसमें फूलगोभी, पत्तागोभी, पत्तागोभी, ब्रोकली, ब्रुसेल्स स्प्राउट्स आदि महत्वपूर्ण फसलें शामिल हैं। गोभी वर्ग की फसलें विटामिन 'सी' से भरपूर होने के साथ-साथ खनिजों के भी अच्छे स्रोत हैं। गोभी की किस्मों के विशिष्ट स्वाद के लिए कई वाष्पशील सल्फर यौगिक जिम्मेदार हैं। पकी हुई गोभी वर्ग की सब्जियों में डाइमिथाइल ट्राइसल्फाइड एक प्रमुख सुगंध घटक के रूप में पाया जाता है। 'सिनिग्रिन' ग्लूकोसाइड के कारण पत्तागोभी में एक विशेष सुखद सुगंध होती है। यह पोषक तत्वों से भरपूर है, जिसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन 'ए' और 'सी' और कैल्शियम, फास्फोरस खनिज मौजूद होते हैं। सब्जियों और सलाद में इसके उपयोग के अलावा इसे सुखाकर अचार के रूप में भी लंबे समय तक संरक्षित किया जा सकता है। फूलगोभी में विटामिन 'बी' के साथ-साथ प्रोटीन भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। पत्तागोभी पोषक तत्वों से भरपूर होती है। इसमें विटामिन 'ए' और 'सी' तथा कैल्शियम, फास्फोरस खनिज प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। ब्रोकली कई पोषक तत्वों से भरपूर होती है। यह कई बीमारियों से बचाने के साथ-साथ ब्रेस्ट कैंसर और प्रोस्टेट कैंसर के खतरे को भी कम करता है। ब्रुसेल्स स्प्राउट्स पोषण के मामले में बहुत अच्छे होते हैं। यह प्रोटीन, विटामिन ए, कैल्शियम, आयरन आदि से भरपूर होता है।

