EditorsBreaking

ताज़ा समाचार और नवीनतम अपडेट

सेहत

सहजन के पत्ते हैं 'सेहत का खजाना', ब्लड शुगर करे कंट्रोल, पाचन रखे दुरुस्त

प्रकाशित तिथि: 25 Sep 2026



क्या आपने कभी 'मरिकल ट्री' यानी जादुई पेड़ के बारे में सुना है? हो सकता है, यह नाम आपके लिए नया हो। लेकिन अगर हम सहजन या मोरिंगा कहें तो शायद आप इसे तुरंत पहचान लें। भारत के कई घरों में इसकी फलियां सब्जी के रूप में खाई जाती हैं। वहीं इसके पत्तों को दुनिया के सबसे पौष्टिक खाद्य पदार्थों में गिना जाता है।

सहजन (Moringa oleifera) एक ऐसा पेड़ है, जो कम पानी में भी आसानी से उग जाता है। भारत सहजन का सबसे बड़ा उत्पादक देश है। यहां हर साल करीब 10 से 13 लाख टन सहजन की फलियां पैदा होती हैं। फिलीपींस, श्रीलंका, मलेशिया, इंडोनेशिया और ताइवान जैसे देशों में भी इसकी खेती होती है। अलग-अलग राज्यों में इसे सहजन, शैवगा, मुरुंगई और मुनगाकाया जैसे नामों से जाना जाता है। साल 2024 में साइंस

जर्नल ‘हेलयिॉन’ (Heliyon) में पब्लशि एक रव्यिू स्टडी के मुताबकि, सहजन के पत्तों में फ्लेवोनॉयड्स, एल्कलॉइड्स और कैरोटेनॉयड्स जैसे कई बायोएक्टवि कंपाउंड्स होते हैं। इनमें एंटीऑक्सडिेंट, एंटी-डायबटिकि, एंटी-इंफ्लेमेटरी और कार्डयिोप्रोटेक्टवि गुण होते हैं। यही वजह है कि सहजन को 'मरिकल ट्री' और इसके पत्तों को 'सुपरफूड' कहा जाता है। डॉक्टर से जानें इसे खाने का सही तरीका ।

टैग: #moringa oleifera #superfood