

बांस: मानव शरीर के लिए के उपयोग

मोनिका

प्रवक्ता, कृषि विज्ञान विभाग, क्वांटम विश्वविद्यालय, रुड़की, उत्तराखंड
E-mail: thakurmonika041@gmail.com

परिचय

बांस एक अत्यंत उपयोगी पौधा है जिसे "हरित सोना" भी कहा जाता है। यह तेजी से बढ़ने वाला पौधा न केवल पर्यावरण के लिए लाभकारी है, बल्कि मानव शरीर के लिए भी कई प्रकार से उपयोगी सिद्ध हुआ है। आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा में बांस के विभिन्न भागों का उपयोग विभिन्न रोगों के उपचार में किया जाता है। बांस एक बहुउपयोगी और तेजी से बढ़ने वाला पौधा है, जिसे 'गरीबों की लकड़ी' भी कहा जाता है, कुछ प्रजातियाँ तो एक दिन में एक मीटर तक बढ़ सकती हैं। यह घास जाति का पौधा है, लेकिन अपनी कठोरता और मजबूती के कारण यह लकड़ी का विकल्प बन गया है। बांस की लगभग 1,500 से अधिक प्रजातियाँ विश्वभर में पाई जाती हैं, जिनमें से भारत में लगभग 130 प्रजातियाँ उपलब्ध हैं। यह पौधा मुख्यतः उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में पाया जाता है। इसका उपयोग भवन निर्माण, फर्नीचर बनाने, हस्तशिल्प, कागज उद्योग, भोजन (जैसे बांस की कोपलें), और पर्यावरण संरक्षण (जैसे भूमि कटाव रोकने) में किया जाता है। आज के समय में बांस को सतत विकास और हरित अर्थव्यवस्था (Green Economy) के एक महत्वपूर्ण घटक के रूप में भी देखा जा रहा है। यह पर्यावरण के लिए अनुकूल है क्योंकि यह अधिक मात्रा में कार्बन डाइऑक्साइड अवशोषित करता है और ऑक्सीजन का उत्सर्जन करता है।

बांस की स्थिरता के बारे में कुछ तथ्य इस प्रकार हैं:

- इसे किसी कीटनाशक या रासायनिक उर्वरक की आवश्यकता नहीं होती
- यह तेजी से बढ़ता है और 3-5 वर्षों में कटाई के लिए तैयार हो जाता है
- इसे शायद ही कभी दोबारा लगाने की आवश्यकता होती है
- यह कार्बन डाइऑक्साइड को सोखता है और कार्बन तटस्थ है
- यह पेड़ों की तुलना में अधिक ऑक्सीजन पैदा करता है
- यह वायुमंडल में ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड के संतुलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है
- इसे सिंचाई की आवश्यकता नहीं होती
- यह मिट्टी के कटाव को रोकने के लिए उत्कृष्ट है
- यह कई तरह के वातावरण में उगता है
- इसके फाइबर के उत्पादन से अन्य प्रकार के फाइबर, विशेष रूप से सिंथेटिक फाइबर की तुलना में पर्यावरण पर कम प्रभाव पड़ता है।

मानव जीवन में बांस के लाभ

1. पर्यावरण संरक्षण में सहायक
2. निर्माण और आवास
3. स्वास्थ्य और औषधीय उपयोग
4. आजीविका का साधन
5. कागज और वस्त्र निर्माण
6. ईंधन का स्रोत

बांस का पोषण मान

पोषक तत्व	मात्रा (प्रति 100 ग्राम)
ऊर्जा (किलो कैलोरी)	27
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	5.2
शर्करा (ग्राम)	3
आहार फाइबर (ग्राम)	2.2
वसा (ग्राम)	0.3
प्रोटीन (ग्राम)	2.6
थियामिन (बी-1, मिलीग्राम)	0.15
राइबोफ्लेविन (बी-2, मिलीग्राम)	0.07
नियासिन (बी-3, मिलीग्राम)	0.6
पैंटोथेनिक एसिड (बी-5, मि.ग्रा.)	0.161
विटामिन बी-6 (मिलीग्राम)	0.24
फोलेट (बी-9, मिलीग्राम)	7
विटामिन सी (मिलीग्राम)	4
विटामिन ई (मिलीग्राम)	1

बांस के खाने वाले भाग

1. **बांस की कोपलें:** बांस की कोपलें स्वादिष्ट और पौष्टिक होती हैं, और एशियाई भोजन में विशेष स्थान रखती हैं। इनमें कम कैलोरी होती है और ये फाइबर से भरपूर होती हैं।
स्वास्थ्यलाभ:
 - **पाचन सुधार:** फाइबर युक्त होने के कारण पाचन क्रिया को बेहतर बनाती हैं।
 - **कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण:** नियमित सेवन से बुरे कोलेस्ट्रॉल (LDL) में कमी आती है।
 - **प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती:** इनमें विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।
2. **बांस का रस:** बांस के तने से निकलने वाला सफेद या पारदर्शी रस, जिसे 'तवाशीर' कहा जाता है, आयुर्वेद में अमूल्य औषधि माना जाता है।

औषधीय गुण:

- **हड्डियों की मजबूती:** इसमें सिलिका की मात्रा अधिक होती है, जो हड्डियों और जोड़ों को मजबूत बनाता है।
- **त्वचा व बालों के लिए फायदेमंद:** सिलिका त्वचा को चमकदार बनाती है और बालों की गुणवत्ता सुधारती है।
- **सांस की बीमारियों में उपयोगी:** तबाशीर का प्रयोग खांसी, अस्थमा और ब्रोंकाइटिस जैसी बीमारियों में किया जाता है।
- **बांस से तैयार किया गया एक्टिवेटेड चारकोल त्वचा और शरीर की सफाई के लिए बहुत उपयोगी होता है।**



प्रमुख उपयोग

- **डिटॉक्सिफिकेशन:** यह शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करता है।
- **दांतों की सफाई:** बांस का चारकोल टूथपेस्ट में मिलाकर दांतों को सफेद और स्वच्छ बनाता है।
- **त्वचा की देखभाल:** यह मुहांसों और ब्लैकहेड्स को दूर करने में कारगर होता है।
- **गंध हटाने की क्षमता:** यह शरीर की दुर्गंध को कम करता है, इसलिए इसे प्राकृतिक डियोडेंट के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।



बांस का उपयोग आयुर्वेदिक उपचार में

- **गर्भावस्था में:** बांस की राख का उपयोग गर्भाशय को मजबूत करने के लिए किया जाता है।
- **ज्वर (बुखार):** बांस के पत्तों से तैयार काढ़ा बुखार को कम करने में मदद करता है।

- **मूत्र विकारों में:** बांस का रस मूत्र मार्ग को साफ करता है और मूत्र संक्रमण में राहत देता है।
- **एंटी-कैंसर गुण:** बांस शूट में कुछ यौगिक ऐसे होते हैं जो कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि को रोकने में सहायक हो सकते हैं।

निष्कर्ष

बांस केवल एक सजावटी या निर्माण कार्य में उपयोग आने वाला पौधा नहीं है, बल्कि यह मानव स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। इसकी कोपलें, रस, राख और चारकोल जैसे तत्व प्राकृतिक औषधियों की तरह कार्य करते हैं। यदि इसे उचित मात्रा और विधि से उपयोग किया जाए, तो यह कई बीमारियों से रक्षा कर सकता है और जीवन को स्वस्थ एवं समृद्ध बना सकता है। यह न केवल पर्यावरण संरक्षण में सहायक है, बल्कि स्वास्थ्य, निर्माण, आजीविका, और औद्योगिक उपयोग के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। बांस शूट जैसे खाद्य उत्पाद पोषण से भरपूर होते हैं और कई बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं। बांस एक ऐसा प्राकृतिक संसाधन है, जो सस्ता, टिकाऊ, और पुनः उपयोग योग्य है, और इसका समुचित उपयोग हमें एक स्वस्थ, स्वच्छ और सतत जीवन शैली की ओर अग्रसर करता है।

