

मानव जीवन में खाद्य फूलों का महत्व

पायल व्यास¹, पुरुषोत्तम नन्दु², विजय बहादुर राजवाड़े³ एवं वी. एम. प्रसाद⁴

सैम हिमनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी और विज्ञान विश्वविद्यालय, नैनी, उत्तर प्रदेश

परिचय :-

फूल महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे बगीचों को सुंदर बनाते हैं और अच्छी खुशबू देते हैं। लोग इनका उपयोग होली जैसे उत्सवों के लिए इत्र, रंग और शादियों जैसे विशेष आयोजनों के लिए सजावट बनाने के लिए करते हैं। फूल हमारे स्वास्थ्य के लिए भी अच्छे होते हैं और तैयार जैसे कीड़ों को भोजन प्रदान करते हैं।

खाने योग्य फूल खाने के लिए सुरक्षित हैं और वास्तव में आपके लिए अच्छे हो सकते हैं! वे फूल हैं जिन्हें लोग खा सकते हैं, लेकिन आमतौर पर हम तने, पत्तियों या पराग वाले हिस्सों को नहीं खाते हैं। हम उन्हें सुखाकर, फ्रीज करके या तेल में भिगोकर बाद के लिए बचा सकते हैं। हम इन्हें पेय, सलाद और सूप जैसे कई अलग-अलग खाद्य पदार्थों में उपयोग कर सकते हैं। कुछ फूलों का तेल या सिरका भी बनाया जा सकता है जिनकी खुशबू अच्छी होती है। कभी-कभी, फूलों को अंडे की सफेदी और चीनी में डुबोकर कैंडी में बदल दिया जाता है। खाने योग्य फूलों में बहुत सारे विटामिन और खनिज होते हैं जो हमारे शरीर के लिए अच्छे होते हैं। लोग फूलों के तेल का उपयोग चीजों को अच्छी खुशबू देने या यहां तक कि कुछ स्वास्थ्य समस्याओं में मदद के लिए भी करते हैं।

❖ खाने योग्य फूलों का उपयोग :-

1. खाद्य फूल में विटामिन और खनिजों की उच्च मात्रा

मैरीगोल्ड्स, पोर्टुलाका, पर्सलेन, गुलाब, डेंडिलियन और चाइक्स में बहुत सारा विटामिन सी होता है। कैलेंडुला के फूल पेट की समस्याओं जैसे सूजन, ऐंठन और कब्ज में मदद कर सकते हैं। आप इन फूलों को सलाद, चाय या अपने खाने पर सजावट के तौर पर खा सकते हैं।

2. तनाव और नींद में सहायता

वाइब्रेंट कैलिफोर्निया पोपीज़, सॉफ्ट कैमोमाइल और लैवेंडर सुप्रसिद्ध नींद और तनाव सहायक हैं।

3. बॉडी डिटॉक्स

गुड़हल के फूल में एंटी-एजिंग एंटीऑक्सिडेंट होते हैं जो कोलेस्ट्रॉल के जमाव को रोक सकते हैं और कैंसर और सूजन के जोखिम को कम कर सकते हैं।

4. दर्द निवारक

हनीसकल और हाईसोप के फूल सांस लेने को आसान बनाने में मदद कर सकते हैं और आपके पेट और बृहदान्त्र को बेहतर महसूस करा सकते हैं। मुल्लेइन के फूल इन्हीं समस्याओं के साथ-साथ सिरदर्द और शरीर के अन्य दर्दों में भी मदद कर सकते हैं।

5. एंटीबायोटिक और सूजनरोधी

नास्टर्टियम आपके शरीर को कीटाणुओं से लड़ने और आपको स्वस्थ रखने में मदद करता है, जबकि बुखार या सर्दी होने पर वायलेट आपको बेहतर महसूस करने में मदद कर सकता है। आप चाय के रूप में नास्टर्टियम पी सकते हैं और वायलेट आपको आराम करने और बेहतर महसूस करने में मदद कर सकते हैं।

नैस्टर्टियम

नास्टर्टियम एक खाने योग्य फूल का पौधा है, जिसके फूलों की पंखुड़ियां, पत्ते और बीज खाने योग्य होते हैं। इस फूल वाले पौधे की पत्तियों में वाटरक्रैस की तरह एक चटपटा, मसालेदार स्वाद होता है, तथा इसकी सभी किस्मों को सलाद में या गार्निश के रूप में खाने के लिए उपयोग किया जा सकता है।



कैलेंडुला

कैलेंडुला के फूलों का स्वाद प्रकार के आधार पर अलग-अलग होता है। उनका स्वाद तीखा, कड़वा या तीखा हो सकता है। लोग भोजन या शर्बत का स्वाद केसर जैसा बनाने के लिए इसकी पंखुड़ियाँ खा सकते हैं। कैलेंडुला के फूल त्वचा संबंधी समस्याओं में भी मदद कर सकते हैं। फूल आमतौर पर पीले और नारंगी एक साथ मिश्रित होते हैं।



गुलाब

गुलाबों की महक अच्छी होती है और वे सुंदर दिखते हैं, और वे हमें अच्छा महसूस करने में भी मदद कर सकते हैं। हम गुलाब की पंखुड़ियाँ अकेले या सलाद में खा सकते हैं और इनका स्वाद भी अच्छा होता है। कुछ अध्ययन कहते हैं कि गुलाब हमें कम चिंता और अधिक शांत महसूस करने में मदद कर सकता है।



कैमोमाइल

कैमोमाइल एक सुंदर फूल है जिसका उपयोग लोग लंबे समय से भोजन में और उन्हें बेहतर महसूस कराने के लिए करते आ रहे हैं। जब आप इसे चाय में पीते हैं तो यह आपको आराम करने और बेहतर नींद लेने में मदद कर सकता है। आप इसका उपयोग स्मूदी या डेसर्ट के लिए सिरप जैसे मीठे व्यंजन बनाने के लिए भी कर सकते हैं।



हिबिस्कस

हिबिस्कस के पौधे सुंदर फूल बनाते हैं जो वास्तव में बड़े हो सकते हैं और लाल, सफेद, पीले और गुलाबी जैसे विभिन्न रंगों में आते हैं। लोग गुड़हल के फूलों का उपयोग औषधि के रूप में करते हैं और इन्हें चाय, स्नैक्स, जैम या सलाद जैसे विभिन्न तरीकों से खा सकते हैं।



मेरी गोल्ड

भारत में, बहुत सारे गेंदे के फूल हैं जो घावों, त्वचा की समस्याओं और गले की खराश को ठीक करने में मदद कर सकते हैं। गेंदे की चाय पीने या इससे गरारे करने से आपका गला बेहतर हो सकता है और दर्द कम हो सकता है।



वाँयलेट्स

इसमें कोई दो राय नहीं कि इस फूल की खुशबू बेहद कमाल की होती है. इसमें ऐंटी- इन्फ्लैमेटरी गुण होते हैं. इसके अलावा इसमें मौजूद रूटिन रक्तवाहिनियों को सेहतमंद बनाए रखता है. यह रेस्पैरेटरी सिस्टम से जुड़ी बीमारियों को ठीक करने में भी मदद करता है. पोटैशियम से भरपूर ये फूल दिल के लिए भी काफ़ी फ़ायदेमंद होता है।


