

# स्टीविया हर्ब

## डायबिटीज हेतु हनी लीफ

प्रकाश राय  
कृषि विकास अधिकारी  
भारतीय स्टेट बैंक, भोपाल

भारत जैसे विकासशील देशों में शहरीकरण की प्रक्रिया के चलते रोजमर्रा की जीवन शैली में परिवर्तनों के कारण लोग डायबिटीज, हृदय रोग, ब्लड प्रेशर आदि बीमारियों से युवावस्था में ही ग्रसित हो रहे हैं। यदि डायबिटीज का समय रहते उपचार नहीं किया जाय तो इसके कारण हृदय, किडनी, स्नायुयंत्र पर भी बुरा असर पड़ सकता है। गन्ने से बनायी जाने वाली शक्कर हमारे दैनिक भोजन में उपयोग होती है। मधुमेह

में यह हानिकारक होती है

क्योंकि यह रक्त में शर्करा

की मात्रा में तेजी से वृद्धि

करती है। हमारी

जीवन शैली में

मिठाई का नित्य

उपयोग आदत बन

चुका है। कृत्रिम

मिठास के रूप में

सैकरीन तथा एसपरटेम

का उपयोग भी भोजन पदार्थों

में हो रहा है। अब प्रकृति ने हमें एक

कम कैलोरी युक्त बूटी से परिचित कराया है जिसका

नाम है स्टीविया। इसकी पत्तियों में सात अलग-अलग

प्रकार के ग्लाइकोसाइड्स पाये जाते हैं। इनके नाम हैं

स्टीवियोसाइड, रेबोडिसाइड आदि। ये आँतों से पचे बिना

तथा रक्त में आये बिना मल से बाहर निकल जाते हैं। चूँ

इनका कोई अवांछित दुष्प्रभाव नहीं पाया गया। इसे 200 डिग्री सेलसियस तक गर्म करने पर भी इसकी मिठास यथावत रहती है।

### स्टीविया हर्ब :

स्टीविया हर्बल पौधा दक्षिणी अमेरिकी के पेरू के बेरटोनी ऋ मूल रूप से दक्षिणी अमेरिकी के पेरू के

पाया जाता है। वहाँ की स्थानीय भाषा में

इसे "का हे हे" यानी मीठी

जड़ी कहते हैं।

समय के साथ-साथ

स्टीविया का

प्रचार-प्रसार होते

हाते यह पड़ोसी

देशों ब्राजील और

अर्जेंटाइना में

पहुँचा और इस समय

इसके पौधों का उपयोग

विश्व के अनेक देशों में

सफलता पूर्वक हो रहा है। स्टीविया

की पत्तियों का प्रयोग शक्कर के पर्याय की तरह हो रहा

है। जापान में इसका उपयोग कम कैलोरी वेल्यू वाले मीठे

खाद्य पदार्थों जैसे आइस्क्रीम, साफ्ट ड्रिंक्स आदि में

होता है। यू.एस.एफ.डी.ए. ने इसको एक सबस्टीट्यूट की

तरह उपयोग हेतु स्वीकृति दे दी है।

.....शेष पृष्ठ 40 पर



### पृष्ठ 20 का शेष.....

चीन, जापान तथा कोरिया में यह बहुत लोकप्रिय हो चुका है तथा 30 वर्षों से प्रयोग में आ रहा है ।

यह गन्ने की शक्कर की तुलना में 20 से 30 गुना अधिक मीठा है । स्टीविया रक्त में शर्करा की मात्रा को सीमित रखने के साथ-साथ पाचन क्रिया, त्वचा की देखभाल, दाँतों की सुरक्षा तथा घाव या चोटों को ठीक करने में भी प्रयुक्त होती है । देखा गया है कि एक चम्मच स्टीविया पाउडर एक कप शक्कर के बराबर होता है ।

### भारत में संभावनाएँ :

स्टीविया की खेती हेतु बैंकों द्वारा कृषि ःण स्वीकृत किये जा सकते हैं । भारत में कई स्थानों की जलवायु तथा पानी व जमीन की उपजाऊ स्थिति का आँकलन कर तकनीकी रूप से उन्नत होकर इसका रोपण किया जा सकता है । यदि बैंकों द्वारा विचार किया जाए तो कान्ट्रेक्ट फार्मिंग अथवा निजि स्तर पर खेती कर स्टीविया की हरी खेती कर स्टीविया की हरी/सूखी पत्तियों के विपणन के जरिये एक मजबूत आर्थिक आधार बनाया जा सकता है ।

इस समय हमारे देश के तमिलनायडू, आन्ध्रप्रदेश, कर्नाटक, मध्यप्रदेश, गुजरात और महाराष्ट्र राज्यों में लगभग 100 एकड़ भूमि में इसकी खेती हो रही है । जो कि बहुत अधिक नहीं है ।

स्टीविया की खेती बड़े पैमाने पर करने हेतु अधिक से अधिक किसानों के वाणिज्यिक स्तर पर आने की आवश्यकता है । कृषि विश्व विद्यालय तथा बैंक इस दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं ।

स्टीविया रेबुडियाना को मराठी में मधुपत्र, तेलुगू में मधु पत्ती तथा तमिल में चीनी तुलसी के नाम से जाना जाता है ।

### भारतीय बाजार में स्टीविया उत्पाद :

भारत में यह 'स्टूगर' नाम से उपलब्ध है । ए.एस.आर. हर्बल ग्रुप ऑफ कम्पनी, बेंगलोर द्वारा रुटीविया की सूखी पत्तियों की प्रोसेसिंग सन 1997 से चल रही है । इसकी कीमत लगभग रू. 85 प्रति 100 गोली है जबकि सैक्रीन , एसपार्टीन जैसे कृत्रिम उत्पाद इससे कहीं सस्ते मिल जाते हैं ।

