

मक्का के आयुर्वेदिक एवं औषधीय उपयोग

श्याम बीर सिंह, आकांक्षा पांडेय एवं विवेक कुमार सिंह

क्षेत्रीय मक्का अनुसंधान व बीज उत्पादन केंद्र

भा.कृ.अनु.प. – भारतीय मक्का अनुसंधान संस्थान, विष्णुपुर बेगुसराय, बिहार

संवादी लेखक का ई-मेल: singhsb1971@rediffmail-com

हमारे देश में मक्का एक महत्वपूर्ण फसल है। मक्का या मकई जिसका वानस्पतिक नाम जिया मेज है। इसकी उत्पत्ति लगभग 10000 वर्षों पूर्व दक्षिणी मेक्सिको में हुई थी। वहां पर इसका पहली बार घरेलू करण किया गया था। भारत में मक्का, धान व गेहूं के बाद उगाई जाने वाली तीसरी सबसे महत्वपूर्ण अनाज वाली फसल है। यह एक बहु उपयोगी फसल है, क्योंकि इसका उपयोग मानव एवं पशुआहार में प्रमुख रूप से किया जाता है। इसके अतिरिक्त औद्योगिक उत्पादों में भी इसका बहुतायत से उपयोग किया जाता है। मक्का के दाने विभिन्न रंगों के होते हैं जिसमें पीले, सफेद, काले, नीले, भूरे, बैंगनी, हरे, लाल इत्यादि सभी प्रकार के रंगों होते हैं। भारतवर्ष में अधिकतम पीली मक्का की खेती की जाती है लेकिन भारत के पर्वतीय क्षेत्रों जैसे जम्मू कश्मीर, हिमाचल प्रदेश व पूर्वी भारत के कुछ प्रदेश तथा गुजरात व राजस्थान के कुछ जनजाति बहुल क्षेत्रों में सफेद मक्का की खेती भी की जाती है। जो कि वहां के जनजातीय लोगों का प्रमुख आहार है। मक्का विभिन्न प्रकार की होती है जैसे डेंट कौन, पॉप कॉर्न, स्वीट कॉर्न, वैक्सी कॉर्न, पॉडकॉर्न इत्यादि। भारत में मक्का की खेती करने वाले राज्यों में कर्नाटक, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, तेलंगाना, बिहार, गुजरात, राजस्थान मुख्य राज्य हैं।

अगर मक्का के दानों की पोषकता की बात करें तो इसमें कार्बोहाइड्रेट (66.2%), प्रोटीन (11.1%), नमी की मात्रा (11.6 से 20%), वसा (2.17 से 4.43%), राख (1.1 से 2.5%), फाइबर (2.7%) और मिनरल्स (1.5%) प्रमुख घटक हैं। मक्का के सौ ग्राम दानों से लगभग 86 कैलोरी ऊर्जा मिलती है। सामान्य मक्का की तुलना में उच्च गुणवत्ता युक्त मक्का जिसे हम क्यू.पी.एम. भी कहते हैं, उसकी पोषकता अधिक होती है क्योंकि इसमें 70 से 100% तक ज्यादा लाइसिन और ट्रीप्टोफेन नाम के दो आवश्यक अमिनो अम्ल पाए जाते हैं।

भारत में मक्का का उपयोग मुर्गी दाना (47%), औद्योगिक उत्पादों (14%), पशु आहार (13%), मानव आहार (13%), प्रसंस्कृत

उत्पादों (7%) में किया जाता है तथा शेष 6% का निर्यात किया जाता है। मक्का का उपयोग विभिन्न प्रकार के उत्पादों जैसे कॉर्न मिलग्रेड्स, स्टार्च, मैदा, स्नेक्स के रूप में व्यापक पैमाने पर किया जाता है। मक्का से रोटी बनाई जाती हैं जो उत्तरी भारत के कई राज्यों में बड़ी पसंद की जाती हैं इसको सरसों के साग के साथ बहुत पसंद किया जाता है। पंजाब में मक्का की रोटी और सरसों का साग एक लोकप्रिय व्यंजन है। मक्का के अनाज व इसके अन्य रूपों से विभिन्न खाद्य उत्पाद जैसे बिस्किट्स, पास्ता, नूडल्स, लड्डू, बर्फी, हलवा इत्यादि बनाये जाते हैं। बेबी कॉर्न या शिशु मक्का से बनने वाला सूप, मिक्सवेज, खीर, अचार या मुरब्बा प्रमुख व्यंजन हैं। पॉपकॉर्न की माँग तो सभी मॉल्स, पीवीआर, सिनेमा हॉल्स, रेलवे स्टेशन्स, बस स्टैंड्स तथा पंजाब व जम्मू कश्मीर के विशेष पर्व 'लोहड़ी' पर बहुत अधिक होती है। स्वीट कॉर्न का बहुतायत में विभिन्न रूपों में प्रयोग किया जाता है।

मक्का के खाद्य पदार्थों के अलावा अगर हम बात करें मक्का के आयुर्वेदिक औषधीय उपयोगों की, तो मक्का का बहुत सी औषधीय रूपों में प्रयोग किया जाता है, मक्का स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद है इसमें विटामिन ए, बी 1, बी 2, बी 9, बी 12, सी, ई, इसके अलावा खनिजों में कैल्शियम, आयरन फास्फोरस, पोटैशियम, जिंक, सोडियम, कॉपर, सेलेनियम, इत्यादि पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें अच्छी मात्रा में फाइबर व कोलेस्ट्रॉल बिलकुल भी नहीं होता है। मक्का के औषधीय गुणों के अनुसार आयुर्वेदिक व औषधीय उपयोग निम्नलिखित हैं:

- ❖ मक्का में कैरोटिन, विटामिन ए मौजूद होने के कारण यह हमारी आंखों के लिए बहुत ही लाभदायक है तथा यह आंखों की देखने की क्षमता को बनाये रखती है। पके हुए भुट्टे में पाया जाने वाला कैरोटीनायड विटामिन-ए का अच्छा स्रोत होता है।
- ❖ मक्का के भुट्टे खाने से दांत मजबूत होते हैं।
- ❖ मक्का हमारे इम्यूनोटीया रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी





- मदद करता है क्योंकि इसमें फाइटोस्ट्रॉल नामक तत्व मौजूद होता है।
- ❖ मक्का में प्रचुर मात्रा में विटामिन ए तथा आयरन पाया जाता है। जो रक्त को बढ़ाने में सहायता करता है। जो खून की कमी को दूर करके एनीमिया नामक रोग से बचाता है। कुछ लोगों, विशेषकर महिलाओं में खून की कमी पायी जाती है, उन्हें एनीमिया या खून की कमी को दूर करने के लिए सही मात्रा में मक्का का सेवन रोजाना करना चाहिए।
 - ❖ मक्का में बहुत सारे खनिज, विटामिन व पोषक तत्व होने के कारण यह कैंसर जैसी बीमारियों से लड़ने में मदद करता है। मक्का में बीटा क्रिप्टोक्सैन्थिन (cryptoxanthin) पाया जाता है जो फेफड़ों के कैंसर के जोखिम को कम करता है। मक्का में प्रचुर मात्रा में फाइबर होने के कारण यह कोलेस्ट्रॉल को कम करता है जिससे बड़ी आंत (कोलन) कैंसर का जोखिम कम होता है।
 - ❖ मक्का हमारी हड्डियों को मजबूत करने में सहायता करता है, क्योंकि मक्का के पीले दानों में फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, जिंक व कैल्शियम जैसे पोषक तत्वों की मात्रा पाई जाती है यह ऑस्टियोपोरोसिस नामक हड्डियों के रोग की रोकथाम में बहुत सहायक है।
 - ❖ फ्रीरेडिकल्स के कारण त्वचा की परेशानियाँ व झुर्रियाँ होती हैं। मक्का का सेवन करने से हमारी त्वचा भी ठीक रहती है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन ए, विटामिन सी और कई महत्वपूर्ण एंटी-ऑक्सिडेंट्स जैसे कि लाइकोपीन की मात्रा अधिक होने के कारण स्किन पिगमेंटेशन का खतरा कम होता है, ये स्किन को टैनिंग से बचाने और त्वचा को नुकसान पहुंचाने से रोकते हैं। जिससे त्वचा की चमक बनी रहती है साथ ही इनके एंटी-एजिंग प्रभावों के कारण यह स्किन को जवां भी बनाए रहती है। मक्का के स्टार्च के प्रयोग से भी त्वचा खूबसूरत और मुलायम बन जाती है।
 - ❖ मक्का को उबालने के साथ ही इसका तेल, मक्का स्टार्च को सीधे त्वचा पर लगा सकते हैं।
 - ❖ कॉर्नआयल में असंतृप्त फैटीएसिड्स (Unsaturated fatty acids) होते हैं जो रक्त के कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं कॉर्नआयल का प्रयोग बहुत से स्वादिष्ट व्यंजन जैसे कि सॉसमेओनी, विनेग्रेटस बनाने में भी किया जाता है, कई सौंदर्य प्रसाधनों (beauty products) को बनाने में भी कॉर्नआयल का प्रयोग किया जाता है।
 - ❖ मक्का को कोलेस्ट्रॉलफाइटर माना जाता है इसमें मौजूद विटामिन सी, बायोफ्लेवोनोंयड्स, कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करता है जो कि दिल के मरीजों के लिए बहुत ही लाभदायक होता है। सभी खाना पकाने के तेलों की तुलना में मक्का के तेल में फाइटोस्टेरॉल की मात्रा सबसे अधिक होती है। फाइटोस्टेरॉल आंतों के कोलेस्ट्रॉल के अवशोषण को कम करके सीरम निम्न घनत्व लिपोप्रोटीन (एलडीएल) और कुल कोलेस्ट्रॉल सांद्रता को कम करता है।
 - ❖ आजकल हम देखते हैं कि लोग कब्ज की बीमारी से जूझ रहे होते हैं ऐसे में मक्का का सेवन करने से पाचन क्रिया ठीक रहती है क्योंकि इसमें फाइबर तत्व मौजूद होते हैं जो पाचन तंत्र को मजबूत बनाये रखते हैं और आंत्र की मांसपेशियों को चिकना बनाए रखती है।
 - ❖ मक्का का दालिया खाने से पाचन ठीक रहता है जिससे मल नरम रहता है, जो बवासीर के होने वाले खतरे को कम करता है।
 - ❖ आजकल की कार्य शैली व जीवनशैली तनाव से भरी होती है, बहुत से लोग उच्च रक्तचाप या हाई ब्लडप्रेसर व डायबिटीज के रोगी होते हैं। कम व्यायाम व शारीरिक परिश्रम का आभाव डायबिटीज का मुख्य कारण होता है। मक्का में जटिल कार्बोहाइड्रेट होते हैं जो रक्त में अचानक इंसुलिन क्रैश और स्पाइक्स को रोकते हैं। मक्का में कई प्रकार के फेनोलिक फाइटोकेमिकल्स मौजूद होते हैं जो उच्च रक्तचाप यानी हाई ब्लडप्रेसर से सुरक्षा प्रदान करते हैं।
 - ❖ मक्का शारीरिक रूप से कमजोर बच्चों व व्यक्तियों का वजन बढ़ाने में भी मदद करता है शारीरिक रूप से कमजोर बच्चे या व्यस्क जो अपना वजन बढ़ाना चाहते हैं उनको मक्का तथा उससे बने खाद्य उत्पादों का सेवन करना चाहिए। मक्का के अनाज में पर्याप्त मात्रा में कैलोरी व कार्बोहाइड्रेट की मात्रा होती है जो वजन बढ़ाने में सहायक होता है। मक्का स्वस्थ तरीके से वजन बढ़ाने में जादू की तरह काम करता है। इससे आपकी बॉडी को स्वस्थ कैलोरी मिलती है।
 - ❖ मक्का में फोलिक एसिड और जैथीन पोषक तत्व होता है जो कि गर्भवती महिलाओं के लिए फायदेमंद होता है।



- ❖ मक्का के भुट्टे खाने के बाद बलरी (भुट्टे का एक भाग) को बीच में तोड़कर सूंघने से जुकाम में फायदा होता है।
- ❖ भुट्टे की बलरी को जलाने में भी प्रयोग किया जाता है इसकी राख को गुनगुने पानी के साथ खाने से खांसी का इलाज होता है व सांस के रोगों से भी बचा जा सकता है।
- ❖ मौसम में बदलाव के कारण जब खांसी होती है तो भुने हुवे मक्का के दानो का सेवन करने से खांसी में आराम मिलता है।
- ❖ भुट्टे को पकाने से इसमें 50% एंटीऑक्सीडेंट्स बढ़ जाते हैं जो कि बढ़ती उम्र को रोकता है।
- ❖ शिशु के विकास के लिए भी मक्का कारगर साबित है मक्कास के ताजे दूधिया दाने को पीसकर उसे धूप में रखने के बाद जो शेष तेल बच जाए उसे छानकर बच्चों के पैरों में मालिश करने से उनके पैर मजबूत होंगे जिससे बच्चा जल्दी चलने लगता है।
- ❖ मक्का के तेल को पीने से शरीर शक्तिशाली होता है प्रतिदिन एक चम्मच तेल और चीनी को मिलाकर शर्बत बनाकर पीने से शक्ति बढ़ती है और प्रति चम्मच 15 से 122 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है।
- ❖ मक्के का आटा का प्रयोग लिवर के लिए लाभकारी होता है।
- ❖ सिर्फ मक्का ही नहीं भुट्टे के सिल्क में भी कई औषधीय गुण होते हैं, जो हमारी सेहत के लिए बहुत लाभकारी हैं। मक्का के भुट्टे के बालों जिन्हें सिल्क भी कहते हैं, उसमें पोटेशियम, कैल्शियम, विटामिन B2 और अन्य पोषक तत्व मौजूद होते हैं।
- ❖ भुट्टे के सिल्क का सेवन करने से हार्ट फेल्योर और किडनी स्टोन का खतरा कम होता है।
- ❖ भुट्टे के सिल्क से बनी चाय का उपयोग करने से किडनी में जमा टॉक्सिन और नाइट्रेट को शरीर से बाहर निकालने में मदद मिलती है। भुट्टे के सिल्क एंटी इन्फ्लामेट्री एजेंट की तरह काम करते हैं, जो यूरिनरी ट्रेक्ट इन्फेक्शन के लिए उपयोगी होता है। यह आमतौर पर यूरिनरीट्रैक्ट लाइनिंग या परत को ठीक करती है और पेशाब में होने वाली जलन को दूर करता है।
- ❖ भुट्टे के सिल्क की चाय पीने से ब्लड शुगर के मरीजों के लिए फायदा होता है और यह शरीर में इंसुलिन की मात्रा कंट्रोल

करता है।

- ❖ मक्का के सिल्क का काढ़ा कमर दर्द में भी आराम करता है।
- ❖ कॉर्न सिल्क में स्टिगमास्टरोल मौजूद होता है जो कि दिल की बीमारी और हृदयघात से बचाव करता है।
- ❖ कॉर्नसिल्क को ताजा या सूखाकर दोनों रूप में इस्तेमाल करते हैं इसका उपयोग ब्लड इन्फेक्शन, यूरिनरीसिस्टम में सूजन, जन्म से दिल की समस्या और चक्कर आने जैसी बीमारियों से रोकथाम में मदद मिलती है।
- ❖ यह गठिया के मरीजों के लिए भी फायदेमंद होता है और इसमें विशेष रूप से फायदा करती है।
- ❖ पतंजलि अनुसंधान संस्थान की एक रिपोर्ट के अनुसार मक्का प्रकृति से मधुर, ठंडा, रूखा, खाकर मन संतुष्ट करने वाला, पित्त का स्राव बढ़ाने वाला, मूत्र संबंधी बीमारियों को दूर करने वाला, पोषक, शक्ति बढ़ाने वाला, भूख बढ़ाने वाला, बलवर्धक, कफ और पित्त कम करने वाला होता है। जबकि कच्चा मक्का पुष्टिकारक तथा रुचिकारक होता है। मक्का हृदय की पेशियों को उत्तेजित करता है, रक्तचाप बढ़ाता है, मूत्र संबंधी बीमारियों में औषधियों की तरह काम करता है एवं पाचन तंत्र को बेहतर करता है।

मक्का के अधिक सेवन से होने वाले नुकसान

- ❖ मक्का खाने के साथ-साथ जहां अत्यधिक फायदे होते हैं लेकिन इसका अत्यधिक सेवन करने या असंतुलित मात्रा में सेवन करने से कुछ नुकसान भी हो सकते हैं मक्का में सैलूलोज होता है जो कि अघुलनशील फाइबर होता है जिससे हमारे शरीर की रचना पचा नहीं पाती है।
- ❖ मक्का के कच्चे दानों को खाने से पेट फूलने या ब्लोटिंग की समस्या बढ़ सकती है। इसीलिए, मक्के के कच्चे दानों का सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए।
- ❖ कच्चा मक्का खाने से बच्चों को दस्त की समस्या हो सकती है अतः मक्का को हमेशा पका कर ही खाना चाहिए।
- ❖ मक्का का अधिक सेवन करने से पेट में दर्द की समस्या हो सकती है।

