

## करेला खाओ, रोग भगाओ

ललित नारायण सोनू\*

एम.एस-सी (कृषि) उद्यान विज्ञान विभाग, आई आई ए एस टी इंटीग्रल विश्वविद्यालय, लखनऊ

\*E-mail: lalitnarayansonu133@gmail.com

करेला (मोमोर्डिका चैरेंसिया) एक महत्वपूर्ण हरी सब्जी एवं औषधीय पौधा है, जो कुकुर्बिटसी कुल से संबंधित है। इसे हिंदी में करेला, अंग्रेजी में Bitter Gourd या Bitter Melon कहा जाता है। करेले की सबसे खास विशेषता इसका स्वाद है, ये स्वाद में भले ही कड़वा होता है, परंतु स्वास्थ्य और आर्थिक दृष्टि से मीठे फल से भी अधिक उपयोगी होता है। आयुर्वेद और आधुनिक शोध दोनों ही मानते हैं कि करेला अनेक रोगों को दूर करने में कारगर है। यही कारण है कि इसे "नेचर का टॉनिक" कहा जाता है। इसमें औषधीय गुणों की भरमार है, जो मधुमेह, पाचन और रक्त शोधन के लिए लाभकारी हैं। वैज्ञानिक विधि से करेले कि खेती करने पर किसान को अधिक उपज और अच्छा मुनाफा मिलता है। इस प्रकार, करेला न केवल किसान की आय का साधन है बल्कि जन स्वास्थ्य का रक्षक भी है। जो कड़वा होने के बावजूद स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी माना जाता है। भारत सहित पूरे एशिया में इसकी खेती की जाती है। यह गर्म और आर्द्र जलवायु की सब्जी है और सालभर बाजार में इसकी मांग बनी रहती है।

### करेले में पाए जाने वाले पोषक तत्व

पोषक तत्व	मात्रा
ऊर्जा (कैलोरी)	17 किलो कैलोरी
प्रोटीन	1.0 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	4 ग्राम
फाइबर	2.6 ग्राम
वसा	0.2 ग्राम
विटामिन C	84 मिलीग्राम
विटामिन A	470 आईयू
आयरन	2 मिलीग्राम
कैल्शियम	19 मिलीग्राम
पोटेशियम	296 मिलीग्राम
मैग्नीशियम	17 मिलीग्राम
विटामिन B समूह	थोड़ी मात्रा



## करेले की विशेषताएँ और औषधीय महत्व

करेला केवल सब्जी ही नहीं बल्कि औषधि के रूप में भी उपयोगी है। इसमें विभिन्न पोषक तत्व और औषधीय गुण पाए जाते हैं।

- इसमें कैरोटीन, विटामिन A, विटामिन C, आयरन, कैल्शियम और फॉस्फोरस प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।
- करेले का सेवन करने से मधुमेह (डायबिटीज) रोगियों के लिए रामबाण है। इसमें पाए जाने वाले तत्व पॉलीपेप्टाइड और चारंटीन रक्त में शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद करता है।
- करेला खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है और कब्ज, गैस व अपच जैसी समस्याओं को दूर करने में मदद करता है।
- करेले में मौजूद विटामिन C, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट शरीर की इम्युनिटी को मजबूत करता है।
- करेला यकृत (Liver) के लिए टॉनिक का कार्य करता है। करेला जूस लिवर को साफ करता है और है, पेटाइटिस जैसे रोगों से हमें बचाता है।



- करेले में मौजूद पोषक तत्व खून को शुद्ध करता है और त्वचा संबंधी रोगों जैसे दाने, मुंहासे और खुजली को कम करता है।
- करेले में कैलोरी बहुत कम और फाइबर अधिक होता है, जिससे मोटापा घटाने में मदद मिलता है।
- करेला ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखता है, जिससे हृदय रोग का खतरा कम होता है।
- करेले में पाए जाने वाले तत्व कैंसर की कोशिकाओं की वृद्धि को रोकने में मदद करता है। यही कारण है कि करेला को "औषधीय सब्जी" कहा जाता है।

## करेला खाने के तरीके

- **जूस:** सुबह खाली पेट ताजा करेला जूस पीना सबसे असरदार माना जाता है।
- **सब्जी:** भरवा करेला या आलू - करेला की सब्जी बनाकर खा सकते हैं।
- **करेला पाउडर:** बाजार में आयुर्वेदिक दवाओं के रूप में भी उपलब्ध है।

**अचार:** करेला का अचार भी स्वाद और स्वास्थ्य दोनों देता है।

## करेले के अन्य उपयोग

- बालों की समस्याओं जैसे डैंड्रफ और झड़ने में सहायक
- त्वचा रोग, मुंहासे और फोडे-फुंसी में राहत।
- गठिया और जोड़ों के दर्द में लाभकारी।

