

## रंग-बिरंगी सब्जियों का पोषक एवं स्वास्थ्य महत्व

प्रवेश कुमार<sup>1</sup>, अनिल कुमार<sup>2\*</sup> और वीरेन्द्र कुमार<sup>3</sup>

<sup>1</sup>शोध छात्र, सब्जी विज्ञान विभाग, आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, अयोध्या  
(उ० प्र०)- 224229

<sup>2</sup>सहायक प्राध्यापक, सब्जी विज्ञान विभाग, आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय,  
अयोध्या (उ० प्र०)- 224229

<sup>3</sup>सहायक प्राध्यापक, सब्जी विज्ञान विभाग, आदित्य कृषि महाविद्यालय, बीड, महाराष्ट्र- 431122  
\*E-mail: akkakori@gmail.com

### परिचय

आज के समय में स्वस्थ जीवनशैली और संतुलित आहार को प्राथमिकता दी जा रही है, क्योंकि हम सभी यह जानते हैं कि हमारी सेहत का सीधा संबंध हमारे आहार से है। रंग-बिरंगी सब्जियाँ इस संतुलित आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा होती हैं। इन सब्जियों का न केवल स्वाद में योगदान होता है, बल्कि ये शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्वों से भी भरपूर होती हैं। प्रत्येक रंग की सब्जी में अद्वितीय गुण होते हैं, जो हमारे शरीर के विभिन्न अंगों की कार्यप्रणाली को सुधारने में मदद करते हैं। सब्जी को जीवन प्रतिरक्षा के रूप में जाना जाता है। रंग-बिरंगी सब्जियाँ जैसे कि लाल, हरी, पीली, बैंगनी और सफेद रंग की सब्जियाँ हमारी सेहत के लिए अत्यंत लाभकारी होती हैं। इनका सेवन न केवल हमारे पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है, बल्कि यह हमारी त्वचा, बालों, आंखों और हृदय स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होता है। इसके अलावा ये सब्जियाँ शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाती हैं, जिससे हम विभिन्न प्रकार के संक्रमण और रोगों से सुरक्षित रहते हैं। प्राकृतिक रूप से इन रंगों में मौजूद पोषक तत्व हमारे शरीर के लिए कई तरह से फायदेमंद होते हैं। उदाहरण के लिए, लाल रंग की सब्जियाँ कैंसर से बचाव में मदद करती हैं, हरी सब्जियाँ रक्त की कमी को दूर करती हैं, पीली और नारंगी सब्जियाँ आंखों की रोशनी को बढ़ाती हैं, बैंगनी सब्जियाँ हृदय के लिए लाभकारी होती हैं और सफेद रंग की सब्जियाँ शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करती हैं।

इस लेख का उद्देश्य रंग-बिरंगी सब्जियों के पोषक तत्वों, उनके स्वास्थ्य लाभ और इन्हें आहार में कैसे समाहित किया जा सकता है, इस पर विस्तार से चर्चा करना है। हम यह जानेंगे कि इन रंगीन सब्जियों का सेवन हमारे शरीर के विभिन्न अंगों की सेहत में कैसे योगदान देता है और ये हमारे जीवन को बेहतर कैसे बना सकती हैं।

### रंग-बिरंगी सब्जियाँ और उनके पोषक तत्व

रंग-बिरंगी सब्जियों का सेवन हमारे शरीर के लिए बेहद लाभकारी होता है। ये न केवल पोषण की दृष्टि से महत्वपूर्ण होती हैं, बल्कि अलग-अलग रंग की सब्जी में विशिष्ट पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर के विभिन्न अंगों के लिए फायदेमंद होते हैं। रंगीन सब्जियाँ विटामिन्स, मिनरल्स, फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर होती हैं, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने, त्वचा की सेहत को सुधारने और शरीर के विभिन्न अंगों को मजबूत बनाने में मदद करती हैं।

### लाल रंग की सब्जियाँ

लाल रंग की सब्जियाँ जैसे- टमाटर, लाल शिमला मिर्च, चुकंदर और गाजर एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर होती हैं। इनमें प्रमुख तत्व लायकोपीन होता है, जो एक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट है। लायकोपीन शरीर को हृदय रोगों और कैंसर से बचाने में मदद करता है। यह तत्व त्वचा को सूरज की हानिकारक किरणों से बचाता है, और उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करने में मदद करता है। साथ ही, लाल रंग की सब्जियाँ रक्त संचार को बेहतर बनाती हैं और शरीर में खून की कमी को भी दूर करती हैं। यह रक्त वाहिकाओं को खोलता है, जिससे रक्त संचार बेहतर होता है।



चित्र 1. लाल रंग की सब्जियाँ

## हरी रंग की सब्जियाँ

हरी रंग की सब्जियाँ जैसे- पालक, सरसों, ब्रोकोली, मटर और हरी शिमला मिर्च, पोषक तत्वों का खजाना होती हैं। इन सब्जियों में फोलेट, आयरन और विटामिन K की भरपूर मात्रा होती है। ये सब्जियाँ रक्त निर्माण में मदद करती हैं और हड्डियों को मजबूत बनाती हैं। इसके अलावा, हरी सब्जियाँ रक्त की कमी को दूर करने में मदद करती हैं, जिससे शरीर को ऊर्जा मिलती है। हरी सब्जियाँ पाचन क्रिया को बेहतर बनाती हैं और कब्ज जैसी समस्याओं को दूर करती हैं। हरी सब्जियाँ शरीर में विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और रक्त के थक्के जमने से रोकने में मदद करती हैं। हरी सब्जियाँ कम कैलोरी वाली होती हैं, जो वजन घटाने में मदद करती हैं।



चित्र 2. हरे रंग की सब्जियाँ

## पीले और नारंगी रंग की सब्जियाँ

पीले और नारंगी रंग की सब्जियाँ जैसे गाजर, कद्दू, शकरकंदी और शिमला मिर्च में बीटा-कैरोटीन पाया जाता है, जो शरीर में विटामिन A में परिवर्तित हो जाता है। यह तत्व आंखों की सेहत के लिए आवश्यक होता है, और यह दृष्टि को सुधारने में मदद करता है। इसके अलावा, यह त्वचा की सेहत को भी बढ़ाती है बीटा-कैरोटीन शरीर को बाहरी संक्रमणों से बचाता है और इम्यून सिस्टम को सशक्त बनाता है। बीटा-कैरोटीन शरीर को कैंसर से बचाने में मदद करता है।



चित्र 3. पीले और नारंगी रंग की सब्जियाँ

## बैंगनी रंग की सब्जियाँ

बैंगनी रंग की सब्जियाँ जैसे बैंगन और प्याज में एंथोसायनिन नामक तत्व पाया जाता है, जो एक महत्वपूर्ण

एंटीऑक्सिडेंट है। यह शरीर से हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने में मदद करता है और दिल की सेहत को भी बेहतर बनाता है। एंथोसायनिन रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक होता है और शरीर की डिटॉक्सिफिकेशन प्रक्रिया को गति देता है। यह रक्त वाहिकाओं को स्वस्थ रखता है और हृदय रोगों से बचाव करता है।



चित्र 4. बैंगनी रंग की सब्जियाँ

## सफेद रंग की सब्जियाँ

सफेद रंग की सब्जियाँ जैसे मूली, फूलगोभी, आलू, लहसुन, प्याज और शलोत्स में सल्फर युक्त यौगिक होते हैं, जो शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करते हैं। ये सब्जियाँ शरीर से हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने में सहायक होती हैं और संक्रमण से बचाव करती हैं। सफेद रंग की सब्जियों में पोटेशियम की भी भरपूर मात्रा होती है, जो रक्तचाप को नियंत्रित करता है और हृदय के लिए लाभकारी होता है।



चित्र 5. सफेद रंग की सब्जियाँ

## रंग-बिरंगी सब्जियाँ और उनका आहार में महत्व

रंग-बिरंगी सब्जियाँ न केवल हमारे भोजन को स्वादिष्ट बनाती हैं, बल्कि ये शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की आपूर्ति भी करती हैं। इनका सेवन करने से हमें विटामिन, खनिज, फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट्स मिलते हैं, जो हमारी सेहत को बेहतर बनाते हैं। ये सब्जियाँ न केवल शरीर को ऊर्जा प्रदान करती हैं, बल्कि रोगों से लड़ने के लिए शरीर की क्षमता को भी बढ़ाती हैं।

रंग-बिरंगी सब्जियाँ विभिन्न प्रकार की होती हैं और हर रंग की सब्जी का पोषण और स्वास्थ्य लाभ अलग होता है। हमें अपनी दिनचर्या में विभिन्न रंगों की सब्जियाँ शामिल करनी चाहिए, ताकि हम अपने शरीर को सभी आवश्यक पोषक तत्व प्रदान कर सकें। इस प्रकार, इन रंग-बिरंगी सब्जियों का सेवन हमारे शरीर को स्वस्थ

बनाए रखने में मदद करता है और हमें विभिन्न प्रकार की बीमारियों से बचाता है।

## तालिका-1: रंग-बिरंगी सब्जियाँ और उनमें पाए जाने वाले पोषक तत्व

सब्जी का नाम	सब्जी का रंग	पाए जाने वाले पोषक तत्व
टमाटर	लाल	लायकोपीन, विटामिन- सी, विटामिन ए, पोटेथियम और फाइबर
चुकंदर	लाल	एंथोसायनिन, फाइबर, फोलेट, पोटेथियम, आयरन और विटामिन सी.
तरबूज	लाल	विटामिन ए, सी, , पोटेथियम, मैग्नीशियम और लाइकोपीन
लाल शिमला मिर्च	लाल	एंथोसायनिन, एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी, विटामिन ए, मैंगनीज और फोलेट
लाल चौलाई	लाल	विटामिन ए, सी, के, कैल्शियम, आयरन, फाइबर और कार्बोहाइड्रेट
गाजर	लाल	कैरोटीन, एंथोसायनिन, पोटेथियम, आयरन, मैंगनीज, कॉपर और पैन्थेनिक एसिड
पालक	हरा	विटामिन ए, सी, के, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम और फोलिक एसिड
सरसों साग	हरा	विटामिन ए, सी, कैल्शियम, आयरन और फाइबर
ब्रोकली	हरा	फाइबर, विटामिन सी, विटामिन के, फोलेट, पोटेथियम और एंटीऑक्सीडेंट
सब्जी मटर	हरा	प्रोटीन, विटामिन-सी, मैग्नीशियम, पोटेथियम और कैल्शियम
मिर्च एवं शिमला मिर्च	हरा	विटामिन सी, ए, बी-6, पोटेथियम, फोलेट, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट
सहजन	हरा	विटामिन ए, प्रोटीन, कैल्शियम, पोटेथियम, आयरन, मैग्नीशियम और फ़ॉस्फ़ोरस
पीला गाजर	पीला	बीटा-कैरोटीन, ल्यूटिन, पोटेथियम, आयरन और मैंगनीज
कद्दू	पीला	विटामिन ए, सी, ई, फाइबर, पोटेथियम और एंटीऑक्सीडेंट
पीला शिमला मिर्च	पीला	बीटा-कैरोटीन, विटामिन सी, ए, कैरोटीनॉयड, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट
खरबूज	पीला	विटामिन ए, सी, , पोटेथियम, मैग्नीशियम और बीटा-कैरोटीन
शकरकंद	पीला	फाइबर, विटामिन ए, सी, बी-6, पोटेथियम और मैंगनीज

बैंगन	बैंगनी	एंथोसायनिन, विटामिन बी- 6, सी, के, खनिज और फाइबर
प्याज	बैंगनी	विटामिन सी, फाइबर, पोटेथियम और एंटीऑक्सीडेंट जैसे क्वेरसेटिन
मूली	सफेद	विटामिन सी, फोलेट, पोटेथियम और फाइबर
फूलगोभी	सफेद	सल्फर, विटामिन सी, विटामिन के, फोलेट और फाइबर
आलू	सफेद	कार्बोहाइड्रेट, विटामिन सी, पोटेथियम और फाइबर
लहसुन	सफेद	एलिसिन, विटामिन बी-6, मैंगनीज, सेलेनियम, आयरन, कॉपर और पोटेथियम
सफेद प्याज	सफेद	विटामिन बी, सी, पोटेथियम, एंटीऑक्सीडेंट जैसे क्वेरसेटिन

## रंगीन सब्जियाँ खाने के तरीके

- 1. सलाद:** विभिन्न रंगों की सब्जियाँ जैसे टमाटर, गाजर, खीरा और शिमला मिर्च मिलाकर एक स्वादिष्ट और पोषक सलाद तैयार किया जा सकता है।
- 2. सूप:** आप इन रंगीन सब्जियों का सूप बनाकर स्वादिष्ट और सेहतमंद भोजन तैयार कर सकते हैं।
- 3. करी और स्टिर-फ्राई:** इन सब्जियों को करी में डालकर स्वाद बढ़ाया जा सकता है और स्टिर-फ्राई करके एक हल्का भोजन तैयार किया जा सकता है।
- 4. स्मूदी:** रंग-बिरंगे फल और सब्जियाँ मिलाकर एक हेल्दी ड्रिंक बनाई जाती है, जिसे स्मूदी कहते हैं। यह पीने में स्वादिष्ट और सेहत के लिए फायदेमंद होती है।
- 5. ग्रिलिंग:** इन सब्जियों को हल्का सा तेल डालकर ग्रिल करके भी खा सकते हैं, जो स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक होता है।

