

वानस्पतिकीय भोज्य पदार्थ : सहिजायों
फल, सुखे मेवे :

Page No. : / /

उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए सहिजायों अत्यन्त जरूरी होती हैं। ये हमें स्वस्थ निरोग बनाये रखने में अत्यन्त भूमिका निभाते हैं। इसमें विटामिन एवं खनिज लवण भरपूर मात्रा में उपलब्ध रहते हैं।

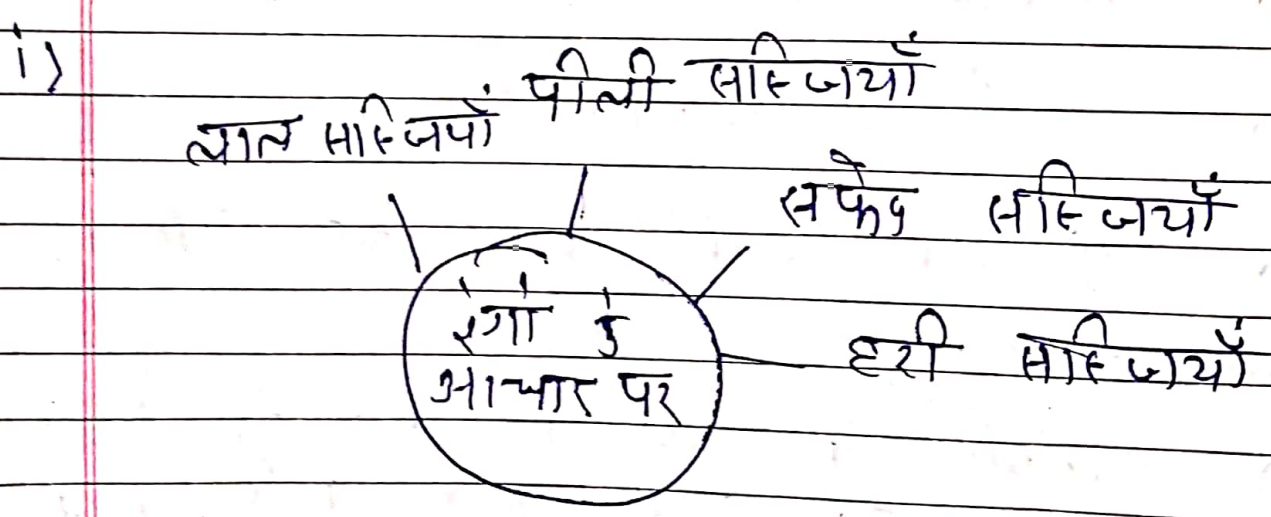
सहिजायों का वर्गीकरण

- ① पेड़-पौधों के किस हिस्से का उपयोग सहिजायों में किया जाता है।
- ② जड़ों के आधार पर।
- ③ रंगों के आधार पर।
- ④ पौष्टिक तत्वों के आधार पर।

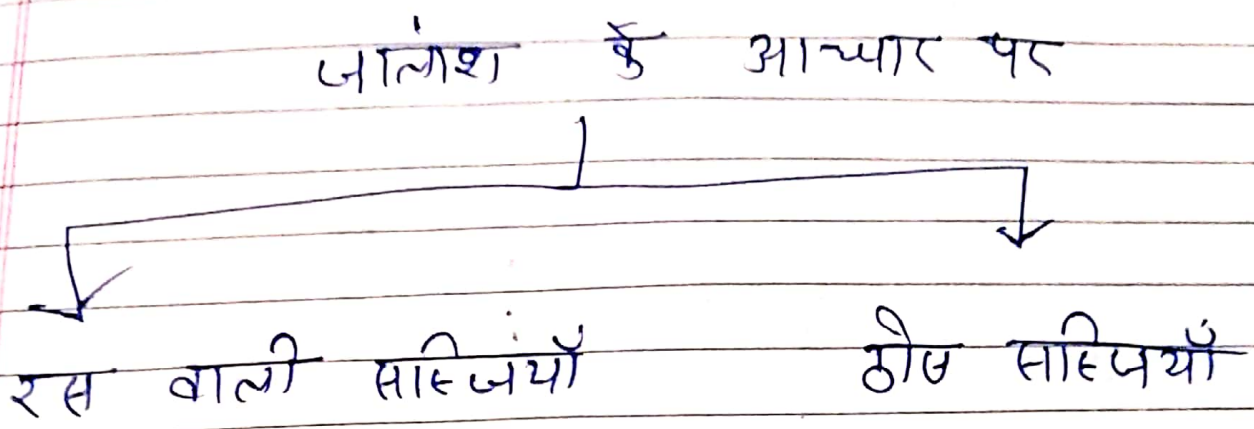
① सहिजायों के रूप में पेड़ के किस हिस्से (जड़, तना, फल, फूल, डली, लीज) का उपयोग किया जाता है। इस आधार पर सहिजायों को निम्नांकित भागों में वर्गीकृत किया जा सकता है।

- ① जड़ वाली साहिजयाँ
- ② तने वाली साहिजयाँ
- ③ पत्ते वाली साहिजयाँ
- ④ फूल, डली एवं डंठल वाली साहिजयाँ
- ⑤ फल वाली साहिजयाँ
- ⑥ बीज वाली साहिजयाँ

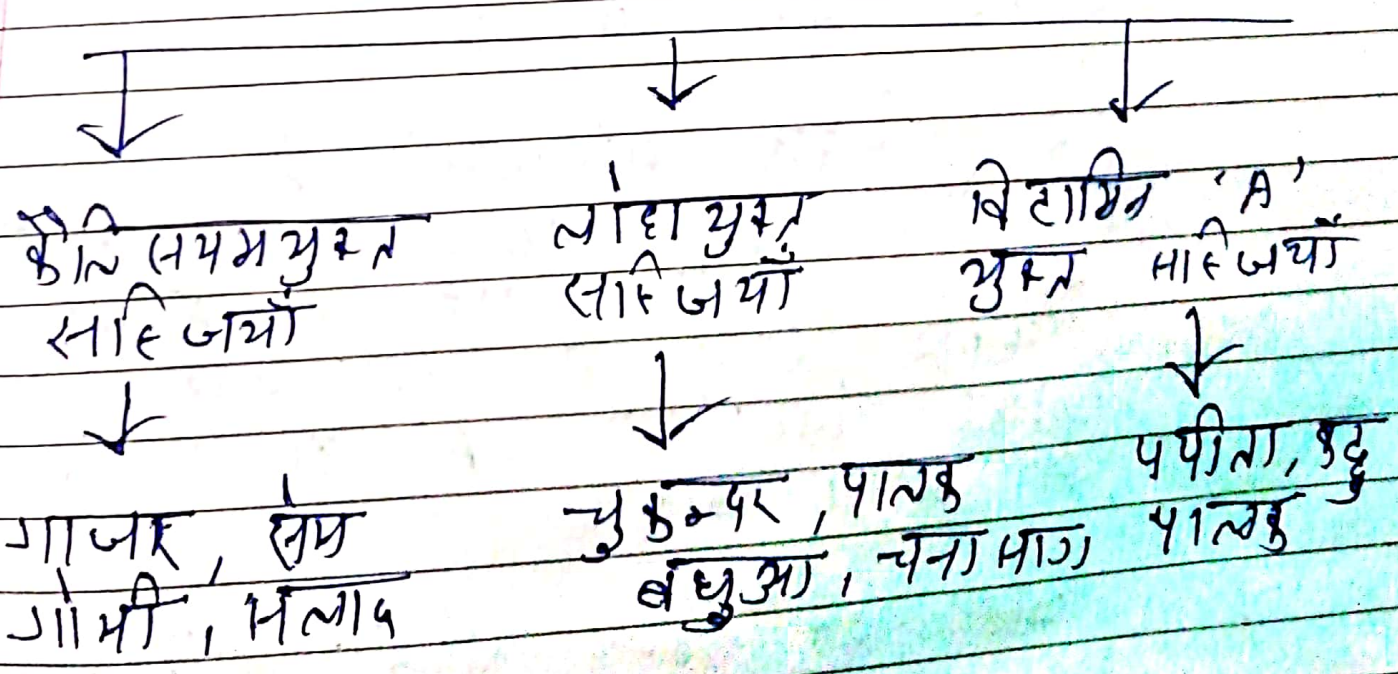
★ शृंगों के आधार पर -



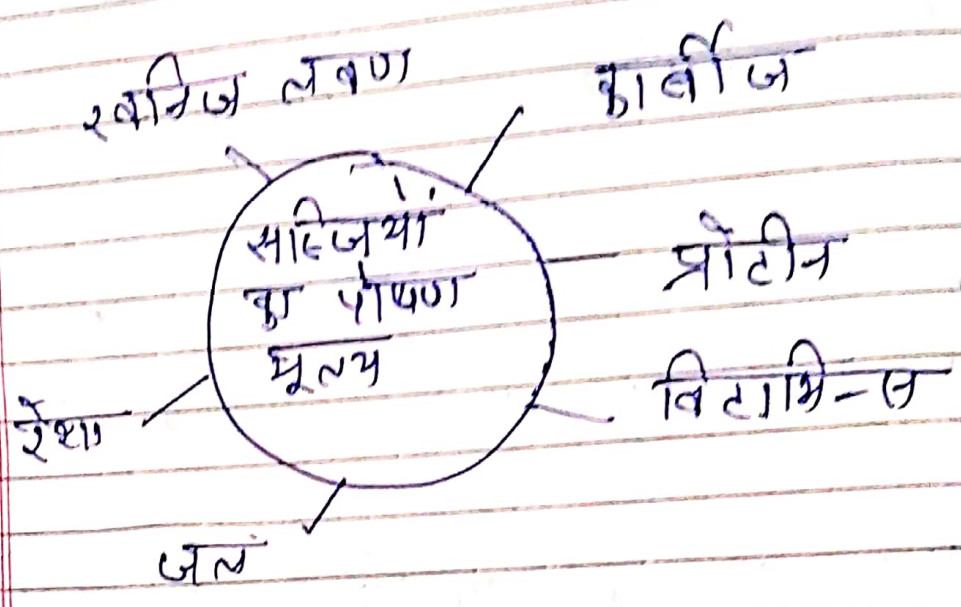
* जलौश के आचार पर सल्लिजयों के 2 मार्गों में वर्गीकृत किया जा सकता है



* सल्लिजयों को विटामिन एवं खनिज लवण के आचार पर भी वर्गीकृत किया जा सकता है :-



साहितज्यां कू पोषण मूल्य



कुछ साहितज्यां कू संक्षिप्त विवरण :-

→ हरे पत्रदार साहितज्यां -

हरे पत्रदार साहितज्यां में जलसांद्रता का मात्रा 80-90% तक होती है। इसमें कुप्रोटीन पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है जो शरीर में जोड़र विटामिन 'A' में परिवर्तित हो जाता है।

→ जड़ एवं उन्मूल वाली साहितज्यां -

जमीर के अनुसार उपलब्ध होने वाला साहितज्यां जिसमें प्रोटीन मौजूद पर्याप्त है। अपने जड़ व तने में संग्रहित कुछ खनिज

→ बीज वाली ससिज्याँ -

दो फलियाँ में लोहा, कैल्शियम एवं फास्फोरस प्रचुर मात्रा में उपस्थित रहता है.

→ फल वाली ससिज्याँ -

फल वाली ससिज्याँ में टमाटर का प्रयोग सवाचिबु किया जाता है। इस ससिजा कान में प्रचुर किया जाता है।

→ डोंग, उली एवं फुली वाली ससिज्याँ -

कुड़ पौधों के डोंग, उलियाँ एवं फुली ससिज्याँ के रूप में प्रचुर किया जाता है।