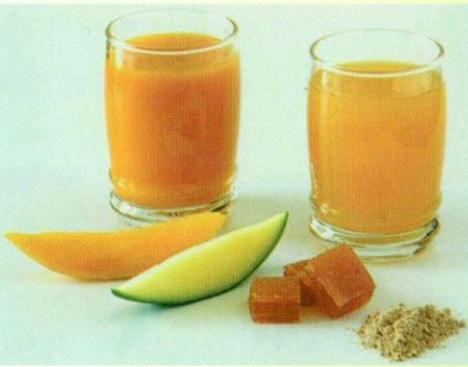


- आम का फल जैम, आईस—क्रीम तथा कैंडी उद्योग में उपयोग में लाया जाता है।
- कच्चे आम का उपयोग पना, अचार तथा चटनी बनाने में किया जाता है।

सम्पूर्ण रूप से आम न केवल प्रकृति द्वारा प्रदत्त एक सुनहरा सुन्दर सम्मोहक रसीला फल है जिसमें अनेक पौष्णिक एवं रुचिकर खाद्य की उपयोगिता है। मानव जाति के लाभ के लिये आम में अनेक औषधीय गुण हैं।



संकलन

एच. रविशंकर, भारती किल्लाड़ी, पुष्पा चेतनकुमार,

अजय वर्मा एवं ए.के. मिश्र

हिन्दी संपादन

धीरज शर्मा

प्रकाशक

निदेशक

केन्द्रीय उपोष्ण बागवानी संस्थान

रहमानखेड़ा, पोस्ट – काकोरी, लखनऊ – 226 101

फोन नं : 0522–2841022 / 24, फैक्स : 0522–2841025,

वेबसाइट : www.cishlko.org, ई-मेल : cish.lucknow@gmail.com,
फोन इन लाइव : 0522–2841082 (प्रत्येक शुक्रवार 10:30 से 4:30 तक)



हर कदम, हर उग्र
किसानों का हमसफर
मार्गीन कीषे अद्वितीय यात्रा
Agri search with a human touch



पोषण एवं स्वास्थ्य के लिये आम



संयुक्त प्रकाशन

केन्द्रीय उपोष्ण बागवानी संस्थान, लखनऊ
एवं

राष्ट्रीय कृषि और ग्रामीण विकास बैंक, लखनऊ

पोषण एवं स्वास्थ्य के लिये आम

'फलों का राजा' आम भारतीय उपमहाद्वीप का एक मूल फल है। आम में आनुवंशिक विविधता एवं उत्तम किस्म दोनों ही विद्यमान हैं। आम की बागवानी लगभग 4000 वर्षों से की जा रही है। भारत विश्व का सर्वाधिक आम उत्पादक तथा उपभोग करने वाला राष्ट्र भी है। आम की अनेक किस्मों की बागवानी देश के प्रमुख क्षेत्रों में की जा रही है किन्तु अधिकांश किस्मों को क्षेत्रीय स्तर पर पसन्द किया जाता है। वास्तव में, आम सर्वाधिक प्रशंसित फल है, क्योंकि यह देश के सांस्कृतिक लोकाचार एवं कुल परम्परा में सम्मिलित है। साथ ही यह एक रसीला फल भी है।

पूरे विश्व में आम की खेती लगभग 47.2 लाख हेक्टेयर क्षेत्र में की जा रही है जिससे 348.9 लाख मैट्रिक टन आम की पैदावार प्राप्त होती है। भारत में विश्व के 49.6 प्रतिशत क्षेत्रफल में कुल उत्पादन का 49.1 प्रतिशत आम उत्पादित होता है। विश्व के 80 से ज्यादा देशों में सैकड़ों किस्म के आम की बागवानी की जाती है। भारत अल्फाँन्सो, केसर, बैंगनपल्ली, दशहरी, लंगड़ा, चौसा, हिमसागर, फजली, तोतापरी, मल्लिका, आम्रपाली आदि विविध सुस्वाद किस्मों के लिये प्रसिद्ध है। भारतीय उपमहाद्वीप में पैदा की जाने वाली उपरोक्त किस्में कृषि परिस्थितियों के अनुसार क्षेत्रीय प्राथमिकताओं को ध्यान में रखते हुए विकसित हुई हैं। देश में लगभग 8–9 महीनों तक आम उपलब्ध रहता है। भारत के दक्षिणी हिस्सों में फरवरी माह से शुरू होकर उत्तरी क्षेत्रों में सितंबर महीने के अन्त तक इसकी उपलब्धता रहती है।

आम अपने आकर्षक सुगंध, सुवास एवं सुस्वाद के कारण पूरी दुनिया में लोगों द्वारा पसन्द किया जाता है। परम्परागत रूप से, भारत में आम के पत्तों को शुभ माना जाता है। यह शादी-विवाह, पूजा आदि मांगलिक अवसरों पर दरवाजों की सजावट तथा अन्य धार्मिक अनुष्ठानों के प्रयोग में आता है। भारत के महान वैज्ञानिक चिकित्सीय शोध प्रबन्ध "चरक संहिता" में आम के तनों की छाल एवं पत्तों से निर्मित प्रतिऑक्सीकारक, कृमिनाशक एवं प्रदाहक रोधी गुणों का वर्णन किया

गया है। क्यूबा में छाल एवं पत्तों के सत् का उपयोग परम्परागत एवं पेय पदार्थ के रूप में प्रतिरक्षा तन्त्र को निराविष करने के लिये किया जाता है। आम की गिरी में स्टार्च, वसा एवं पॉलीफिनाल प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होते हैं। विश्व के कुछ क्षेत्रों में यह पूरक पथ्य के रूप में उपयोग में भी लाया जाता है।

मानव स्वास्थ्य केन्द्रित

- आम एक अत्यधिक स्वस्थ्यवर्धक फल है जो मनुष्य के दुबला होने की प्रवृत्ति में हानिकारक नहीं है। आम की 100 ग्रा. फाकों में 65 कि. कैलारी उर्जा शक्ति, 0.27 ग्रा. वसा एवं 2 ग्रा. सोडियम की मात्रा उपलब्ध है तथा इसमें कोलेस्टोरॉल बिलकुल नहीं होता है।
- आम एक सुखकर भोज्य फल है। जो व्यक्ति अपना वजन नहीं बढ़ाना चाहते, एवं हमेशा भाग-दौड़ में रहते हैं, वे अपने शरीर के पौटेशियम की मात्रा की भरपाई इस फल के द्वारा कर सकते हैं।
- आम एक स्वास्थ्यकर फल है क्योंकि इसका ग्लाइसेमिक सूचकांक सिर्फ 60 है।
- एक औसत आकार का आम दैनिक आवश्यकताओं की आहारीय रेशों के 6 प्रतिशत को पूरा करता है। यह उन लोगों के लिये एक अच्छी खबर है जो प्रतिदिन कोलोनिक मलोत्सर्ग की समस्याओं का अनुभव करते हैं (आकर्षी कोलन)।
- आम प्रतिऑक्सीकारक, विटामिन "ए", विटामिन "सी" एवं विटामिन "ई" तथा लोहा एवं निकोटिनिक अम्ल की उपयोगी मात्रा का महत्वपूर्ण स्रोत है। वास्तव में, आम के फल में लोहा पचाने वाली क्षमता को मन्द से मध्यम तक बढ़ाने की तासीर होती है।
- मैंजीफेरिन, कैटेचिंस, कैम्पफेरॉल, राहमनेटिन, ऐथ्रोसायनिन्स, गैलिक एसिड, इलैजिक एसिड, प्रोपायल गैलेट, मिथाइल गैलेट, बैंजोइक एसिड एवं प्रोटो-कैटेच्यूइक एसिड प्रमुख पॉलिफिनाल्स हैं।

आम के फल की पौष्पिक विशिष्टता (पोषक तत्व प्रति 100 ग्रा.)

तत्व	पोषक मूल्य	'आर.डी.ए. का प्रतिशत
ऊर्जा	70 कि. कैलोरी	3.5
कार्बोहाइड्रेट	17 ग्रा.	13
प्रोटीन	0.5 ग्रा.	1.0
कुल वसा	0.27 ग्रा.	1.0
कोलेस्टोरॉल	0 मि.ग्रा.	0
आहारीय रेशा	1.80 ग्रा.	4.5
विटामिन		
फोलेट्स	14 माइक्रो ग्रा.	3.5
नियासिन	0.584 मि. ग्रा.	3.5
पैन्टोथेनिक एसिड	0.160 मि. ग्रा.	1.0
पैरिडाक्सिन	0.134 मि. ग्रा.	10.0
रिबोफ्लेबिन	0.057 मि. ग्रा.	4.0
थायामिन	0.058 मि. ग्रा.	5.0
विटामिन 'सी'	27.7 मि. ग्रा.	46.0
विटामिन 'ए'	765 आई.ग्रू.	25.5
विटामिन 'ई'	1.12 मि. ग्रा.	7.5
विटामिन 'के'	4.2 माइक्रो ग्रा.	3.5
इलेक्ट्रोलाइट्स		
सोडियम	2 मि.ग्रा.	0
पोटैशियम	156 मि. ग्रा.	3.0
खनिज		
कैल्सियम	10 मि. ग्रा.	1.0
ताँबा	0.110 मि. ग्रा.	12.0
लोहा	0.13 मि. ग्रा.	1.5
मैग्नीशियम	9 मि. ग्रा.	2.0
मैंगनीज	0.027 मि. ग्रा.	1.0
जस्ता	0.04 मि. ग्रा.	0
पादप पोषक तत्व (फाइटो न्यूट्रिएन्ट्स)		
बीटा-कैरोटीन	445 माइक्रो ग्रा.	—
एल्फा-कैरोटीन	17 माइक्रो ग्रा.	—
बीटा-क्रिप्टोजैनथीन	11 माइक्रो ग्रा.	—
लूटिन-जियाजैथीन	0 माइक्रो ग्रा.	—
लाइकोपीन	0 माइक्रो ग्रा.	—

*आई.सी.एम.आर. की अनुशंसा के अनुसार

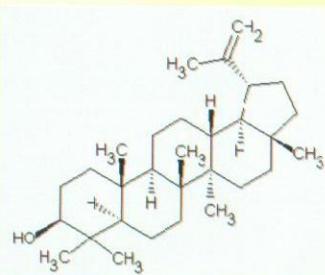
आम में पॉलीफिनाल्स होते हैं जिसमें लिपिड परऑक्सीडेशन को शान्त करने की क्षमता होती है। यह फ्री रेडिकल्स और कोशिका संचारण जो मानव शरीर को हासी रोगों की ओर प्रवृत्त कर उनकी सफाई करता है तथा ऑक्सीकारक क्षति को रोकता है। कैंसर के खतरे को कम करने वाला बायोएक्टिव यौगिक गैलोटैनिन आम में पाया जाता है। अनेक स्वास्थ्य लाभकारी ऐन्थोंसायनिन्स आम की किस्म एवं परिपक्वता के अनुसार छिलके में 203–565 मि.ग्रा./100 ग्रा. (शुष्क द्रव्य पाया जाता है)।

आम में पोषण एवं औषधीय पोषण तत्व

- पादप भोजन, विशेष रूप से सब्जियों तथा फलों, पर अनुसंधान करने से पाया गया कि इनमें अधिक मात्रा में आम में उपलब्ध ऐटिऑक्सिडेंट, विटामिन, खनिज, कैरोटीन, पॉलीफिनाल्स तथा फाइटोन्यूट्रीन्ट्स अनेक उम्र सम्बन्धी हासी रोगों के प्रभाव को धीमा करने की क्षमता होती है।
- पूरे विश्व में आम स्वस्थ एवं दीर्घायु होने के लिये विटामिन 'ए' का एक महत्वपूर्ण मौसमी स्रोत है। आम की भाँति ही प्रो-विटामिन 'ए' युक्त भोजन स्वास्थ्य की स्थिति में बहुत अन्तर ला सकते हैं। वियोलाजैनथिन्स आम में पाया जाने वाला प्रमुख कैरोटिनायड्स है जो हरी सब्जियों में भी उपलब्ध रहता है तथा स्वास्थ्य के लिये लाभकारी होता है।
- आम के बीटा-कैरोटीन को ग्रहण करने से यह विटामिन 'ए' में परिवर्तित हो जाता है। यह हृदय आघात के खतरे का कम करता है, मोतियाबिंद नहीं होने देता है तथा आँखों एवं त्वचा को स्वस्थ रखता है।
- यह एक स्थापित सत्य है कि विटामिन 'ए' की कमी से रत्तौंधी, दिवान्धता एवं शुष्क नेत्र प्रदाह, बच्चों में अधेंपन जैसे अनेक नेत्र विकार उत्पन्न होते हैं। अनुसंधान से यह पाया गया है कि आम का सेवन विटामिन 'ए' के अभाव को पूरा करता है।

- विटामिन 'सी' कोशिकाओं को सुरक्षित रखता है, प्रतिरक्षित तंत्र को बढ़ाता है तथा कोशिका को क्षति पहुँचाने वाले कारकों को रोकने में सहायता प्रदान करता है। शरीर में स्नायु, नस एवं कोलाजेन को मदद करता है।
- आम में विटामिन 'ई' की उपलब्धता खून में थक्का बनने, वसा फलक और कोशिकाओं का प्रचुर मात्रा में धमनियों में इट्ठा होने, अवरुद्ध धमनियों द्वारा उत्पन्न आघात तथा कुछ कैंसर बीमारियों में कैंसर कोशिकाओं के प्रचुरोदभव को रोकती है।
- आहार में प्रचुरता से मौजूद पोटैशियम (आम में काफी मात्रा में उपलब्ध है) हृदय को बीमारियों और आघात से रक्षा करने के साथ ही नियमित धड़कन में सहायता प्रदान करता है। आम में विद्यमान सेलेनियम एवं जस्ता शरीर में स्वतन्त्र मूलकों की सफाई करने में मदद करता है।
- आम की अधिक प्रतिऑक्सीकारण क्षमता, विशेषकर एस्टाजैन्थिन, शरीर के प्रतिरोधी तंत्रों को कैंसर की बीमारी से बचाने में सहायक है।
- आम में मौजूद ल्यूपिओल, एक ट्राईटरपीन, त्वचा रोगों का उपचार करने के उपयोग में लाया जाता है। यह जलन, कैंसर, गठिया, मधुमेह, हृदय रोगों, गुरदे की विषाक्तता आदि में लाभकारी है। आम के 100 ग्राम गूदे में 180 माइक्रो ग्राम ल्यूपिओल उपलब्ध है।

र्याय: फैगरास्टेरॉल, मोनोगायनॉल बी; 10(29)-ल्यूपेन-3 बीटा-ऑल; मोनोगायनाल; बीटा विसकॉल; (3 बीटा) ग्रुप-20 (29)-एन- 3-ऑल (IR, 3aR, aR, 5 bR, 7aR, 9S, 11aR, 11bR, 13aR, 3bR)-1-आइसोप्रोपेनाइल 3a, 5a, 5b, 8, , 11a द्वहेक्सामिथाईल-आइकोसहाइड्रो-गाइक्लोपेन्टा (a) क्राइसेन-9-ऑल।



विश्व में ल्यूपिओल का सबसे अधिक स्रोत मैक्सिको आम (बाँयें) एवं टामी आटकिन्स (दाँयें)

- आम में अन्तर्विष्ट किण्वक में पेट को शान्त करने का वैसा ही गुण है जैसा कि पपीते में उपस्थित पपेन का जो पाचन क्रिया में सहायता करता है। ऐसा कहा जाता है कि यह आम खाने के उपरान्त सुखांत कारक अनुभव करवाता है।
- आम का फल ही न केवल लाभदायक होता है बल्कि इसके पेड़ की छाल का सत भी प्रतिरक्षा तंत्र को निराविष करने के उपयोग में लाया जाता है। क्यूबा के वैज्ञानिकों ने इस सत को औद्योगिक स्तर पर विकसित किया है जो पोषकीय संपूरक, प्रसाधन तथा पादप औषधि के रूप में प्रचलित है।



मैंजीफेरिन, एक जैनथोन है जो आँतों में ग्लूकोज के विलयन को अवरोधित कर रक्त में ग्लूकोज की मात्रा को कम करता है। यह प्लाविका कोलेस्टेरॉल, ट्राईग्लिसराइड एवं एल.डी.एल. को सार्थक रूप से घटाता है। यह कैंसर में रासायनिक निरोधक का कार्य भी करता है। लाल रक्त कोशिकाओं को हानि एवं झिल्ली को सुस्थिर रखने के लिये मैंजीफेरिन प्रतिघातक ऑक्सीजन जातियों की सफाई करता है।

- आम के फल का आनन्द अन्य फल के मिश्रण के बिना उठाया जा सकता है।
- ताजे फलों के टुकड़ों को सलाद के रूप में भी खाया जा सकता है।
- बर्फ के साथ आम का जूस अत्यन्त सुस्वादु होता है।
- आम के गूदों को दूध के साथ मिलाकर मैंगों मिल्क शेक बनाया जाता है।