

मेथी दाना

- अमिता सिंह

हमेशा से यह सत्य रहा है कि जब तक शरीर में कोई बीमारी घर नहीं करती, तब तक शायद शरीर की पूरी तरह से हम कद्र नहीं करते। जब पता लगता है, उसके पश्चात कई ऐसी वस्तुओं का उपयोग करते हैं जो शायद फायदा तो दूर, नुकसान ही कर देती हैं। यही बात डायबीटिज़ की भी है। जैसे ही पता चलता है कि मधुमेह है, विभिन्न प्रकार के नुस्खों का उपयोग शुरू हो जाता है। कोई करेले का जूस, नीम के पत्ते आदि आदि। सच तो यह है कि जब तक किसी वस्तु की वैज्ञानिक रूप से पुष्टि न हो जाए कि इस वस्तु का इस बीमारी से यह असर साफ देखा गया है, तब तक उसका अन्धा धुन्ध उपयोग करना ठीक नहीं। तो आइए हम एक ऐसी ही वस्तु की खास बात करेंगे। वो है मेथी दाना। कुछ लोग इसे सुबह लेते हैं, कुछ पीस कर, कुछ फुला कर आदि आदि। तो आइए इसके बारे में आज विस्तृत जानकारी हासिल करें।



क्षमता की जानकारी थी, और यह माना जाता था कि इसके उपयोग से पेशाब में शक्कर कम हो जाती है और मधुमेह के लक्षणों से मुक्ति मिलती है, मेथी दाने के बीजों में आखिर क्या मिलता है? नीचे दी गई तलिका से आपको यही बातें साफ होंगी :-

मेथी दाने की पैष्टिक गुणवत्ता

मात्रा ग्राम में	प्रोटीन ग्राम	वसा ग्राम	कार्बन मि.ग्राम	क्लोरीन मि.ग्राम	कैल्शियम मि.ग्राम	पोटेशियम	फॉस्फोरस
100 ग्राम	26.2	5.8	44.1	333	160	530	370
10 ग्राम	2.6	0.6	4.4	33	16	53	37

मेथी दाने का अंग्रेजी नाम है फैनूग्रीक और वनस्पति विज्ञान में इसे ट्रीगोनैला फिनम ग्रीकम (Trigonella Foenum graecum) के नाम से जाना जाता है। गुजराती में भी इसे मेथी ही कहते हैं, तेलगू में मेंन्टीकूरा (Mantikoora) एवं मलयालम में उलुबा (Uluba) तमिल में बैन्थयाम (Venthayam), मराठी और बंगाली में भी इसे मेथी ही कहते हैं।

आम भारतीय घरों में यह मसालों का एक भाग होती है। पुराने समय से आयुर्वेद में, ग्रीस में इसकी

तो आपने देखा कि 100 ग्राम मेथीदाने से दाल या सूखे मेवे के बराबर प्रोटीन है, परन्तु ऊर्जा लगभग दालों और अनाज की तरह है। दरअसल इसका जो कार्बोज है उसमें कुल रेशे की मात्रा लगभग 50 प्रतिशत है जिसका बीस प्रतिशत हिस्सा एक खास प्रकार का म्यूसीलेजिनस (Mucilaginous) रेशा होता है। साथ ही इसमें एक और रसायनिक पदार्थ पाया जाता है जिसे ट्रीगोनैलीन कहते हैं। इस



करना चाहिए। शुरु में लगभग बीस ग्राम मेथी दाने को तीन भागों में बाँट कर दिन के तीन मुख्य भोजन के साथ लें या फिर 2 छोटे चम्मच मेथी दाना दोपहर और रात के भोजन के साथ ले सकते हैं। आप इसका उपयोग किसी भी तरह कीजिये – पाउडर बना कर, भिगो कर, या फिर वैैसे ही बीजों की तरह। कुछ लोग इसे छाँछ या लस्सी में भी मिला कर करते हैं। दाल या सब्जी में भी मिलाया जा सकता है। यह देखा गया है कि तीन महीने लगातार उपयोग से इसका बहुत फायदा होता है। और उसके बाद थोड़ा अन्तराल दिया जा सकता है। बेहतर यह होगा कि इसका उपयोग लगभग खाने के पाँच मिनट पहले किया जाए।

रसायनिक पदार्थ की खासियत है कि यह खून में शक्कर की मात्रा कम करता है। कई शोधों के पश्चात यह पुष्टि हुई कि इनकी यह विशेषता है। ध्यान रखें कि मेथी के पत्तों में इस प्रकार की कोई क्षमता नहीं है। यह देखा गया है कि जिसे मेथी दाने के पाउडर से खून और पेशाब में शक्कर कम हो जाती है। और यह कार्य यह दोनों समूहों में करता है – इन्सुलिन पर निर्भर मरीज और वे मरीज जो गोलियों पर निर्भर होते हैं। इसका दूसरा लाभ यह है कि इसका खून के कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स पर भी अच्छा असर देखा गया है। –

1. यह खून से शक्कर के अवशोषण को कम करता है। यह इसमें पाए जाने वाले रेशों के कारण होता है, क्योंकि जहाँ भी भोजन में रेशा होगा वहाँ खून में शक्कर की मात्रा धीरे धीरे ही बढ़ेगी।

2. यह भी देखा गया है कि इससे शरीर के टिशु अधिक अच्छी तरह से शक्कर को उपयोग करते हैं जिससे खून में शक्कर की मात्रा कम रहती है, क्योंकि शक्कर को मांस-पेशियों से उपयोग कर लिया है।

उपयोग :

कई लोग इसका उपयोग सुबह खाली पेट करते हैं। परन्तु सही फायदे के लिए इसका उपयोग सुबह के नाश्ते, दोपहर के खाने और रात के खाने के साथ

ध्यान रहे :

मेथी दाना आपकी मधुमेह की दवा के साथ मिल कर काम करता है। अतः इसका उपयोग कर रहे हों तो अपनी दवा या इन्सुलीन न छोड़ें। यह अवश्य देखा गया है कि मधुमेह की दवा की आवश्यकता इसके उपयोग से कई बार कम हो जाती है।

यदि कोई भी एसी अवस्था हो जहाँ बीमारी की किसी प्रकार की जटिलताएँ सामने आ रही हों, तो तुरन्त डाक्टर से सम्पर्क करें। किसी किसी को एकदम मेथी दाना उपयोग करने से गैस बनने कि शिकायत या कभी कभी दस्त की शिकायत भी हो जाती है। ऐसे में मेथी दाने की मात्रा आधी कर दें। दो – तीन सप्ताह के उपयोग के पश्चात फिर से धीरे – धीरे पर्याप्त मात्रा में बढ़ाने की कोशिश करें।

दालचीनी पर एक नये शोध के अनुसार 1/2 चम्मच पिसी दालचीनी दोनों वक्त के खाने के साथ लेने से भी खून में शक्कर की मात्रा कम होती है। अतः आप चाहें तो मेथी दाने के पाउडर में एक हिस्सा दालचीनी पाउडर एवं चार हिस्से मेथी दाना पाउडर मिला कर रख लें। इससे आप को दोनों चीजों का फायदा मिलेगा। ●●●