कृषि अर्थ व्यवस्था एवं मनुष्य के आहार में फल–सब्जियों का महत्व

कमल किशोर[1] एवं राजीव वैद्य[2]
[1] महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय
[2]बुंदेलखंड विश्वविद्यालय झांसी

उद्यान विज्ञान या बागवानी कृषि की मुख्य शाखा है। बागवानी दो शब्दों से बना है। बाग मतलब बगीचा और वानी मतलब कृषि करना या उगाना। फल, फूल तथा सब्जियों की खेती करने को बागवानी कहते हैं।

बागवानी का महत्व–मनुष्य केवल अनाज वाली फसलों पर ही आधारित नहीं रह सकता है। उसे भोजन के साथ–साथ फल एवं सब्जियों की आवश्यकता महसूस होती है। फल एवं सब्जी मनुष्य के शरीर की रक्षा बहुत सी बीमारियों से करते हैं। भोजन विशेषज्ञ के अनुसार प्रतिदिन अनाज, दाल, दूध, सब्जी के अतिरिक्त 50–60 ग्राम फल का उपयोग करना चाहिए। फलों एवं सब्जियों में विटामिन, खनिज लवण, कार्बोहाइड्रेट, पैक्टिन, सैल्यूलोज, प्रोटीन, वसा पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं जो शरीर की वृद्धि तथा स्वास्थय संरक्षण के लिए बहुत ही आवश्यक तत्व हैं।

सब्जियों, फलों को अन्य देशों में निर्यात कर विदेशी मुद्रा अर्जित की जा सकती है। अन्य फसलों की बजाय सब्जियों व फलों की उपज लगभग 100–150 क्विंटल प्रति हेक्टर होती है जबकि धान या गेहूं की 50–60 क्विंटल प्रति हेक्टर तक उपज होती है। अधिक कैलोरीज–फलों एवं सब्जियों से प्रति इकाई अधिक कैलोरीज प्राप्त होती है। अर्थात फूलों एवं सब्जियों का थोड़ी मात्रा में सवन से भी अधिक शक्ति प्राप्त होती है। शुद्ध लाभ–शुद्ध लाभ प्रति इकाई क्षेत्रफल अधिक होता है। फल व सब्जी वाले पौधों से इंधन, लकड़ी, व तेल इत्यादि प्राप्त होते हैं। जैस आंवला, नारियल से तेल तथा अन्य पौधों से गोंद एवं अंजीर, बेल व नींबू प्रजाति से दवा बनायी जाती है।

रोजगार की संभावनायें–बेकारी की समस्या को हल करने में मदद मिल सकती है। धान्य फसलों की अपेक्षा इसमें अधिक श्रमिकों की आवश्यकता होती है जिससे मजदूरों को अधिक समय तक कार्य मिल सकता है। फल एवं सब्जी परिरक्षण फैक्ट्री या उद्योग की स्थापना से बेकारी की समस्या को हल करने में मदद मिलती है। बागवानी पर आधारित उद्योगों जैसेरू जैम, जेली, सॉस, चटनी, केचप, एवं आचार उत्पादन इत्यादि को बढ़ावा मिलता है और स्वरोजगार की संभावनायें बढ़ती हैं। बागवानी से दूसरे सहायक उद्योगों को प्रोत्साहन मिलता है। सब्जी उत्पादन, फलोत्पादन के लिए विशेष यंत्रों की खपत बढ़ जाती है। फलतः नये कारखानों का निर्माण होता है। साथ ही फलों एवं सब्जियों से बने बहुत से पदार्थ जैसे– जैम, जेली, सॉस, चटनी मार्मलेड, शर्बत, इत्यादि के लिए चीनी मिट्टी, शीशे एवं टिन के जार. मसाले, रासायनिक पदार्थ, पैकिंग सामग्री इत्यादि की आवश्यकता

होती है। अतः इन वस्तुओं के निर्माण हेतु प्रोत्साहन मिलता है।

उर्वरक शक्ति में वृद्धि—बागवानी से मृदा (मिट्टी) की उर्वरक शक्ति बढ़ती है। सब्जियों व फलों की पत्तियाँ खेत में सड़कर मिट्टी की उर्वरा शक्ति बढ़ाती हैं। जड़ों के अधिक गहराई में जाने से भूमि का विन्यास अच्छा हो जाता है। सब्जियाँ अधिक उपज देने वाली होती है साथ ही इनकी उपज प्रति इकाई क्षेत्रफल अधिक होती है। सब्जियाँ शीघ्र बढ़नेवाली या पैदा होने वाली होती है। कुछ सब्जियाँ एसी भी हैं जो धान्य या अन्य अनाजवाली फसलों की अपेक्षा उच्च दर से बेची जाती है। यदि अधिक उत्पादन के समय सस्ती भी बेची जाएँ तो भी अधिक पैदावार के कारण लाभ प्रति इकाई क्षेत्रफल अधिक मिलता है।

सब्जियों की उपयोगिता

भारत एक कृषि प्रधान देश है जहाँ की लगभग 70 % जनता कृषि कार्य करती है।

स्वस्थ एवं उत्पादन राष्ट्र बनाने के लिए खाद्य उत्पादन बढ़ाने के साथ–साथ जनता को सन्तुलित आहार प्रदान कराना भी आवश्यक है। यह कार्य सब्जियों के उत्पादन को बढ़ाने से आसानी से हाल हो सकता है। सब्जियों भोजन का एक भाग ही नहीं, बल्कि ये मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए पोषक तत्व प्रदान करती हैं। सब्जियों में अधिक मात्रा में विटामिन, खनिज पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीन इत्यादि पाये जाते हैं। इस प्रकार जो सब्जियों का उपयोग कम करते हैं या जो इनका उपयोग उचित रूप में नहीं करते हैं, वे खनिज पदार्थ की कमी से उत्पन्न बीमारी के शिकार हो जाते हैं। इसलिए सब्जियों का हमारे भोजन में बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है। अतः सब्जियों के उत्पादन एवं उपभोग दोनों को बढ़ाने की आवश्यकता है।

प्रति दिन प्रति व्यक्ति सब्जी की उपयोगिता– भोजन विशेषज्ञों के अनुसार एक व्यक्ति को प्रतिदिन 280 ग्राम सब्जियों का उपभोग करना चाहिए, जिसमें 85 जड़ वाली सब्जियाँ, 85 ग्राम अन्य सब्जियाँ तथा 110 ग्राम पत्ता वाली सब्जियाँ शामिल हैं। भारत जैसे देश में, जहाँ की अधिकतर जनता शाकाहारी है। सब्जियों का महत्व और भी बढ़ जाता है। इतना होते हुए भी हमारे देश में अन्य देशों की तुलना में सब्जियों का उपयोग बहुत ही कम होता है। भारतीय भोजन में धान्य की अधिकता रहती है, जबकि प्रगतिशील देशों में धान्य की अपेक्षा सब्जियों और फलों की अधिकता रहती है। अतः भारतीय भोजन में सब्जियों एवं फलों की अधिकता के लिए इनके उत्पादन के ऊपर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है। अधिकतर सब्जियाँ कम अवधि में तैयार हो जाती हैं। अतः एक ही खेत में कई बार सब्जियों की फसलें ले सकते हैं। सब्जियों की खेती मुख्यतः तीन मौसमों–खरीफ, रबी तथा जायद में की जाती है।

कृषक सब्जियों की बिक्री करके अपने–अपने परिवार का खर्च चलाने के साथ–साथ सब्जियों के उत्पादन को भी बढ़ाने का प्रयास करते हैं। इसके लिए ये प्रसिद्ध बीज कंपनियों जैसे राष्ट्रिय बीज निगम, बिहार राज्य बीज निगम, केन्द्रीय बागवानी परिक्षण केंद्र, राँची (विशेषकर छोटानागपुर हेतु), इंडो अमेरिकन हाइब्रिड सीड्स तथा महाराष्ट्र हाइब्रिड सीड्स कंपनियों के बीजों का प्रयोग करते हैं। इस प्रकार सब्जियों की अधिकतम पैदावार लेकर अपनी आर्थिक स्थिति सुधारते है।

दैनिक भोजन में पत्तेदार सब्जियों की उपयोगिता–

पालक, चौलाई, हरी मेथी, सहिजन को पत्ती, मूली पत्तों आदि का सामान्यतया समस्त देश में उपभोग किया जाता है। इन पत्तेदार सब्जियों के लाभों को ध्यान रखते हुए अपने दैनिक भोजन में इनको शामिल किया जाना चाहिए।

पत्तेदार हरी सब्जियाँ अत्यधिक पौष्टिक होती हैं

पत्तेदार हरी सब्जियाँ महत्वपूर्ण खनिजो और विटामिनों का भंडारण होती है और इसलिए इनका वर्गीकरण संरक्षी खाद्य के रूप में किया गया है। इनमें आयरन, कैल्शियम, विटामिन जैसे विटामिन सी और बी काप्लेक्स समूह के विटामिन विशेषतया राइबोफ्लेविन और फोलिक एसिड प्रचुर मात्रा में जाए जाते है। इन पत्तेदार सब्जियों में कुछ प्रोटीन भी होती है। हालाँकि इनमें प्रोटीन की मात्रा कम होती है। पत्तेदार हरी सब्जियों को अनाज–दाल में मिलाकर इस्तेमाल किया जाए तो भोजन में प्रोटीन की मात्रा अधिक हो जाती है।