

याकोन
Yacon (Ground Apple)
सखरकन्दे (भुइँ) स्याउ

डा.टी.पी.वराकोटी
९८४९८२७७०७

tpbarakoti@yahoo.com

परिचय

याकोन एक बहुवर्षीय, भार वर्गमा र जरेवाली समूहमा पर्ने वनस्पति हो । यसको वानस्पतिक/वैज्ञानिक नाम स्मल्यान्थस सोन्किफोलिअस (*Smallanthus sonchifolius*) हो र सूर्यमूखीको परिवार एस्टेरेसी (*Asteraceae*) मा पर्दछ । याकोनको उद्गम स्थल दक्षिण अमेरिका हो । हाल संसारभरि फैलिएको छ ।

बोट १ डेढ मिटर अग्लो र ठाडो हुन्छ । पातहरू ठूला, तीन चोसो परेका विहिंका जस्ता र केही भुसिला हुन्छन् । फूल सूर्यमूखीको जस्तै र पहेंलो हुन्छ । फेदको तल्लो भागमा वरिपरि सखरकन्द जस्तै परिवर्तित जराका फलहरू (ट्युवर रुट) लाग्दछन् । त्यसैले यसलाई सखरकन्दे स्याउ पनि भन्न सकिन्छ । तिनीहरू रसिला र गुलिया हुन्छन् । चपाउँदा मूला, गाजरभन्दा नरम र आनन्ददायी (क्रन्चि) लाग्दछ । स्याउ तथा भुइँकटहरको जस्तो हल्का स्वाद आउँछ, त्यसैले यसलाई भुइँ स्याउ (ग्राउण्ड एप्पल) पनि भन्दछन् । माथिल्लो भागमा पिंडालुको जस्तै सेला लागेका हुन्छन् जसलाई राइजोम भनिन्छ । राइजोमहरूलाई नै विउको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । फल तथा कन्द (राइजोम) सेतो, रातो, गुलाबी, सुन्तले, वैजनी रंगका हुन्छन् ।

नेपालमा याकोन भित्रिएको तीन दशक नाघिसक्यो तापनि धेरैजसो किसान र कृषिविद्हरू यसबाट अपरिचित छन् । कार्यक्रम र प्रचारमा नआएपछि यस्तो हुनु स्वाभाविकै हो । केही जिल्लामा थोरैले मात्र हल्का व्यवसायिक खेती गरेको अवस्था छ । अर्कातिर धेरै देशले यसलाई औद्योगिक बालीको रूपमा अपनाएर खेती, प्रशोधन र बजार व्यवसाय बढाइरहेका छन् ।

ऐतिहासिक विकासक्रम

याकोनको व्यवसायिक खेती यसको उद्गम देशहरू पेरु, बोलिभियाबाट सुरु भएको मानिन्छ । त्यहीँबाट उत्पत्ति भएको आलु पनि २२० वर्ष अघि नेपाल भित्रिएको थियो । दक्षिण अमेरिकाबाट एसियामा ल्याइएपछि, नेपालमा सर्वप्रथम सन् १९८० मा एक जापानीले ल्याएको कुरा याकोनप्रेमी सुदर्शन कार्कीले गरे । ती पर्यटकले याकोनको विउतरुल (राइजोम) पोखराको ड्र्यागन होटलमा लगाउन दिएका थिए । त्यसलाई टिनको कन्टरमा रोपेर फलाइयो । सूर्यमूखी जस्तै फुलेकोले होटलमा शोभा दियो । सखरकन्द जस्तो फल पनि लाग्यो । तर यसलाई मानिसहरूले खाएनन्, मीठो लागेन । ताछ्छदा सेतो तह समेत फालेर पहेंलो आए पछि खानु पर्थ्यो, जानेनन् । यसरी एक डेढ दशकसम्म याकोन खाद्य प्रयोगमा आउन सकेन ।

एक भेटमा सुदर्शन कार्कीले यो लेखकलाई आफ्नो अनुभव सुनाए: याकोनको विउ सेला पोखराबाटै ल्याएर सन् १९९० पछि काभ्रेमा खेती शुरु गरेको, सन् २००० (२०५८ साल) पछि २ रोपनीमा व्यवसायिक खेती गरेको र हाल ५० रोपनी पुऱ्याएको, रोपनीको २-३ टनसम्म फलाएको । त्यसैगरी उनले यसको प्रचार र बिक्रिको लागि कृषि मेला, प्रदर्शनी, बजारमा लाने गरेको, विउ र खायनमा बिक्रि गरेर बचेको भाग बस्तुभाउको दाना र प्राङ्गारिक मल बनाउने गरेको बताए ।

नेपालमा याकोन पछिल्लो पञ्चकमा आएर फैलिन थालेको हो । हाल राजधानी आसपासका जिल्लाहरूमा र बढि काभ्रेपलान्चोकमा लगाइएको पाइन्छ । भीमफेदी मकवानपुरका रवी पौडेलले ककनीबाट रु.५० हजारको विउ किनेर १ कठ्ठा लगाएको र १० महिना पछि त्यसको बिक्रिबाट ६ लाख रुपियाँ कमाएको समाचार कान्तिपुर टी.भी.ले

फुकेको थियो । अहिलेसम्म पूर्व र पश्चिमका लगभग ३०, ४० जिल्लामा याकोन पुगेको छ । यसको माग विदेशमा बढिरहेको छ भने स्वदेशमा बढ्ने केही समय लाग्ने छ । किनभने नेपालमा राम्रोभन्दा नराम्रो कुरा छिटो फैलिरहेको पाइन्छ ।

थोरै परिमाण भएपनि नेपाली व्यवसायीहरू याकोन विदेश निर्यात गर्न सफल भएका छन् । बेलायत तथा अन्य विकसित देशमा पठाएको रेकर्ड छ र किसानले प्रति केजी रु.३५०। सम्म पाएका छन् । किलोको रु.१००। मात्र पाए पनि आलु खेतीबाट भन्दा यसबाट २, ३ गुना बढि फाइदा हुन्छ । र विदेशी मुद्रा आर्जन हुन्छ ।

महत्व

याकोनको खाद्य, पोषण, औषधीय, आर्थिक, औद्योगिक विभिन्न महत्व छ । यसको जरालाई बहु प्रयोजनमा ल्याइएको छ जस्तै सलाद, जुस, सिरप, तरकारी, औषधि । मूला जस्तै ताजा र पकाएर खाइन्छ । विदेशीहरूले फुट सलादको रूपमा बढि खान्छन् । त्यस्तै जाम र जुस बनाएर प्रयोग गर्छन् । यसलाई चाना काटेर सुकाई स्याउको जस्तै सुकुटी बनाएर जहिले पनि खान सकिन्छ । पातमा पनि लाभदायक अर्गानिक पदार्थहरू पाइन्छन् र पेय पदार्थको रूपमा चियाको सट्टा प्रयोग गरिन्छ । छिप्पिए पछि डाँठहरू सोतर हाल्ने र कम्पोष्ट मल बनाउन प्रयोग हुन्छ ।

याकोनको सिरप र पाउडरको प्रयोग संसारभरि बढिरहेको छ । तिनीहरू विभिन्न खाद्य वस्तुलाई स्वस्थकर गुणियो बनाउन चिनीको सट्टा प्रयोग भएका छन् । त्यसैले यसको माग अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा बढिरहेको छ ।

उपयुक्त हावापानी र माटो

याकोन न्यानो समशितोष्ण हावापानीमा, केही चिसो तथा ओसिलो भूभागमा हुने वाली हो । विविध हावापानी क्षेत्रमा हुने भए तापनि १५-३० डिग्री सेल्सियस तापक्रममा राम्रो हुन्छ । त्यसैगरी आर्द्रता ६०-७० प्रतिशत उपयुक्त मानिन्छ । नेपालको धेरैजसो भूभाग, भौगोलिक अवस्था, जलवायु तथा कृषि भूमि याकोन खेतीको लागि दक्षिण अमेरिकाको जस्तै उपयुक्त छ । पानी जम्ने, निकास नभएको र सुख्खा क्षेत्र चाहिँ उपयुक्त हुदैन । काठमाडौँ उपत्यका लगायत मध्य-उच्च पहाडी क्षेत्रमा १००० देखि २५०० मिटरमा पाखो तथा खेत दुबैमा सफल खेती गर्न सकिने देखिएको छ । तराई र टार बेसीको गरम क्षेत्रमा भने त्यति राम्रो हुदैन ।

यो धेरै प्रकारको माटोमा हुन्छ तापनि बलौटे दोमट र खुकुलो माटो बढी सुहाउँने देखिन्छ । रंगको आधारमा हल्का कालो माटो नै ठीक हुन्छ । रातो तथा फुस्रो पहेंलो माटोमा कतिको फस्टाउँछ, परीक्षण गरी हेर्नुपर्ने हुन्छ तापनि प्राज्ञारिक पदार्थ बढि पाइने माटोमा राम्रो हुन्छ । माटोको पीएच धेरै वालीहरूलाई जस्तै ६-७ बीचको ठीक मानिन्छ ।

खेती प्रविधि

दुई वाक्यमा भन्नुपर्दा याकोन सजिलैसंग खेती गर्न सकिने वाली हो । यसको खेती प्रविधि गाह्रो छैन, थोरै मात्र ज्ञान र हेरचाहले पुग्दछ । घर वरिपरि अथवा जता पनि लगाउन सकिन्छ । तर व्यवसायिक रूपमा खेती गर्न चाहने किसानहरूले निम्न कुरामा ध्यान दिन आवश्यक छ:

१. जग्गाको छनोट

उचाइ मिलेको, पानी नजम्ने, पाखो बारी तथा खेत याकोनको लागि उत्तम हुन्छ । उचाइ भन्नाले माथिकै उचाइ भित्र १२०० देखि २२०० मिटरमा पर्ने पहाड तथा उपत्यका हो ।

२. बिउ, श्रोत तथा मूल्य

याकोनको खेती सेला वा गानो (राइजोम) रोपेर गरिन्छ । त्यसैले राम्रो र स्वस्थ राइजोम भएसम्म मभौला साइजका निकालेर सार्नुपर्दछ ।

विउको श्रोत याकोन कृषक र व्यापारी नै हुन् । जिल्लामा खोज्न र पाउन गाब्रो हुनसक्छ । याकोन खेती गरेर विउ राख्नेहरू मध्ये पुरानो र अनुभवी एक कृषक काभ्रेको सुदर्शन कार्की हुन् । उनले प्राङ्गारिक उत्पादन गरेर रु.२५०। प्रति केजीमा बेच्ने गरेको बताए । किसानको लागि कमिमा एक रोपनी वा १००० बोट लगाउनेलाई रु.३०,०००। मा दिने बताए । यसबाट प्रति राइजोम रु.३०। पर्ने देखिन्छ । सौखको रुपमा खेतीगर्नेलाई रु.२५०/केजी । त्यसैगरी आशापुरी कृषिफार्म काभ्रेका मेनेजर प्रेम लामालाई पनि सम्पर्क गर्न सकिन्छ । वहाँहरूबाट विउ राख्ने अरु किसान/श्रोत थाहा पाउन सकिन्छ ।

३. जग्गाको तयारी

याकोन लगाउने जग्गा राम्रोसंग जोतखन गरी डल्ला फोरी माटो मसिनो पार्नुपर्दछ । आवश्यकतानुसार २-३ पटक जोतेर भारपात हटाउनु पर्छ । अन्तिममा हेंगा वा पाटा लगाएर माटो सम्याउनु पर्दछ ।

४. मलखाद

बोटको बृद्धिसंगै उत्पादन पनि धेरै दिनसक्ने बाली भएकोले याकोनको पूर्ण उत्पादन क्षमता पाउन माटोमा खाद्य तत्वहरू पनि पर्याप्त र सन्तुलित मात्रामा हुनुपर्दछ । यसको लागि विभिन्न किसिमका मलखाद हाल्नु पर्दछ । नेपालको माटोमा याकोनको लागि मलखादको उपयुक्त मात्रा निर्धारण नभएता पनि माटोको उर्वरता हेरी निम्न दर (प्रति रोपनी) प्रयोग गर्न सकिन्छ:

मलको नाम	उर्वर जग्गामा	कमसल जग्गामा
गाई भैँसीको गोबर वा गोठेमल:	५००	१००० केजी
डी.ए.पी.:	५	१० केजी
म्युरेट अफ पोटास:	३	५ केजी
युरिया:	४	७ केजी

सुक्ष्म खाद्यतत्व: :माटो जाँचको नतिजाअनुसार

उपर्युक्त मलहरू विउ रोप्ने खाल्टाहरूमा बराबर पर्नेगरी मिलाएर हाल्नुपर्दछ । युरिया मलको आधा भाग गोडेर उकेरा लाउने बेलामा जेठ असारतिर हाल्नु पर्दछ ।

५. रोप्ने समय, दूरी र तरिका

याकोन मकै रोप्ने समयमा लगाउन ठीक हुन्छ । यसकारण उच्च पहाडी क्षेत्रमा फागुनदेखि चैतसम्म र तल्लो पहाड तथा उपत्यकामा बैशाख जेठमा पानी परेपछि लगाउदा ठीक हुन्छ । प्रायःजसो भागमा चैत र बैशाख महिना पर्दछ ।

२ फिटको ड्यांगमा १ फिट गहिरो र १ फिट चौडा खाल्टा खोपिल्टा खन्ने । त्यसमा रोप्ने दूरी ५०X५० सेन्टिमिटर राख्ने । यस हिसाबले प्रति रोपनी करीव १५०० बोट अट्दछ । त्यसपछि ड्याडहरू अलिकति उठाउने ।

प्रत्येक खाल्टामा माटोको उर्वराअनुसार माथि उल्लेखित गोठे (कम्पोष्ट) मल र रासायनिक मल आवश्यकतानुसार हालेर राम्रोसंग माटोमा मिसाउने । प्राङ्गारिक खेतीमा कुनै पनि रासायनिक मल तथा विषादिको प्रयोग नगर्ने ।

तयार भएको खाल्टामा एउटा स्वस्थ राइजोम रोप्ने र माटोले अलिकति पुरेर फेदमा थिच्ने । त्यसपछि जरा भिज्नेगरी पानी हाल्ने ।

६. छापो हाल्ने

छापो हाल्ने काम अनिवार्य नभए पनि यदि छापोको सामग्री खर, पराल, छुवाली, पतकर, स्याउला कुनै छ भने रोपि सकेपछि छापोको रुपमा प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

७. सिंचाइ

चैत वैशाखमा पानी पर्नासाथ याकोन रोप्न सकिन्छ । पानी परेन भने रोप्ने जग्गामा एकचोटि पानीले भिजाएर ओसिलो बनाई रोप्दा राम्रो हुन्छ । त्यसपछि सुख्खापन हेरी वैशाख जेठमा सिंचाइ गर्नुपर्छ । असारदेखि भदौसम्म वर्षादको पानी जम्न नदिन निकासको व्यवस्था हुनुपर्छ । भदौ असोजमा पनि सुख्खा भएमा सिंचाइ गर्नुपर्दछ ।

८. गोडमेल

रोपेको १ डेढ महिनामा विरुवा ३०-३५ सेमि भएपछि पहिलो गोडाइ गर्न ठीक हुन्छ । त्यतिबेला बोट वरिपरि अलिकति अग्लो पारी पानी जम्न नदिने गर्नुपर्छ । दोश्रो गोडाइ फूल फुल्नुभन्दा पहिले वर्षा याममा (साउनमा) जतिबेला धेरै भार आउँछ गर्दा ठीक हुन्छ । भार उखेलेर हटाउँदा मात्र पनि हुन सक्छ ।

९. पाक्ने समय र वाली लिने

रोपेको करीव ७-८ महिना पछि याकोन तयार हुन्छ । फूल फुल्न थालेदेखि नवौं महिनासम्म खन्दा पनि फरक पर्दैन । तर पात पहेलिएर सुक्न थालेपछि वा बोट मर्न थालेपछि जरा परिपक्क हुन्छ । वसन्त ऋतुमा रोपेको याकोन शिशिर ऋतु अर्थात् मंसीर पुसमा निकाल्न सकिन्छ ।

जमिनमुनि फल्ने भएकोले याकोनलाई निकाल्दा ध्यान दिनुपर्दछ । पहिले बोटहरु काटेर हटाउनु पर्दछ । फेदको वरिपरि फल्ने हुनाले एक फिट वरिपरि र तलतिर पनि फल भेट्नेगरी ठाडो कोदालो वा बेल्चाले खन्दै याकोन जरा चक्कुले काटेर निकाल्दै जानु पर्छ । तल्लो भागसम्म खनिसकेपछि सेलाहरु (राइजोम) सहितको बोटलाई नबिग्रनेगरी विस्तारै निकाल्नु पर्दछ । फललाई घाउचोट नलाग्ने गरी केही समय फिंजाएर राख्नु पर्छ । र राम्रो नराम्रो, सानो ठूलो छानवीन गर्नुपर्दछ । सेलाहरु भएको भागलाई माटोमा छोपी राख्दा राम्रो हुन्छ ।

१०. उत्पादन

एक बोटमा सरदर डेढ-२ केजी फल्छ । एउटा जराफल १०० ग्रामदेखि १ केजीसम्मको हुन्छ । एक रोपनीमा १.५ देखि २.० मेट्रिक टन उत्पादन पुग्छ । मेहनत र हेरचाह गर्दा सुदर्शन कार्कीले कुनै बोटमा ५, ७ केजीसम्म फलाएको र आलुलाई भन्दा कम मेहनतमा ५ गुणाभन्दा बढी फल्ने बताए । ठाउँअनुसार, जग्गा र खेती प्रविधिअनुसार उत्पादकत्व फरक हुनु स्वभाविकै हो । नेपाल भरिको उत्पादन अन्दाजि ३०० मेट्रिक टन रहेको बताइन्छ । याकोनको उत्पादन तथा उत्पादकत्वलाई नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद् (नार्क), कृषि विभाग तथा संघ संस्थाहरुले जिल्लामा सर्वेक्षण गरी प्रमाणिकरण गर्न आवश्यक छ ।

११. मूल्य

याकोनको मूल्य यतिनै ठीक भन्न सकिन्न । बजारमा रु.२५०-३५० प्रति केजीले बिक्रि गरेको पाइन्छ तर सजिलै बिक्रि भएको पाइदैन । छिटो छरितो बिक्रिका लागि विभिन्न विभागदेखि जिल्लास्तरका निकायहरुबाट प्रचार प्रशार गरिदिन अनुरोध गरिएको छ । सजिलै किनबेच नहुनुको पछाडि दुई तीन वटा कारण देखिन्छन्: पहिलो त महंगो भएरै होला । किंवा फल जत्तिकै महंगो परेको देखियो । दोश्रो यसलाई मानिसहरुले नचिनेर, यस्को महत्व नबुझेर हुनसक्छ । त्यसैगरी यसको प्रचार नगरिएको भन्नेहरु पनि छन् ।

१२. तुलनात्मक फाइदा विश्लेषण

आलु खेती गर्दा एक रोपनीको लागि बिउ १०० केजी लाग्छ, जस्को लागत रु.५० प्रति केजीले रु.५,००० पर्छ । त्यसैगरी अरु खेती खर्च रु.५,००० गर्दा जम्मा १०,००० भयो । यसबाट १ टन फलाउँदा सोको मूल्य रु.४० प्रति केजीले जम्मा रु.४०,००० आयो । खर्च कटाउँदा रु.३०,००० मुनाफा भयो ।

अब त्यो जग्गामा याकोन खेती गर्दा बिउको लागत रु.३०,००० र खेती खर्च रु.५००० गरी जम्मा रु.३५,००० भयो । कम्तिमा १ टन फलाउँदा पनि त्यसको बिक्रि रु.२०० प्रति केजीले जम्मा रु.२००,००० हुन्छ । खर्च कटाउँदा रु.१,६५,००० मुनाफा भयो ।

यसरी आलुबाट भन्दा याकोनबाट पाँच गुनाभन्दा बढि फाइदा आयो । यसकारण स्थानीय बजारमा उपभोक्ता हितलाई ध्यान दिई कम मूल्य अर्थात् रु.१०० प्रति केजीले बिक्रि गर्दा पनि आलुबाट भन्दा दोब्बर बढि फाइदा हुने देखियो । यसकारण बजार मूल्य घटाएर र अलिकति प्रचार प्रसार गरेर जाँदा याकोन खेती र बजार दुबै विस्तार भई किसान ता व्यापारीलाई निकै फाइदा हुने देखिन्छ ।

१३. भण्डारण

सुकाई छानी ठीक पारेको याकोनलाई डोको वा क्रेटमा राखेर भण्डारण गरिन्छ । हावा छिर्ने शितल कोठामा फल र बिउ अलग अलग भण्डार गर्नुपर्छ । यसलाई धेरै दिनसम्म भण्डारण गरेर राखी प्रयोग गर्न सकिन्छ । पुरानो हुदै जाँदा केही चाउरी परे पनि गुलियोपना बढ्दै जान्छ र खनेपछि पनि अर्को ८ महिनासम्म राख्न सकिन्छ ।

१४. प्रशोधन

फलफूल प्रजातिमा परे तापनि याकोनमा प्रोटीनको मात्रा धेरै हुन्छ । पानीको मात्रा ८५-९० प्रतिशत हुन्छ । यसलाई बोक्रा ताछेर सजिलै खान सकिन्छ । तर अहिले जुस, सिरप बनाउन र प्रशोधित पदार्थको व्यापार बढिरहेको छ ।

स्थानीय तरिकाद्वारा याकुनको जुस, केक, फ्रुट सलाद, बनाएर बिक्रि गर्ने गरिएतापनि नेपालमा यो अभै परीक्षण र अनुभव बढाउने क्रममा छ । हाल कताकतै केही सिरप, वाइन, जाम बनाएर बेच्ने गरेका छन् । आशापुरीका प्रेम लामाले पनि केही वर्षदेखि याकुनखेती गरी फलसंगै सिरप बनाएर बेच्ने गरेका छन् । पोखरामा वाइन र निजार बनाएर बेच्न शुरु गरिएको छ ।

तालिका १. याकोनको रासायनिक संमिश्रण विश्लेषण : जराको खाद्य भागमा पाइने मुख्य मुख्य यौगिक पदार्थहरू (प्रति केजी ताजा जरामा)

यौगिक पदार्थ	कम्तिमा-बढिमा	औषत	यौगिक पदार्थ	कम्तिमा-बढिमा	औषत
सुख्खा पदार्थ, ग्राम	९८-१३६	११५	फ्याट, मिलिग्राम	११२-४६४	२४४
कूल कार्बोहाइड्रेट, ग्राम	८९-१२७	१०६	इनर्जी, किलो क्यालोरी	१४८-२२४	१७४
फ्रि ग्लुकोज, ग्राम	२.३-५.९	३.४	यास, ग्राम	४.३-६.०	५.०
फ्रि फ्रुक्टोज, ग्राम	३.९-२१.१	८.५	क्याल्सियम, मिलिग्राम	५६-१३१	८७
फ्रि सुक्रोज, ग्राम	१०-१९	१४	फोस्फोरस, मिलिग्राम	१८२-३०९	२४०
प्रोटीन, ग्राम	२.७-४.९	३.७	पोटासियम, ग्राम	१.८-२.९	२.३
फाइबर, ग्राम	३.१-४.१	३.६			

१५. याकोनका फाइदाहरू

- पाचन प्रणालीमा सुधार ल्याउँछ । याकोनमा प्रिवायोटिक पदार्थहरू पाइन्छन् जसले गर्दा शरीरमा माइक्रोफ्लोरा बढ्छ र भिटामिन र खनिज पदार्थ लिने क्षमता बढाउँछ । खाना पाचन क्षमता बढाउँछ, अपच र ग्यास्ट्रिक अल्सर घटाउँछ ।

- कोलेस्टोरेल र ट्राइग्लाइसेरिड घटाउँछ। **फ्रुक्टोओलिगोसखरिड** नामक कार्बोहाइड्रेट पाइने हुँदा यसले ट्राइग्लाइसेरिडको लेभल र खराव कोलेस्टोरेल लिपोप्रोटीनको मात्रा घटाइदिन्छ। यसकारण मधुमेहका विरामीलाई बढि फाइदाजनक छ। कलेजोमा हुने ग्लुकोज उत्पादन घटाइदिन्छ।
- तौल घटाउँछ। यसमा क्यालोरी इनर्जि कम हुन्छ। याकोन सिरप ०.१-०.३ ग्राम प्रति दिन प्रति केजी शरीरको तौल बराबर ४ महिनासम्म खाँदा शरीरको तौल र कम्मरको गोलाइ घटेको पाइयो।
- रक्तचाप घटाउँछ। मुटुको रोगहरु लाग्न दिदैन। पोटोसियम धेरै पाइने हुँदा रगतमा अक्सिजन प्रवेश र शरीरमा रक्त संचार बढाईदिन्छ। क्याल्सियम र फोस्फोरस पनि बढि पाइन्छ र पोषणको महत्व छ।
- कलेजोको स्वास्थ्य राम्रो बनाउँछ, बोसो जम्मा हुन दिदैन, कलेजोले राम्रोसंग काम गर्छ।
- क्यान्सर सेलको वृद्धि हुन दिदैन। निश्चित प्रकारको क्यान्सर हुनबाट बचाउँछ।
- पातलाई सुकाएर पकाई राम्रो पेय पदार्थ चियाको सट्टा खान सकिन्छ।
- रोग अवरोधक क्षमता (इमुनिटि) बढाउँछ।

साइड इफेक्ट खासै छैन तर अति धेरै खाँदा कसैकसैलाई एलर्जी र पेटको गडबडि भएको पाइएको छ। पात चियाको रुपमा मात्र खानुपर्छ, सिधै चपाउँदा मृगौलालाई केही असर गर्न सक्छ। यो बाहेक याकोनको कुनै दोष भेटिएको छैन। याकोन खाएर इन्ज्याय गर, स्वास्थ्य बढाऊ भनिएको छ।



