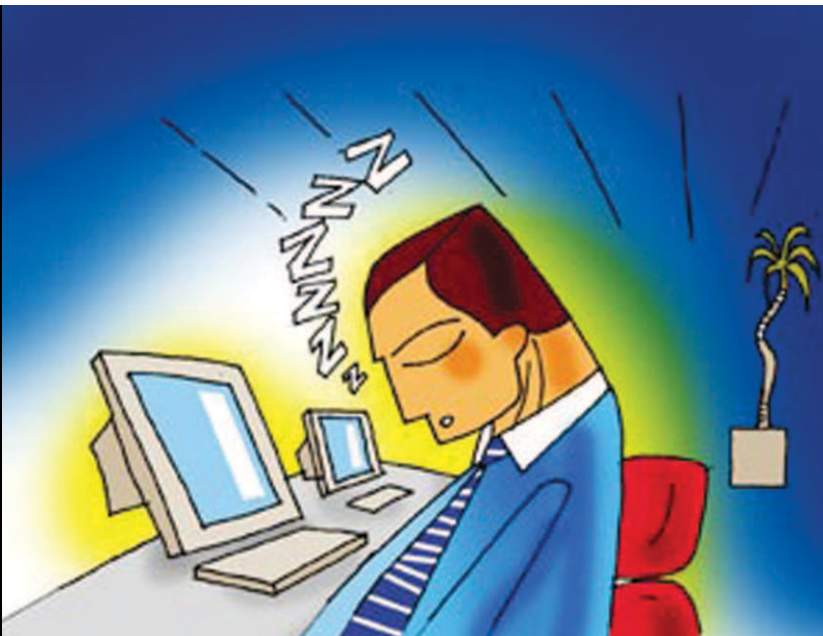






गेहूँ, चावल के बाद आलू विश्व की तीसरी प्रमुख खाद्य फसल है। आलू पौधे की जड़ है। इसे जमीन के अंदर से खोद कर निकाला जाता है। पूरी दुनिया में आलू की पैदावार प्रतिवर्ष 30 करोड़ टन से अधिक है।

बड़े काम का आलू

आलू के नाम से सभी परिचित होंगे। आलू का नाम सुनते ही सभी को एक ही बात ध्यान में आती है कि यह एक सब्जी है, जिसका सामान्यतः सभी प्रयोग करते हैं। लेकिन रोज़ाना सब्जी में प्रयोग किये जाने पर लोगों को नाक-मुँह सिकोड़ते देखा है। कभी-कभी तो घर में तकरार इसी बात पर होती है कि ये क्या रोज़-रोज़ आलू ? यदि आप आलू में छिपे तत्वों और गुणों की जानकारी रखेंगे, तो फिर आलू को आप सम्मान की दृष्टि से देखेंगे। आलू की जानकारी किसे, कैसे और कब हुई, यह तो कहा नहीं जा सकता, लेकिन आलू के फैलाव में स्पेन के हमलावरों का योगदान अधिक है। वे 16 वीं सदी के अंत में इसे एंडीज से यूरोप लाये तथा 19 वीं सदी तक आलू पूरी दुनिया में छा गया।

गेहूँ, चावल के बाद आलू विश्व की तीसरी प्रमुख खाद्य फसल है। आलू पौधे की जड़ है। इसे जमीन के अंदर से खोद कर निकाला जाता है। पूरी दुनिया में आलू की पैदावार प्रतिवर्ष 30 करोड़ टन से अधिक है। सबसे अधिक आलू चीन में पैदा होता है। इसके बाद रूस तथा तीसरे नम्बर पर भारत का स्थान है। दुनिया भर में एक अरब से अधिक लोग आलू खाते हैं। सबसे ज्यादा आलू बेलारूस में खाया जाता है। यहाँ प्रति व्यक्ति प्रतिवर्ष औसतन 712 किलोग्राम आलू की खपत होती है। आलू की खेती में पानी की अधिक आवश्यकता नहीं होती है। किसी भी अन्य फसल की तुलना में प्रति इकाई पानी की खपत से आलू सबसे अधिक खाद्य पैदा करता है। सन 1974 में एरिकजेकिंस ने एक पौधे से 168 किलोग्राम आलू पैदा करके विश्व रिकार्ड बनाया है। जलपाईगुडी मोहित नगर के एक कृषक श्री कण्ठिव ने 25 किलो ग्राम का एक आलू पैदा कर भी एक रिकार्ड बनाया है। विश्व में आलू का उपयोग मुख्यतः खाद्य के रूप में किया जाता है। इसकी लगभग 5000 किस्में हैं। आलू में करीब 80 प्रतिशत पानी

और 20 प्रतिशत ठोस पदार्थ होता है। इसमें प्रचुर मात्रा में प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन, विटामिन ए-बी-सी तथा अन्य पोषक खनिज तत्व जैसे मैंगनीज, क्रोमियम, सेलीनियम तथा मोलिब्डेनम भी होते हैं, जो शरीर की जरूरत को पूरा करते हैं। आलू में चिकनाई बहुत कम 0.1 प्रतिशत होती है।

सब्जी के रूप में आलू का प्रयोग तो सभी जानते हैं, पर क्या आप यह जानते हैं कि आलू आपके शरीर में होने वाली कई बीमारियों को दूर करने में भी सहायक होता है? यहाँ कुछ बीमारियों के बारे में जिनके इलाज में आलू उपयोगी होता है, बताया जा रहा है।

★खून की कमी (Anemia): आलू में आयरन व फोलिक एसिड की उपलब्धता से लाल रक्त कणों का निर्माण होता है तथा कच्चे आलू के जूस के नियमित सेवन से खून की कमी दूर होती है। **★घुटनों का दर्द (Arthritis):** प्रचुर खनिज, पोटेशियम व ऑर्गेनिक सॉल्ट की उपलब्धता के कारण घुटनों के दर्द के लिए भी कच्चे आलू का जूस लाभदायी होता है। **★जलने तथा चमड़ी के अन्य रोगों के लिए (Burns, Rashes and other skin irritations):** जल जाने या इसी प्रकार की चमड़ी की जलन में कच्चे आलू को पीसकर लगाने से जलन कम होती है। नियमित लगाये जाने पर जलन पूरी तरह से ठीक हो जाती है तथा जलन की जगह काली भी नहीं पड़ती।

★कब्ज़ (Constipation & hemorrhoids): कच्चे आलू का जूस आधा गिलास दिन में 3 या 4 बार लेने से कब्जियत या इसी तरह की परेशानी दूर होती है।

★गैस (Gastritis & Gastric ulcers): आयरन की उपलब्धता से कच्चे आलू का जूस आधा गिलास दिन में 3 या 4 बार लेने से गैस या इसी तरह की परेशानी दूर होती है। **★उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure):** पोटेशियम की उपलब्धता की वजह से उच्च रक्तचाप में कच्चे आलू का जूस फायदेमंद होता है।

★जोड़ों का दर्द (Joint and other types of pain): नियमित कच्चे आलू का जूस लेने से जोड़ों के दर्द से निजात पायी जा सकती है। **★आँखों का भारीपन (Tired eyes):** कच्चे आलू के थोड़े मोटे और गोलाकार स्लाइस काट कर आँखों पर रखने से आँखों का भारीपन तथा आँखों के नीचे काले घेरे/धब्बे दूर किये जा सकते हैं।

★अधिक वज़न में कमी (Excess weight loss): कच्चे आलू के जूस में कम कैलोरी होने के कारण इसके नियमित सेवन से अधिक वजन को संतुलित किया जा सकता है। इसलिए आलू को माटी के सेब की उपाधि से सम्मानित किया गया है। **★आलू से बिजली : 21 जुलाई, 2011 को रायपुर के शंकर नगर में आयोजित विज्ञान प्रदर्शनी में छात्रों ने 1.5 वॉट का बल्ब जला कर सबको आश्चर्यचकित कर दिया।**

★अन्य उपयोग : इसके अलावा आलू से रोटी, पूड़ी, पराठा, पापड़, चिप्स, सब्जी, रायता, बिरयानी, सलाद, सूप, जूस, अचार, चटनी, भरता, आलू मसाला, नमकीन, भुजिया, वड़ा पाव, समोसा, कचौड़ी, हलुआ व कई तरह की मिठाइयाँ भी बनायी जाती हैं। भरवां-आलू, दम-आलू, मटर-आलू, पनीर-आलू की डिश किसी भी शादी-समारोह की शान मानी जाती है। आलू को तलने में घी या तेल के प्रयोग से भले ही मोटापा होता है, मगर कच्चे, भुने या उबले आलू के उपयोग से मोटापा नहीं होता है। छिलके सहित भुने या उबले आलू का उपयोग उपवास के समय में सर्वोत्तम व स्वास्थ्य के लिए लाभदायी होता है। आलू से राजनीति भी प्रभावित होती है। जिन क्षेत्रों में आलू पैदा होता है, उन क्षेत्रों में सारे मुद्दे आलू के ऊपर ही होते हैं।

उपरोक्त बीमारियों लिए ताज़ा और स्वच्छ आलू का ही उपयोग किया जाये तो बेहतर होगा।

प्रभुदयाल,

वरिष्ठ सहायक वित्त सलाहकार, पश्चिम रेलवे, चर्चगेट