नेपालमा पौष्टिक आहारकालागि आहाराजन्य बोटबिरुवाहरु

व्यावहारिक तरिकाबाट स्थानीय खाद्य वनस्पतिहरु उमार्ने र राम्रो गर्देजाने ।

Rotary
FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security

A project of the Rotary Club of Devonport North and District 9830

REGISTERED CHARITY
acnc.gov.au/charityregister

नेपालमा पौष्टिक आहारकालागि आहाराजन्य बोटबिरुवाहरु

Rotary FOOD PLANT SOLUTIONS ROTARY ACTION GROUP Solutions to Malnutrition and Food Security

फूड प्लान्ट सोल्युसन्सले स्थानीय खाद्य वनस्पतिहरुको पोषण महत्व बुझ्न र स्थानीय वातावरण अनुकूलित अत्यधिक पौष्टिक बिरुवाहरु सम्बन्धमा जनचेतना वृद्धिको लागि सक्षम बनाउन शैक्षिक सामाग्रीहरु उत्पादन गर्दछ। यी मध्ये केही बिरुवाहरु कम प्रयोग गरिएका प्रजातिहरु छन् तर, आयातित खाद्य पदार्थ र बिरुवाहरु भन्दा धेरै उच्च छन्। हरेक दिनको हरेक मिनेटमा पाँच वर्ष मुनिका पाँच बालबालिका कुपोषणका कारण मर्ने गरेकोले, फूड प्लान्ट सोल्युसन्सले यी सामाग्रीहरु उत्पादन गरेको छ।

हामी तपाईको प्रोत्साहन र समर्थनको स्वागत गर्दछौं।

फूड प्लान्ट सोल्युसन्स: डेभनपोर्ट नर्थन्ड रोटरी डिस्ट्रिक्ट ९८३० को रोटरी क्लबको एक परियोजना हो।

यो पुस्तिका टास्मानियाका कृषि वैज्ञानिक ब्रुस फ्रेन्चद्वारा तयार पारिएको फूड प्लान्ट्स ईन्टरनेशनल ९एक्स० डाटाबेसमा भएको जानकारीमा आधारित छ।

Version 2, Feb 2025 (Nepali)

आहाराजन्य बोटबिरुवाका श्रोतहरुको उचित उपयोग

कुनै पनि राष्ट्रको स्वास्थ्य, भलाई तथा खाद्य सुरक्षाकोलागि उपलब्ध सबै आहाराजन्य बोटबिरुवाका श्रोतहरुको उचित उपयोग हुनु अति आवश्यक छ ।

नेपालमा पौष्टिक आहारकोलागि आहाराजन्य बोटबिरुवाहरु

प्राय:जसो उपेक्षित तर आश्चर्यजनक रुपमा फराकिलो दायरा भएको पौष्टिक तत्वले भरिपूर्ण खाद्य बिरुवाहरु पत्ता लगाउने समय यही हो ।

पौष्टिक आहारकोलागि आहाराजन्य बोटबिरुवाहरु

सबै व्यक्तिहरु स्वस्थ रहन, विशेष गरी केटाकेटीहरुले, विभिन्न थरीका विस्तृत आहार खाने गर्नुपर्छ। यसमा प्रत्येक खाद्य समूहमध्येबाट केही बोटबिरुवाहरु समावेश गर्नुपर्छ।

- शक्तिबर्द्धक आहार - सकरकन्द
- सम्बर्द्धनदायक आहार - कागजी बदाम
- स्वस्थ आहार - कुल्फा साग

यी आहाराहरुले, सन्तुलित रुपमा, हाम्रा शरीरलाई आवश्यक पौष्टिक तत्वहरु उपलब्ध गराउँछ।

खाद्य सुरक्षा

कुनैपनि मौसममा खाद्यान्नको कमी हुन नदिन वर्षैभरि विभिन्न समयमा विभिन्न किसिमका खानयोग्य बोटबिरुवाहरु लगाउनुपर्दछ । यसमा फलफूल तथा सुक्खा फलका बोटबिरुवाहरु समाबेश गर्न सकिन्छ ।

चेप्टो सेतो सिमी

जुट

हरियो लट्टे

सकरकन्द

बेथे

कागुनो

कर्कलो

बिरुवामा हुने विषहरु

कतिपय खाने कुराहरुमा रोग निम्त्याउन सक्ने पदार्थहरु हुन्छन् । खाना खानु अघि यसको पकाउने विधि राम्ररी जाँच गर्नुपर्छ । जस्तैः

- पातहरुमा रहेका व्याक्टेरियाहरुले पेट खराब गर्न सक्छ । व्याक्टेरिया मार्नकालागि खाना र ाम्ररी पकाउनुपर्छ ।
- सामान्यतया बिरुवाहरु, जस्तै सिमलतरुल, मा पाईने साईनाईड एउटा विष हो । यसले सिमलतरुलको स्वाद तीतो बनाउँछ । तर, राम्रोसित पकाउँदा यसको तीतोपना नष्ट हुन्छ ।
- सामान्यतया बिरुवाहरु, जस्तैः कर्कलो, मा अक्जालेट हुन्छ । यी अमिलो हुन्छ र खाँदा घाँटी पोल्छ । पानी फेर्दै यसलाई पकाउँदा यसको मात्रा कम गर्न सकिन्छ ।
- बच्चाहरुकोलागि विषाक्त हुने ‘नाईट्रेट’ बिरुवाहरुले जम्मा गर्न सक्छन् । कुनै पाते तरकारीहरु, जस्तैः लट्टे, मा नाइट्रोजनयुक्त रासायनिक मल अत्यधिक मात्रामा थप्दा यो जम्मा हुन्छ ।

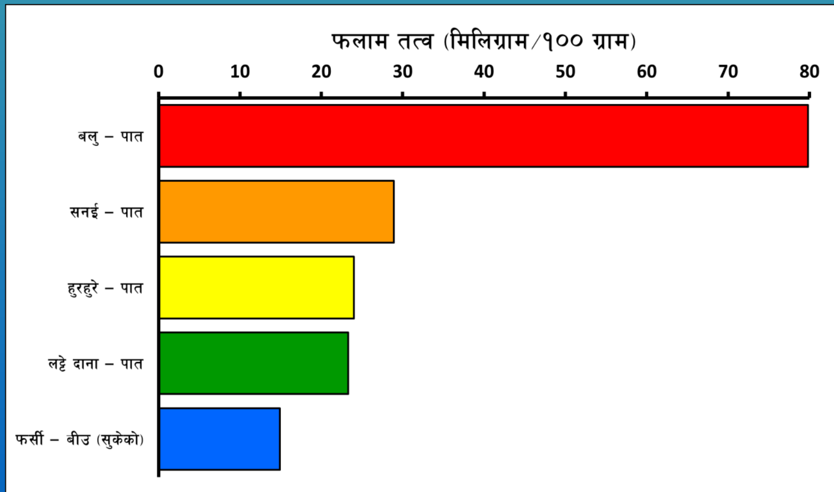
स्वस्थ रगतकोलागि आईरन (फलामतत्व)

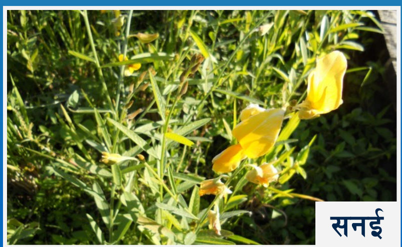
हाम्रो रगतकोलागि फलामतत्व अति महत्वपूर्ण हुन्छ। यसले हाम्रो रगतलाई रातो बनाउँछ।

फलामतत्वले हाम्रो फोक्सोलाई, कार्य सम्पन्न गर्न उर्जा प्राप्त गर्ने गरी, आवश्यक अक्सिजन उपलब्ध गराउन सहयोग गर्दछ।

फलामतत्वको कमी हुँदा हामी यसलाई "रक्तअल्पता" भन्दछौं। रगतमा भिटामिन "सी" पनि हुने हुँदा फलामतत्व प्रशस्त उपलब्ध हुन्छ।

सुकेको केराउलाई, रातभर भिजाई, पकाउँदा फलाम बढी उपलब्ध हुन्छ।





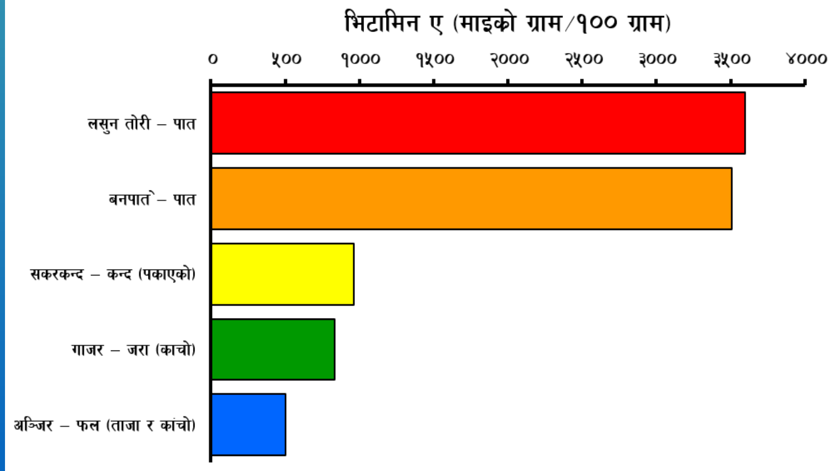
राम्रो दृष्टिशक्तिकोलागि भिटामिन "ए"

सकरकन्द

भिटामिन "ए", विशेष गरी शिशु, सानाबच्चा एवं गर्भवती महिलाहरु मा राम्रो दृष्टिशक्ति एवं रोगबाट लडने क्षमता वृद्धिकालागि आवश्यक पर्दछ ।

भिटामिन "ए" को कमी भएका मानिसहरुमा राती हेर्न समस्या हुन्छ ।

बोटबिरुवाहरुमा हुने यी रसायनहरुलाई हाम्रो शरीरकोलागि आवश्यक भिटामिन "ए" मा रुपान्तरण गर्नुपर्दछ ।



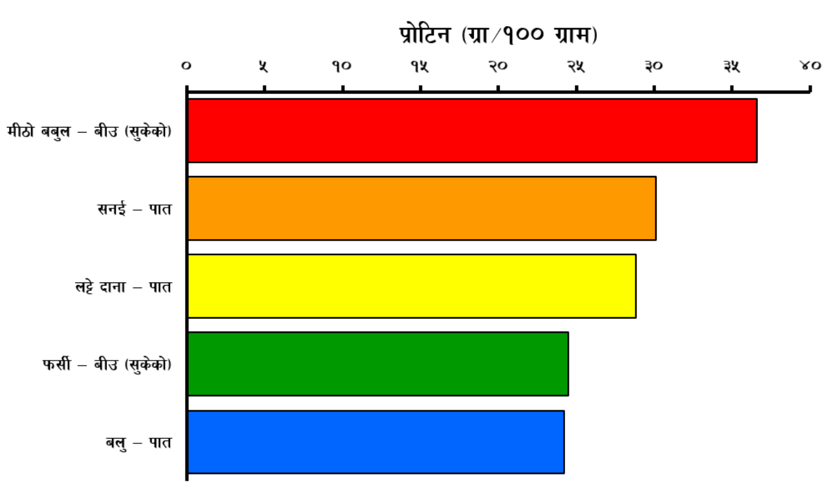
लसुन तोरी

प्रोटिनयुक्त आहाराजन्य

माछा र मासु सजिलै उपलब्ध नभएको खण्डमा आहार
ाजन्य बोटबिरुवाहरु प्रोटिनको प्रमुख श्रोत हुनसक्छ ।

मीठो बबुल

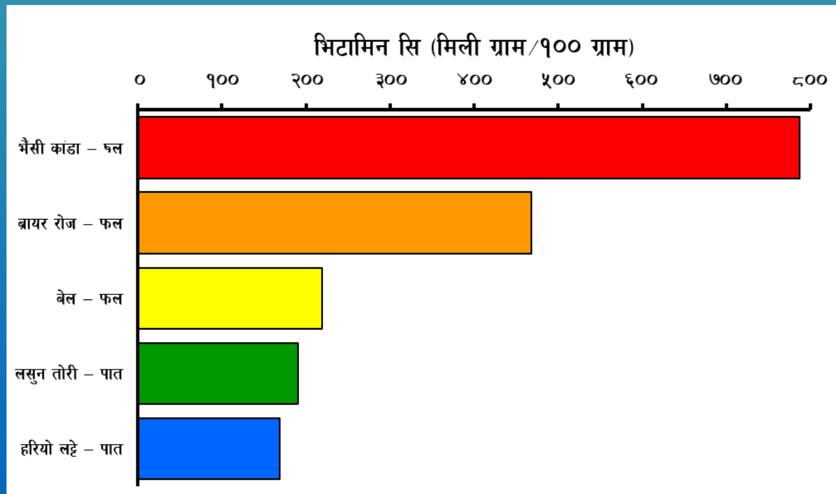
लट्टे दाना



राम्रो स्वास्थ्यकोलागि भिटामिन "सी"

ब्रायर रोज

रोग बेथालाई टाढा नै राख्न भिटामिन "सी" को प्रमुख भूमिका हुन्छ।

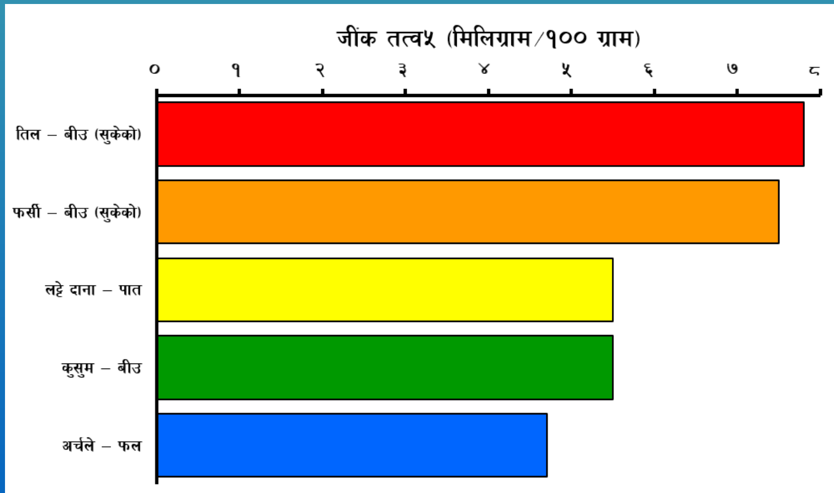


बेल

शरीर सम्बर्द्धनकोलागि जीङ्क

कुसुम

जीङ्क, खास गरी, अल्पवयस्क केटाकेटी र किशोर /किशोरीहरुकोलागि स्वस्थ रहन तथा रोगबाट निको हुन महत्वपूर्ण जिङ्क ।



तिल

आहारजन्य हरिया पातहरु महत्वपूर्ण हुन्छ

हुरहुरे

फलाम, प्रोटिन तथा अन्य भिटामिनहरु र खनिजपदार्थहरुका प्रमुख श्रोत हुने गाढा हरिया पातहरु, पौष्टिक आहारकालागि, महत्वपूर्ण हुन्छ ।

गाढा हरिया पातहरुमा भिटामिन ‘बी’ (फोलेट) हुन्छ जुन बच्चा पाउने उमेरका सबैजसो आईमाईहरुलाई आवश्यक हुन्छ ।

गर्भधारणको बेला भिटामिन ‘बी’ (फोलेट) को कमीले गर्दा बच्चा जन्मदा गम्भिर समस्या हुन सक्छ ।

स्वस्थ रहन सबैले हरेक दिन पर्याप्त मात्रामा हरियो सागसब्जी र तरकारी खानुपर्छ ।

लट्टे दाना

जरेबाली तथा गेडागुडीहरु माडयुक्त (स्टार्च) आहार कालागि राम्रा श्रोत हुन्छन् ।

कर्कलो

चिनु

नेपालीहरुकोलागि, माडयुक्त मुख्य आहारा, नभई नहुने आहारा हो ।

भिरकौले

कागुन

फापर

सिमीले प्रोटिन उपलब्ध गराउनुकासाथै माटो पनि सुधार गर्छ

कोसेबालीको जरामा रहेका विशेष किसिमका व्याक्टेरियाहरुले हावाबाट नाईट्रोजन लिई, बोटबिरुवाले प्रयोग गर्ने गरी, माटोमा जम्मा पार्दछ ।

यो निशुल्क प्राप्त हुने मल हो ।

ह्रिंउदे सिमी

गुरांस दाल

बोडी

चेप्टो सेतो सिमी

मस्‌ याङ्ग

प्रत्येक दिन प्रत्येक व्यक्तिले केही फल सेवन गर्नुपर्दछ

प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ एवँ निरोगी रहन आवश्यक खनिजपदार्थ, भिटामिनहरु तथा अन्य महत्वपूर्ण तत्वहरु फलफूलबाट उपलब्ध हुन्छ ।

अन्सल कृषकले धेरै प्रकारका फलफूलका बोटबिरुवाहरु लगाउँछन् ।

घर वरिपरि फलफूल तथा सुक्खा फलका बोटबिरुवाहरु

भैंसी कांडा

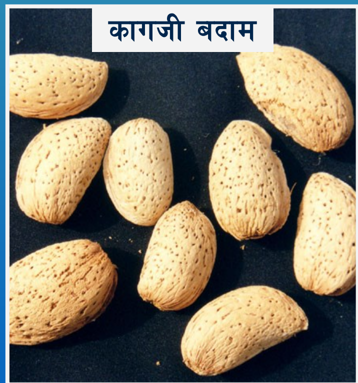
फलफूल एवं सुक्खा फल सबैले मन पराउँछन् ।

भविष्यकोलागि केही लगाउनुपर्दछ ।

धेरैजसो फलफूलहरु मौसमी हुन्छन् ।

केही चाँडै बृद्धि हुन्छन् ।

बयर


कागजी बदाम

बेल

ओखर

विविधता र पौष्टिकताकोलागि तरकारीहरु

केही तरकारीहरु, खास मौसममा मात्र हुने भएको ले, परिवारले वर्षैभरि उपलब्ध हुने गरी बोटबिरुवाहरु लगाउनुपर्दछ ।

केही तरकारी एवं खानहुने पातहरु, पानी परेको बेला, मानिस थाकेको बेला एवं टाढाको बारीमा जान नसकेको बेला, सजिलै उपलब्ध हुने गरी, घर नजिक लगाउनुपर्दछ ।

बेथे

काने च्याउ

फर्सी

बगैचाका डिलहरुकालागि बिरुवाहरु

बगैंचाका डिलहरुमा ठूला बिरुवाहरु लगाउन सकिन्छ ।

बोडी

लट्टे दाना

कर्कलो

रहर

बगैचाका डिलहरुकालागि बिरुवाहरु

खुर्पानी

जुट

चिनु

चना

रसबरी

बगैँचाको व्याडकालागि बोटबिरुवाहरु

सकरकन्द

मूङ्ग

चना

गुरांस दाल

छेकबारमा लगाईने लहरे बिरुवाहरु

धेरैजसो बोटबिरुवाहरु, घर र बगैंचा वरिपरिको, बारमा लगाउन सकिन्छ ।

आभार ज्ञापन

Rotary FOOD PLANT SOLUTIONS ROTARY ACTION GROUP Solutions to Malnutrition and Food Security

रोटरी क्लब अफ लिन्डिसफर्नको उदार सहयोगबाट यो प्रकाशन सम्भव भएको हो ।

यस परियोजनालाई सहयोग गर्न आफ्नो दूरदर्शिता (बिचार) आदानप्रदान गरेर निस्वार्थ रुपमा आफ्नो समय दिएका विभिन्न स्वयसेवकहरुको प्रतिबद्धता र समर्थन बिना यो सम्भव नै थिएन ।

समीक्षा, खाका र ढाँचा: टम गोनिनन, जोन म्याकफी

अनुवाद: गणेश कुमार केसी र ध्रुब नारायण मानन्धर ।

थप विवरणको लागि हामीलाई सम्पर्क गर्न सकिन्छ info@foodplantsolutions.org, www.foodplantsolutions.org

फूड प्लान्ट सोल्युसन्स रोटरी इन्टरनेशनलको नीतिअनुसार सञ्चालन हुन्छ तर यो रोटरी इन्टरनेशनलको कुनै निकाय वा त्यसबाट नियन्त्रित होईन ।

छविदर्शित कृतज्ञताज्ञापन (Image acknowledgements)

यस प्रकाशनमा प्रयोग गरिएका अधिकाँश छबिहरु फूड प्लान्ट इन्टरनेशनल डाटाबेसबाट लिईएका हुन् । ईन्टरनेटबाट प्राप्त निम्न बिरुवाहरुको छविको लागि आभार ज्ञापन गरिएको छ ।

वैज्ञानिक नाम	सामान्य नाम	लिङ्क
Cleome viscosa	हुरहुरे (Sticky cleome)	https://live.staticflickr.com/2232/2205182171_3fece152a5_b.jpg
Sida cordifolia	बलु (Goat's horns)	http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f4/Sida_cordifolia_(Bala)_in_Hyderabad,_AP_W_IMG_9420.jpg
Rumex dentatus	बनपाते (Indian sorrel)	https://tse4.mm.bing.net/th?id=OIP.zy2jixA7HqmOYSUVEs6UXgHaFj&pid=Api
Alliaria petiolata	लसुन तोरी (Hedge garlic)	https://www.flickr.com/photos/nturland/49945531918
Prunus armeniaca	खुर्पानी (Apricot)	https://www.gardenia.net/plant/prunus-armeniaca-harcot
Auricularia polytricha	काने च्याउ (Black fungus)	https://ultimate-mushroom.com/edible/386-auricularia-polytricha.html
Carthamus tinctorius	कुसुम (Safflower)	http://1.bp.blogspot.com/-Vyvwpq5La4c/U-gCRoPVHal/AAAAAAAAWPg/_54ALJ6_Xuk/s1600/13+Carthamus+tinctorius+1.jpg

टिप्पणीहरु

टिप्पणीहरु

टिप्पणीहरु

Rotary | FOOD PLANT SOLUTIONS ROTARY ACTION GROUP

Solutions to Malnutrition and Food Security

www.foodplantsolutions.org