

चौलाई के औषधीय गुण

(डॉ अनिता राठौड़) सहायक आचार्य
पशुव्याधिकी विभाग नवानिया, वल्लभनगर
उदयपुर (राजस्थान)
[DOI:10.5281/Vettoday.13336728](https://doi.org/10.5281/Vettoday.13336728)

सामान्य भाषा में चौलाई (Amaranthus tricolor) को लाल साग, चीनी पालक, लाल भाजी, चंदलिया और रामदाना के नाम से जाना जाता है। चौलाई को प्रायः सब्जी के रूप में खाया जाता है क्योंकि इसकी जड़, तना, पत्ती, फल व फूल में विभिन्न औषधीय गुण पाए जाते हैं। चौलाई का उपयोग दांतों के रोग, गले की बीमारी, दस्त, घाव व रक्त विकार के लिए काम में लिया जाता है। चौलाई का पौधा बेलनाकार व कठोर शाखाओं वाला, हरे व लाल रंग का होता है। चौलाई के पौधे के दानों में कैल्शियम, आयरन, सोडियम, पोटैशियम, विटामिन -A, E, C और फोलिक एसिड होता है।

चौलाई का सबसे ज्यादा उपयोग खून बढ़ाने तथा हड्डियों को सघन करने में होता है। यह पौधा प्रतिरक्षा को बढ़ाने के साथ साथ आँखों की रौशनी व भ्रूण की वृद्धि में भी उपयोगी होता है। इसकी पत्तियों को सुखाने के बाद इसके आहार में मेथिओनीन सहित कच्चा प्रोटीन व अधिक ऊर्जा पायी जाती है जिसका उपयोग मुर्गियों (ब्रॉयलर) के लिए आहार के रूप में होता है। चौलाई की पत्तियों में पालक की तुलना में तीन गुना अधिक कैल्शियम व विटामिन बी 3 जिसे नियासिन कहते हैं पाया जाता है। चौलाई का उपयोग पाचन तंत्र को मजबूत करने व डायबिटीज में होता है क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन C व एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं।