

## एभोकाडो (Avocado) लाभदायक फल

एभोकाडो दुई दलीय र फूलफूलने वनस्पतिमा फल्ने फल हो । यो मानव स्वास्थ्यको निमित्त अति लाभदायक फल हो । यो हाम्रो देशको निमित्त नयाँ फलको रूपमा चिनारी हुँदै आइरहेछ । मानिसको स्वास्थ्य सुधार्न वा स्वस्थ जीवन यथावत राखी राख्न यस फलको नियमित सेवन गर्न जरूरी भएकोले यसबारे केही चर्चा परिचर्चा गर्न उचित हुन्छ । हामीमा स्वास्थ्य सचेतनाको कमी भएकोले नै आज धेरै प्रतिशत रोगग्रस्त भएर अल्पायु व्यतित गर्दछौ । शहरबजार वा गाउँवस्ती जहाँ हामी रहे पनि, स्वास्थ्यबर्द्धक फलफूल, जडीबुटीका केही बोट, पौधा लगाई स्वस्थ जीवन बाँच्ने प्रयत्न गर्नु राम्रो हो ।

यिशुवृष्टको जन्म भन्दा १०००० वर्ष पहिले विश्वमा मानव सभ्यता पछाडि परिरहेको बेला, मध्य Mexico को मानिसहरु जंगल जंगल चाहार्दै फलेका फलफूलहरु खाई जीवन यापन गर्दथे । जंगलमा फल्ने फलहरु मध्ये एभोकाडो जस्तो एक महत्वपूर्ण फल त्यसै बेला फेला पारिएको हो । विशेष गरी मध्य Mexico को हालको Puebla क्षेत्रमा एउटा विशाल गुफामा बस्ने मानिसले नै सर्वप्रथम जंगलबाट फल टिपी ल्याई खाने गरेको कुरा थाहा पाउन सकिएको छ । यो फल स्वास्थ्यबर्द्धक र मीठो भएकोले अरु Mexicans ले पनि खान सिकदै गए । यसरी Mexico देश भरि नै यो फलको महिमा बढ्दै गयो । Mexico को स्थानीय भाषामा एभोकाडोलाई "Criollo" भनिन्छ । खाँदा मीठो, स्वादिलो स्वस्थबर्द्धक भएको कारणले यसलाई जोगाउने र खाएर बचेको अरुलाई बाड्ने चलन Mexico मा पाइन्छ । यो फललाई Maxicans हरूले एकाधिकार जस्तो गरे । त्यसैले Avocado लाई "Native Fruit of Mexico" पनि भनिन्छ ।

त्यो समयमा प्राकृतिक हिसाबले जंगलमा फल्ने फलको साइज धेरै सानो आकारको हुन्थ्यो । खाने भाग (Fleshy Part) कम हुन्थ्यो, गाडा खैरो रंगको बोक्रो, ठूलो दिउल (Seed) भित्र हुन्थ्यो । यो मीठो र पोष्टिक खाद्यवस्तु भएकोले विस्तारै Mexico देशभन्दा पनि बाहिर यसले चर्चा पाउन थाल्यो । म्याक्सिकीयनहरुले यसको पछि पछि खेती नै गर्न थाले । क्रमशः यसको खेती मध्य र दक्षिण अमेरिकामा पनि गर्न थालियो । १४ औं शताब्दीदेखि यूरोपका विभिन्न देशहरुमा पनि एभोकाडोको महत्व बुझी खेती गर्न थालिएको कुरा Martin Fernandez De Enciso (C1470-C1528) को "Suma De Geographia Que..." किताबमा उल्लेख गरेकोबाट जान्न सकिन्छ ।

Indonesia मा 1750 AD देखि यसको खेती गर्न थालेको जानकारीमा आएको छ । त्यस्तै ब्राजीलमा 1809 देखि Levant मा 1908 AD देखि, South Africa र अष्ट्रेलियामा 19 औं शताब्दीदेखि खेती गरी उत्पादन गर्न थालियो । भारत, श्रीलंकातिर पनि यसको खेती, उत्पादन र खाद्यवस्तुको रूपमा प्रयोगमा आउन थाल्यो ।

एभोकाडो शब्द Spanish भाषाको Aguacate बाट अप्रभंश भई वर्तमानमा सबैले अंग्रेजीमा भन्ने गरेको एभोकाडो हुन आएको भनिन्छ । यसलाई फलको आकारको आधारमा भिन्न देशमा भिन्न भिन्न नाम दिएका छन् । कहीं एभोकाडोलाई Alligator Fruit, कहीं Advogato कहीं "Fruit of

Fertility" , India र श्रीलंकामा "Fruit of Butter" पनि भनिन्छ । विश्वका करिब सबै देशहरूमा यो फलको बारेमा चासो लिई प्रयोग गर्न थालिएको छ ।

Avocado लाई खाद्य विज्ञान र वनस्पति विद्हरूले निम्नानुसार वर्गीकरण गरेका छन् ।

1. Kingdom - Plantae
2. Phylum - Angiosperms
3. Class - Mangnoliids
4. Order - Laurales
5. Family - Lauraceae
6. Genus - Persea
7. Species - P. Americana
8. Binomial Name - Persea Americana

Avocado को खेती सहज ढंगमा Fropical र Mediterranean Climate भएको देशहरूमा राम्ररी भएको पाइएको छ । तर अन्य स्थानहरूमा पनि विशेष निगरानीका साथ खेती गरी राम्रो उत्पादन लिन सकिएको छ । अहिलेको वैज्ञानिक युगमा मानव स्वास्थ्यको निमित्त आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्वहरू, खाईदै आएको खाद्यवस्तुमा के के छ विश्लेषण गर्न, प्रयोगशाला स्थापित भई सकेका छन् । Avocado लाई विश्लेषण गर्दा निम्न आवश्यक पौष्टिक तत्वहरू पाइए अनुसार Tabulation गरिएको छ ।

100 g Avocado फललाई विश्लेषण गर्दा निम्न पोषण तत्वहरू पाइएको छ :

1. Energy	670 Kj
2. Carbohydrates	8.53 g
3. Sugar	0.66 g
4. Dietary Fiber	6.70 g
5. Fat	14.66 g
(i) Saturated	2.13 g
(ii) Monoun saturated	9.80 g
(iii) Polyunsaturated	1.82 g
6. Protein	2.00g
7. Thiamine (Vit B1)	0.067 mg
8. Riboflavin (Vit B2)	0.137 mg
9. Niacin (Vit B3)	1.738 mg
10. Pentothenic Acid (B5)	1.389 mg
11. Vitamine (B6)	0.257 mg

12. Folate (Vit B9)	81 mg
13. Vitamine C	100 mg
14. Calcium	12 mg
15. Iron	0.55 mg
16. Magnesium	29 mg
17. Phosphorus	52 mg
18. Potassium	485 mg
19. Zinc	0.64 mg

(USDA Nutrient Data Base को आधारमा)

Avocado मा अन्य फलहरूमा भन्दा तैलीय (Fat) वस्तु बढी मात्रामा हुन्छ । तर बेफाइदा गर्ने प्रकारको हुँदैन ।

Monounsaturated Fat बढी प्रतिशत हुने भएकोले Avocado मिसाई तयार पार्ने खाद्यवस्तु (मासु वा अन्य vegetable Curry) मा अन्य तेल बढी मिसाउन पर्दैन । विशेष गरी Vegetarian खाना बनाउनको निम्ति मुख्य रूपमा Avocado मिसाइन्छ, र स्वादिष्ट हुन्छ । Special Sandwich बनाउन Avocado प्रयोग गरिन्छ, यो ज्यादै स्वादिष्ट पनि हुन्छ ।

फिलिपिन्स, ब्राजील, इण्डोनेसिया, भियतनाम, भारत, श्रीलंकामा दूधको सट्टामा Ice cream बनाई खाइन्छ । एभोकाडोसँग चिनी र मनपर्ने fruit flavour मिसाई chocklet syrup बनाई स्वादिष्ट खानाको रूपमा खाने चलन छ ।

इथियोपियामा एभोकाडोको बटरसँग दूध, चिनी मिलाई जुसको रूपमा खाइन्छ । ब्राजीलमा, कागतीको रस, चिनी र Avocado Butter मिलाई Desert वा Snack को रूपमा खाइन्छ । त्यसै गरी Australia, New Zealand तिर Avocado लाई सर्वसाधारण Sandwich, Suchis, Toast सँग मिलाई खाइन्छ भने Avocado को Puree बनाई Chicken वा अन्य मासुसँग खाँदा मीठो र स्वादिष्ट हुन्छ । श्रीलंकामा पनि दूध, चिनी, Avocado मिलाई त्योसँग Palmflower को Nectar मिसाई स्वादिष्ट Snack को रूपमा खाने गरिन्छ । Mexico र मध्य अमेरिकामा भातमा मिसाई खाइन्छ । Chile मा Avocado को Puree सँग Chicken खाने गर्दछन । त्यस्तै केन्या, नाइजेरियामा Avocado Butter लाई धेरै थरि फलफूलहरू मिलाई सलाद बनाई खाइन्छ । Muslim देशहरूमा, चाउरी परेको अनुहारमा facial cream को रूपमा Avocado Butter लाई प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यो Cream मा Rejuvenative Property हुन्छ ।

### **Avocado को नियमित सेवनबाट हुने फाइदाहरू:**

- (i) Avocado मा 75% Calories (शक्ति) Monounsaturated Fat हुन्छ, जुन स्वास्थ्यको निम्ति लाभदायक छ ।
- (ii) 100g Avocado मा 485 mg Potassium भएकोले प्रचूर मात्रामा vitamins B1, E र K पाइन्छ, जुन मानव शरीरको लागि अत्यावश्यक छ ।
- (iii) Avocado मा 75% insoluble Fiber र 25% मात्र Soluble Fiber पाइन्छ । Fibrous Food मानव स्वास्थ्यको निम्ति अपरिहार्य छ ।

- (iv) हाम्रो शरीरमा दुई प्रकारका Cholesterols साथसाथै हुन्छन् । HDL Cholesterol ले शरीरलाई वा शरीरको System लाई सन्तुलित बनाई राख्छ भने LDL Cholesterol ले शरीरको Circulatory system मा अवरोध पुऱ्याई Hypercholesterolemia भन्ने । (रक्तनली मुटुसँग सम्बन्धित रोग ) रोग देखा पर्छ । त्यसैले HDL ले LDL लाई बढ्न नदिई Control गर्ने प्रयत्न गर्छ, परीक्षणको रूपमा Hypercholesterolemia भएको बिरामीलाई Avocado एक हप्ता मात्र सेवन गर्न लगाई HDL र LDL Test गर्दा हामीलाई नोक्सान पुऱ्याउने Cholesterol LDL को मात्रा शरीरमा 17% ले घटेछ भने हामीलाई सहयोग पुऱ्याउने Cholesterol HDL 11% ले बढेछ । यसबाट Avocado सेवनले गर्ने फाइदा प्रष्ट हुन्छ ।
- (v) Avocado मा मानवमा लाग्ने रोगहरुमा क्यान्सर रोग विरुद्ध पनि प्रतिरोधात्मक शक्ति छ भन्ने जापानीज टीमको नयाँ विश्लेषणले आशावादी बनाएको छ । Blood Pressure असन्तुलित (Low/High) भएमा, Diabetes इत्यादि रोग लाग्न बाट बचाउँछ । यसरी हाम्रो जीवन यापनमा अत्यन्तै फाइदा पुऱ्याउने एभोकाडोको हरेकले एउटा सम्म बोट रोपी फलाई खाई स्वास्थ्य बाच्ने कोशिस गरौं ।

- लक्ष्मी वाशिष्ठ