

# तिल की पोषण गुणवत्ता

## फसल उत्पादन

- कृषि - अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न
- कृषि सिंचाई तकनीक
- फल एवं सब्जियों की विकसित किस्में
- संरक्षण खेती के सिद्धांतों पर आधारित खाद्यान्न सुरक्षा की एक सामरिक रूपरेखा
- खाद्य मिलावट के जहर से स्वास्थ्य पर कहर

## कार्यप्रणालियों का संकुल

### तिलहन

- राज्यों में तिलहन
- अंडी
- तोरिया (लाही)
- कुरंज
- तिल की पोषण गुणवत्ता
- सूरजमुखी की खेती
- अलसी
- कुसुम
- जई
- च्यूरा (वनस्पति घी का स्रोत)
- जई की उत्पादन तकनीक
- मूंगफली की खेती
- साँवा
- जेटोफा की खेती
- पीली सरसों
- तिल
- तोरिया
- तिलहन की खेती
- सरसों की खेती
- सोयाबीन
- तिलहन एवं वनस्पति तेल
- अलसी का पौष्टिक महत्व एवं वैज्ञानिक खेती
- राई और सरसों
- फूलों की खेती
- सहफसल खेती
- मसाला फसलें
- व्यावसायिक फसलों की खेती
- प्रमुख रासायनिक उर्वरक
- कपास
- नियंत्रण
- बौछारी (स्प्रिंकलर) सिंचाई विधि
- दलहन
- सब्जी फसलें
- औषधीय पौधों की खेती
- सूरजमुखी की खेती
- तरबूज की उन्नत खेती

1. पोषण संरचना
2. तिल के तेल के स्वास्थ्य लाभ
3. प्रतिकूल प्रभाव

तिल प्राचीन काल से भारत में उगाई जाने वाली एक महत्वपूर्ण तिलहनी फसल है। यह एक वार्षिक झाड़ी है जो पेडलियासी परिवार से संबंधित है। तिल के अधिकांश बीजों का उपयोग तेल निकालने के लिए किया जाता है, जबकि शेष का सेवन किया जाता है। तिल के तेल से भरपूर बीज इसकी खेती का मुख्य कारण हैं। जायकेदार स्वाद या व्यंजनों को सजाने की उनकी क्षमता के लिए स्वीकार किए जाने से पहले बीजों का उपयोग ज्यादातर तेल और शराब बनाने के लिए किया जाता था। खल का उपयोग आमतौर पर पशुओं के चारे के लिए या तेल निकालने के बाद खाद के रूप में किया जाता है। इसका रंग क्रीम-सफ़ेद से लेकर चारकोल-ब्लैक तक होता है, हालाँकि अधिकांशतः यह सफ़ेद या काला होता है। कुछ तिल के बीज विभिन्न प्रकार के रंगों में आते हैं, जिनमें पीले, लाल और भूरे रंग शामिल हैं। यह घरेलू तिलहन फसलों में से पहली है, और यह अभी भी दुनिया भर के लगभग 70 देशों में उगायी जाती है, जिसमें अफ्रीका में 26 और एशिया में 24 शामिल हैं। म्यांमार, सूडान, चीन और भारत दुनिया के प्रमुख तिल उत्पादक हैं। फसल उष्णकटिबंधीय जलवायु के लिए सबसे उपयुक्त है, जहां इसकी खेती मुख्य रूप से खाद्य बीज और तेल के लिए की जाती है।

बीजों का उपयोग मसाले के रूप में, बीज के तेल के रूप में, सब्जियों और मांस को तलने में और अफ्रीकी देशों में मिठाई और बेकिंग जैसे व्यंजनों में किया जाता है। तिल के करेकर्स, शहद से भरे काशा, तिल के नीले चिप्स, बिना छिलके वाले तिल, और तिल के बीज की मिठाई कुछ अन्य सामान हैं जिनमें तिल के बीज का उपयोग करते हैं। तिल के बीज विभिन्न प्रकार के व्यंजनों में पाए जा सकते हैं, जिनमें तिल के बीज अंकुरित, तिल फैल, टैन फेरिन, तिल के बीज कुकीज़, हुमस, तिल के बीज बैगल्स, तिल प्रेनोला, तिल ब्रोकोली चावल, तिल सरसों की चटनी, अदरक तिल चिकन, पेस्ट्री, तिल के बीज की चटनी, और तिल हरी बीन्स शामिल हैं।

## पोषण संरचना

तेलहनी फसलों में, तिल में तेल की मात्रा सबसे अधिक है। आम तौर पर, भारतीय जीनोटाइप में तेल की मात्रा 34 से 54% तथा ओलिक (34-52.39%) और लिनोलिक एसिड (33-51.64%) के लगभग समान मात्रा होती है। हालांकि विदेशी जीनोटाइप में तेल, ओलिक और लिनोलिक एसिड की मात्रा क्रमशः 63%, 53.9% और 59% तक पाई गई है। भारत के पूर्वोत्तर राज्यों से किस्मों में सबसे अधिक मात्रा में सेसमिन (18.6 ग्राम/किग्रा) और सेसमोलिन (10.6 ग्राम/किलोग्राम) की मात्रा पाई गई है। तिल के बीज 6,355 किलो कैलोरी प्रति किलो के उच्च आहार ऊर्जा मूल्य के साथ तेल और प्रोटीन से भरपूर होते हैं। बीज की रासायनिक संरचना से पता चलता है कि इसमें 37-63% तेल, 23-25% प्रोटीन, 13.5% कार्बोहाइड्रेट और 5% राख है। यह लोहा, मैग्नीशियम, मैंगनीज, तांबा और कैल्शियम सहित महत्वपूर्ण विटामिन बी 1 (थियामिन) और ई (टोकोफेरॉल) पोषक तत्वों का समृद्ध स्रोत है,

## तिल के तेल के स्वास्थ्य लाभ

तिल का तेल ऑक्सीकरण के लिए अत्यधिक स्थिर होने के अलावा अपने उच्च पोषण और चिकित्सीय मूल्यों के कारण अन्य सभी वनस्पति तेल से स्पष्ट रूप से अलग है। उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में व्यापक रूप से इसका उपयोग किया जाता है। तिल का तेल, सेसमिन, सेसमोलिन, सेसमिनॉल, उच्च टोकोफेरॉल की उपस्थिति के कारण स्थिर होता है। तिल के लाभकारी स्वास्थ्य प्रभाव मुख्य रूप से लिग्नान और उनके ग्लाइकोसाइड के कारण होते हैं। लिग्नान्स दो फिनाइल प्रोपेनॉइड इकाइयों के ऑक्सीडेटिव डिमराइजेशन द्वारा निर्मित द्वितीयक प्लांट मेटाबोलाइट्स का एक वर्ग है। माना जाता है कि लिग्नान कोशिका एकीकरण और शरीर के ऊतकों के स्वस्थ कार्य को बढ़ावा देता है।

त्वचा के नीचे के ऊतकों में तिल का तेल ऑक्सीजन रेडिकल्स को निष्क्रिय कर देता है। तिल के तेल में ठंडक देने वाले गुण होते हैं। यह ओमेगा -6 वासिय अम्ल के कारण अत्यधिक हाइड्रेटिंग और पौष्टिक है और यह त्वचा में तेजी से प्रवेश करता है, यहां तक कि सबसे गहरे ऊतक परतों को भी डिऑक्सीफाई करता है। तिल का तेल एक प्राकृतिक एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-वायरल और एंटी-इंफ्लेमेटरी एजेंट है और इन्हीं कारणों से इसका उपयोग मुंहासों के इलाज के लिए किया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा का दावा है कि तेल लगाने से अवसाद और थकान को कम किया जा सकता है, व्यक्तियों का कायाकल्प किया जा सकता है और आंतरिक बल को बढ़ाया जा सकता है। देखभाल और सुरक्षा के लिए तिल के तेल को सीधे त्वचा और बालों पर लगाया जा सकता है, जिससे कोई चिकनापन महसूस नहीं होता। इसे आसानी से बालों की देखभाल के उत्पादों में या सामान्य कॉस्मेटिक फॉर्मूलेशन में एक सक्रिय घटक के रूप में मिलाया जा सकता है, जिसमें सूर्य की किरणों से देखभाल भी शामिल है क्योंकि यह एक प्राकृतिक यूवी रक्षक है। तिल के तेल का उपयोग शरीर की मालिश और स्वास्थ्य उपचार के लिए भी किया जाता है। तिल के अन्य उपयोगों में धुंधली दृष्टि, चक्कर आना और सिरदर्द का उपचार शामिल है।

## प्रतिकूल प्रभाव

हालांकि तिल के स्वास्थ्य और व्यावसायिक लाभों की एक विस्तृत श्रृंखला है, लेकिन उनमें कुछ पोषण-विरोधी गुण होते हैं। तिल के बीज में उच्च मात्रा में फाइटिक एसिड होता है जो एक एंटी-पोषक तत्व है। बीज का एक और नुकसान यह है कि यह कुछ लोगों में एलर्जी पैदा करता है। एलर्जी हल्की हो सकती है और खुजली के रूप में प्रकट हो सकती है और गंभीर शारीरिक लक्षण जैसे उल्टी, पेट में दर्द, होंठ और गले में सूजन से सांस लेने में कठिनाई, छाती में जमाव और मृत्यु हो सकती है। तिल का रेचक प्रभाव यह भी बताता है कि दस्त वाले लोगों को तिल के तेल का उपयोग नहीं करना चाहिए।

स्रोत : प्रद्युमन यादव, जे श्रावती, केएसवी पी चंद्रिका, एचपी मीणा, के टी रमया एवं एम सुजाता

भाकृअनुप - भारतीय तिलहन अनुसंधान संस्थान, राजेंद्रनगर, हैदराबाद

- ▶ [कृषि-वानिकी फसलें](#)
- ▶ [अनाज](#)
- > [महत्वपूर्ण दूरभाष नम्बर](#)
- > [ज़ूट](#)

© C-DAC. All content appearing on the vikaspedia portal is through collaborative effort of vikaspedia and its partners. We encourage you to use and share the content in a respectful and fair manner. Please leave all source links intact and adhere to applicable copyright and intellectual property guidelines and laws.