

## शहतूत का औषधीय महत्व

### परिचय

शहतूत मुख्य रूप से समशीतोष्ण, उपोष्णकटिबंधीय या उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में पाया जाता है तथा विभिन्न प्रकार की जलवायु और मिट्टी में उग सकता है। यह पूरे भारत में उगाया जाता है लेकिन कर्नाटक के मैसूर में विशेष रूप से इसकी खेती सेरीकल्वर (शिम कीट पालन) के लिए की जाती है। भारत में शहतूत बड़े पैमाने पर कर्नाटक, तमिलनाडु, केरल, उत्तर प्रदेश, बिहार, मध्य प्रदेश, पश्चिम बंगाल, राजस्थान, हिमाचल प्रदेश और असम राज्यों में उगाया जाता है। हालांकि, शहतूत का अधिकतम उपयोग एशिया में होता है, लेकिन यह लगभग सभी महाद्वीपों में पाया जाता है तथा बागवानी एवं भूमिगत में इसके सजावटी गुण सहित विभिन्न उद्देश्यों के लिए उपयोग किया जाता है। एशिया, दक्षिणी यूरोप और दक्षिणी संयुक्त राज्य अमेरिका में शहतूत के पेड़ों का उपयोग लैंडस्केपिंग के लिए किया जाता है। शहतूत के पौधे शुष्क क्षेत्र के अत्यधिक ठंडे और गर्म तापमान को सहन करने के लिए अनुकूलित हैं तथा इस फसल को शुष्क क्षेत्र की टिकाऊ फल फसलों में से एक देखा जा सकता है। एशिया को शहतूत की उत्पत्ति का केंद्र माना जाता है। शहतूत वानस्पतिक रूप से मोरस स्पेसीज के नाम से जाना जाता है तथा मोरेशी कुल का पौधा है। शहतूत की कई किस्में भी इजात की गयी हैं। हाल ही में माकड़, अनुप-केंद्रीय शुष्क बागवानी संस्थान, बीकानेर ने शहतूत की दो किस्में थार लोहित (लाल) एवं थार हरित (हरित) इजात की हैं।

इसके लगभग सभी भागों को (फल, पत्ती, तना, जड़) उपयोग में लिया जाता है इसलिए शहतूत को "कल्प वृक्ष" भी माना जाता है। शहतूत के फल मुख्य रूप से ताल, काले, सफेद व नीले रंग के होते हैं। शहतूत के कई सारे लताओं का वर्णन किया गया है। इसमें आयरन, कैल्शियम, विटामिन ए, सी, के और ई के साथ साथ कोलेट, थायमिन, नियासिन एवं फाइबर भरपूर मात्रा में मौजूद होता है। शहतूत में बहुत साधा प्रोटीन पाया जाता है।

### शहतूत के औषधीय गुण

शहतूत के पके हुए फल स्वादिल स्वाद के लिए जाने जाते हैं जिन्हें ताजा या निकर्षण के बाद रस का उपयोग किया जाता है। पके हुए फल का प्रमुख स्वाद मीठा होता है। यदि फल सूख जाता है तो स्वाद बेहतर होता है। अपरिपक्व फलों का उपयोग चटनी तैयार करने के लिए किया जाता है। शहतूत का फल और शर्बत दोनों के गुण समान होते हैं। पारंपरिक भारतीय आयुर्वेदिक और चीनी हर्बल दवा में मधुमेह, उच्च रक्तचाप, एमीमिया और गठिया के इलाज के लिए लोक औषधि के रूप में शहतूत के फल और पत्तियों का उपयोग किया जाता है। कई देशों में इसे गुर्दे की कमजोरी, शकन, खून की कमी, अयानक वालों के सफेद होने पर औषधि के रूप में काम में लेते हैं। यह जलन को शांत करता है, प्यास बुझाता है और कफनाशक होता है। इसके पत्ते घाव या फोड़े पर लगाने से फायदा होता है एवं घाव बहुत जल्दी भर जाते हैं। खुजली में शहतूत के पत्ते का लेप फायदा पहुंचाता तथा परित्यों को पानी



थार लोहित



थार हरित

में उबालकर उस पानी से गरारा करने से गले की खराश दूर हो जाती है। शहतूत का सेवन शरीर में ब्लड प्रेशर को सामान्य रखने में मददगार होता है।

### पोषण में महत्व

शहतूत में विटामिन ए, के, कैल्शियम, फास्फोरस और पोटेशियम अधिक मात्रा में होता है। इसके अलावा इसमें एंटीऑक्सीडेंट होता है जो रेडिकल्स से लड़ता है। शहतूत के पके हुए फल में जल 85-88 %; कार्बोहाइड्रेट 7.8-9.2 प्रतिशत, प्रोटीन 0.4-1.5 प्रतिशत, वसा 0.4-0.5 प्रतिशत, चीनी 8-9 प्रतिशत, विटामिन सी 0.0012 प्रतिशत, फाइबर 0.9-1.4 प्रतिशत, खनिज 0.7-0.9 प्रतिशत एवं अम्ल 1-2 प्रतिशत होता है। एंथोसाइनिन शहतूत के फल का सबसे महत्वपूर्ण घटक है जो प्राकृतिक रूप से होने वाले फेनोलिक यौगिकों का एक समूह है जो रंग, गुण और जैविक गतिविधियों जैसे एंटीऑक्सीडेंट, एंटीमाइक्रोबियल और न्यूरो-सुरक्षात्मक गुणों के लिए जिम्मेदार हैं। विटामिन सी किसी भी बीमारी या बाहरी तत्वों के विरुद्ध रक्षात्मक कार्य करता है जोकि इसमें पाया जाता है। फल में उपलब्ध खनिज एवं अन्य विटामिन के साथ मिलकर यह बीमारियों के खिलाफ शरीर की रक्षा करता है, सुबह शहतूत का सेवन करने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा मिलता है। शहतूत को फाइबर का एक बहुत अच्छा स्रोत माना जाता है। मनुष्य शरीर को दिन में कम से कम 10 : तक रेशे की जरूरत होती है। इसका सेवन शरीर में रेशे की इस मात्रा को पूरा करने में सक्षम होता है। इसके सेवन से पेट से जुड़ी समस्याओं में भी लाभ मिलता है तथा पाचन क्रिया भी बेहतर होती है। इसमें मौजूद रेशा कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी नियंत्रण बनाए रखता है।

### स्वास्थ्य में लाभदायक

शहतूत का फल कमजोरी, चक्कर आना, टिटनस, थकान, एनीमिया और असंतोष के इलाज के लिए प्रयोग किया जाता है। गर्मियों के दिनों में ज्यादातर शहतूत खाना बहुत फायदेमंद होता है। जितना यह स्वादिष्ट होता है उतना ही सेहत के लिए लाभकारी भी है। साथ ही यह त्वचा के निखार को बढ़ाने का काम भी करता है। यह जितना ज्यादा रसीला होता है उतना ही ज्यादा एंटीऑक्सीडेंट तत्व होता है। आपकी खूबसूरती में चार चाँद लगाने में यह आपकी बहुत मदद कर सकता है। इसका रस चेहरे की झुर्रियों को मिटाता है एवं निखार लाता है। शहतूत खाने से पाचन शक्ति बढ़िया रहती है, यह सर्दी-जुकाम में भी बेहद फायदेमंद होता है। शहतूत का रस पीने से आँखों की रोशनी बढ़ती है तथा बढ़ती उम्र के लक्षणों को जल्दी आने से भी रोकता है। शहतूत के फल सेवन से पेशाब के रोग और कब्ज दूर हो जाते हैं। इसका रस सिर में लगाने से बाल घने होते हैं। गर्मियों के दिनों में इसके सेवन से लू का खतरा कम हो जाता है। शहतूत खाने से लीवर से जुड़ी बीमारियों में राहत मिलती है, साथ ही साथ यह किडनी के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। जिनके शरीर में अम्ल, अमावत, जोड़ों का दर्द हो, उनके लिए शहतूत खासतौर पर लाभदायक होता है। शहतूत का फल शरीर को एनर्जी प्रदान करने वाला होता है। इसका जूस एनर्जी ड्रिंक की तरह कार्य करता है। जो आपको कभी थकने नहीं देता है।

कमलेश कुमार एवं धुरेन्द्र सिंह  
भाकृअनुप.- केंद्रीय शुष्क बागवानी संस्थान,  
बीकानेर- 334 006

हिन्दी राजभाषा राष्ट्र का गौरव है,  
इसको अपनावें और गौरवशाली बनें।