

जामुन की चाय

वर्तमान समय में अम्लता, गैस, पाचन, हृदय, वृक्क संबंधी समस्याओं के कारण दूध व पत्तीयुक्त चाय का चलन हानिकारक सिद्ध होता जा रहा है। इसके स्थान पर हर्बल चाय की मांग बढ़ रही है। बाजार में नित्य नई-नई किस्मों की चाय दृष्टिगोचर हो रही है। इसी बात को ध्यान में रखकर संस्थान ने एक जामुन चाय का निर्माण किया है। जामुन के पेड़ की छाल में एंटीहेल्मिंटिक गुण हैं। जामुन की छाल के पाउडर में कुछ अन्य अवयव मिलाकर चाय का निर्माण किया गया है। तैयार चाय का इस्तेमाल मूत्रोत्सर्जन पथ के संक्रमण एवं अन्य विकारों के उपचार में काफी लाभदायक है।

अपने औषधीय गुणों के कारण जामुन का महत्व अन्य व्यावसायिक फसलों से कहीं ऊपर है। जामुन का प्रसंस्करण लगभग नगण्य ही है। इस क्षेत्र में गंभीर प्रयास की आवश्यकता है। इसी विचार को ध्यान में रखकर भा.कृ.अनु.प.-केन्द्रीय उपोष्ण बागवानी संस्थान, लखनऊ ने उक्त उत्पादों का निर्माण किया है तथा भविष्य में भी नए-नए उत्पादों का निर्माण करने के लिए कृतसंकल्प है।



आलेख
नीलिमा गर्ग
संजय कुमार



जामुन के प्रसंस्कृत उत्पाद



जामुन एक महत्वपूर्ण ऊष्णकटिबंधीय फल है। यह दक्षिण-पूर्व एशिया व आसपास के क्षेत्रों जैसे भारत, बांग्लादेश, पाकिस्तान, नेपाल, श्रीलंका, मलेशिया, फिलीपींस, इंडोनेशिया में पाया जाता है। भारत में उत्तर प्रदेश, तमिलनाडु, गुजरात, असम आदि राज्यों में भी जामुन की अच्छी पैदावार होती है।

स्वास्थ्यपरक फल

स्वास्थ्य की दृष्टि से जामुन एक उत्तम फल है, जिसका औषधीय महत्व है। जामुन के फलों में प्रचुर मात्रा में एंथोसायनिन तथा फिनोलिक्स पाये जाते हैं, जिनमें उच्च कोटि की प्रतिऑक्सीकारक क्षमता पाई जाती है। ये पदार्थ शरीर को निरोगी रखने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। फलों में उपलब्ध रेश, फ्लेवेनॉयड्स, विटामिन-सी, लोहा तथा अन्य खनिज व विटामिन्स भी स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी हैं। विशेषकर इसका बीज, मधुमेह रोग में अत्यंत लाभकारी है।



यह रक्त में शर्करा की मात्रा को नियंत्रित करता है। जामुन और इसके बीज में उपस्थित रसायन शरीर पर हाइपोग्लाइसेमिक प्रभाव डालते हैं तथा स्टार्च के शर्करा में परिवर्तन को काफी हद तक प्रभावित करते हैं। जामुन की पत्ती व छाल का उपयोग मुख संबंधी समस्याओं में किया जाता है।

जामुन के फल सामान्यतया सीधे उपभोग में लाये जाते हैं। कोमल फल होने के कारण इनकी भंडारण क्षमता कम होती है, अतः ये जल्दी खराब हो जाते हैं। देश में जामुन का प्रसंस्करण काफी कम है, जिसे बढ़ाने की आवश्यकता है। इस संदर्भ में भा.कृ.अनु.प.-केन्द्रीय उपोष्ण बागवानी संस्थान, लखनऊ ने जामुन के कुछ प्रसंस्कृत उत्पाद बनाये हैं, जिनका विवरण निम्न है :

जामुन का रस

जामुन का फल जितना कारगर है उतना ही गुणकारी है इसका रस। जामुन का रस गुठली समेत निकाला जाता है। अतः इस जूस में गूदे और गुठली दोनों के गुण समाहित होते हैं।

जामुन का जूस निकालने हेतु संपूर्ण फल को पहले फूट मिल में दरदरा



भा.कृ.अनु.प.-केन्द्रीय उपोष्ण बागवानी संस्थान

रहमानखेड़ा, पोस्ट-काकोरी, लखनऊ - 226101

दूरभाष : (0522) 2841022-24 फैक्स : (0522) 2841025

ईमेल : cish.@icar.gov.in, फोन-इन-लाइव : 0522-2841082

वेबसाइट : www.cish.icar.gov.in



पीसा जाता है, तदुपरांत हॉइड्रोलिक प्रेस के उपयोग द्वारा गूदे को दबाकर उसका जूस निकाल लिया जाता है। प्राप्त जूस को पाश्चुराइज करके उसे बोतल में सीलबंद कर देते हैं। इस प्रकार जामुन के बोतल बंद पेय को कमरे के तापमान पर 12 महीने तक रख सकते हैं।

जामुन का आर.टी.एस. पेय

जामुन फल के रस से आर.टी.एस. पेय बनाया गया है। यह एक मीठा पेय है, परंतु इसमें चीनी के स्थान पर कृत्रिम मिठास (आर्टिफिशियल स्वीटनर) का प्रयोग किया गया है। इस प्रकार यह मधुमेह रोगियों के लिए एक लाभप्रद तथा सुरक्षित उत्पाद है। इस उत्पाद को सामान्य तापमान पर 12 महीने तक सुरक्षित भंडारित कर उपभोग किया जा सकता है।

जामुन की जैली

जामुन फल के रस से जैली तैयार की गई है। एंथोसायनिन की अधिकता के कारण यह अत्यंत आकर्षक रंग युक्त होती है जिसका स्वाद उत्कृष्ट है। इसको डबलरोटी, पूड़ी आदि में लगाकर खाया जा सकता है। उच्च मात्रा में फिनोलिक्स तथा एंथोसायनिन के कारण यह स्वास्थ्य के लिए भी लाभप्रद है।

जामुन वाइन

जामुन के गूदे का रंग, कसैलापन तथा औषधीय गुणों को ध्यान में रखकर जामुन वाइन का निर्माण किया गया है। किण्वन विधि द्वारा यीस्ट के उपयोग से निर्मित वाइन का रंग अत्यंत आकर्षक बैंगनी होता है तथा स्वाद भी उत्तम होता है। लगभग 10 प्रतिशत अल्कोहलयुक्त वाइन में उपस्थित एंथोसायनिन एवं बायोएक्टिव फाइटोकेमिकल्स के कारण यह स्वास्थ्य के लिए भी गुणकारी है।



जामुन बार



जामुन के फल से रस निकालने के उपरांत प्राप्त गूदे से जामुन बार बनाया गया है। गूदे को सतह के रूप में फैलाकर उसे धूप में सुखाया गया, तत्पश्चात चौकोर टुकड़े काटकर सेलोफेन में लपेटकर भंडारित किया गया। यह पूरी तरह प्राकृतिक है तथा इसमें किसी भी प्रकार का कृत्रिम रंग, सार, चीनी या नमक नहीं मिलाया गया है। वाह्य शर्करा का प्रयोग न होने के कारण यह मधुमेह के रोगियों के लिए भी लाभदायक है।

जामुन का प्रोबायोटिक (जैविक) पेय

प्रोबायोटिक पेय में उच्च मात्रा में लाभकारी बैक्टीरिया पाये जाते हैं। ये बैक्टीरिया आंतों के लिए अत्यंत लाभकारी होते हैं तथा भोजन के पाचन में सहायक होते हैं। साबुत जामुन के फलों को लैक्टिक एसिड किण्वन करके प्रोबायोटिक पेय प्राप्त किया गया है। इस पेय में एंथोसायनिन, फिनोलिक एवं



लैक्टिक एसिड होता है। इसके अतिरिक्त लैक्टोबैसिलस बैक्टीरिया भी उच्च मात्रा में होते हैं, जो पेट संबंधी बीमारियों के लिए अत्यंत उपयोगी हैं।

जामुन का सिरका

जामुन के रस को एसिटिक एसिड बैक्टीरिया के उपयोग से किण्वित करके सिरका तैयार किया गया है, जो कि एंथोसायनिन, एंटीऑक्सीडेंट और मिनरल्स से भरपूर होता है। जामुन का सिरका अत्यंत गुणकारी है तथा भोजन के साथ उपभोग किया जाता है। यह क्षुधावर्धक तथा पाचन क्रिया में अत्यंत सहायक है। स्वास्थ्य की दृष्टि से यह अन्य सिरकों से बेहतर है।

जामुन केचप

जामुन का रस निकालने के उपरांत बचे हुए पोमस के उपयोग से केचप तैयार किया गया है। इसके निर्माण में चीनी, नमक, मसाले व एसिटिक अम्ल का प्रयोग किया गया है। निर्मित केचप में जामुन के गुणों के साथ-साथ मसालों के गुण भी उपस्थित होते हैं। इससे इसकी प्रतिऑक्सीकारक क्षमता भी काफी बढ़ जाती है। इस प्रकार यह स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा होते हैं। तैयार केचप को समोसे, बर्गर, पेटीज, पकौड़े आदि के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है।



जामुन बिस्कुट

रस निकालने के उपरांत बचे जामुन के पोमस से बिस्कुट तैयार किए गए हैं। ऐसे बिस्कुट में चीनी का उपयोग नहीं किया गया है, अतः मधुमेह रोगी भी इनका उपभोग कर सकते हैं। जामुन के रेशे तथा गुण समाहित होने के कारण यह बिस्कुट ज्यादा स्वास्थ्यवर्द्धक हैं।



जामुन बीज पाउडर

जामुन बीज को सुखाकर पाउडर बनाया गया तथा ग्लास जार में पैक करके इसे सामान्य तापक्रम पर संग्रहीत किया गया। जामुन पाउडर कैल्शियम और विटामिन का प्रचुर स्रोत है। प्रतिऑक्सीकारक गुणों से भरपूर पाउडर मानव शरीर से हानिकारक विषाक्त पदार्थों को निकालने में सहायक होता है। विभिन्न भारतीय, चीनी और यूनानी मधुमेह चिकित्सीय दवाओं को बनाने में यह पाउडर इस्तेमाल किया जाता है। इसके इस्तेमाल से शरीर में शर्करा की मात्रा को नियंत्रित किया जा सकता है। अतः यह मधुमेह रोग का राम बाण इलाज है।

