

آرٹچوک

غذائی اعتبار سے بے حد قیمتی سبزی

آرٹچوک ایک سبزی ہے جو اپنی منفرد شکل، غذائی افادیت اور دواؤں خصوصیات کی وجہ سے دنیا بھر میں مشہور ہے۔ یہ سبزی زیادہ تر یورپ اور بحیرہ روم کے علاقوں میں کاشت کی جاتی ہے، تاہم اب اسے دنیا کے مختلف حصوں میں بھی اُگایا جانے لگا ہے۔ آرٹچوک بظاہر ایک پھول کی طرح دکھائی دیتا ہے، جس کی پتیاں موٹی اور سخت ہوتی ہیں۔ اس کے اندرونی حصے کو کھانے کے قابل سمجھا جاتا ہے اور یہی حصہ غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔

آرٹچوک کی تاریخ بہت پرانی ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ سبزی تقریباً دو ہزار سال قبل یونان اور روم میں استعمال ہونا شروع ہوئی۔ قدیم دور میں اسے نہ صرف ایک لذیذ غذا سمجھا جاتا تھا بلکہ بطور دوا بھی استعمال کیا جاتا رہا۔ رومی اور یونانی اطباء اسے ہاضمہ بہتر بنانے، جگر کی صفائی کرنے اور جسمانی غذائی اعتبار سے آرٹچوک بے حد قیمتی ہے۔ اس میں وٹامن سی، وٹامن کے، فونی توانائی بڑھانے کے لیے استعمال کرتے تھے۔ وقت گزرنے کے ساتھ یہ سبزی یورپ کے دوسرے حصوں میں پہنچی اور پھر پوری دنیا میں اپنی اہمیت منوالی۔

فولک ایسڈ، میگنیشیم، پوٹاشیم اور فائبر کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے۔ فائبر کی موجودگی اسے ہاضمے کے لیے مفید بناتی ہے، جبکہ پوٹاشیم دل کی صحت برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں اینٹی آکسیڈینٹس بھی پائے جاتے ہیں جو جسم کو فیری ریڈیکلز کے نقصانات سے بچاتے ہیں اور بڑھاپے کے عمل کو سست کرتے ہیں۔

طبعی نقطہ نظر سے بھی آرٹچوک کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ اس کا سب سے زیادہ فائدہ جگر کی صحت کے لیے بتایا جاتا ہے۔ یہ سبزی جگر سے زہریلے مادے خارج کرنے میں مدد دیتی ہے اور جگر کو صحت مندر رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بھی یہ مفید سمجھی جاتی ہے کیونکہ یہ خون میں شکر کی سطح کو قابو میں رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ بلڈ پریشر کو متوازن رکھنے میں بھی یہ سبزی کارآمد ہے۔

آرٹچوک کا استعمال مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں اسے زیادہ تر اُبال کر، بھاپ میں پکا کر یا بیک کر کے کھایا جاتا ہے۔ اس کی پتیاں اتار کر ان کے نرم حصے کو کھایا جاتا ہے، جبکہ اندرونی ”ہارٹ“ کو سب سے

زیادہ لذیذ سمجھا جاتا ہے

کچھ لوگ اسے سلاد میں بھی شامل کرتے ہیں، اور بعض ممالک میں اس کا اچار بھی بنایا جاتا ہے۔ عرب دنیا اور ترکی میں اسے گوشت یا چاول کے ساتھ پکانے کا رواج ہے، جس سے نہ صرف ذائقہ دو بالا ہوتا ہے بلکہ غذائیت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

پاکستان اور برصغیر میں یہ سبزی زیادہ عام نہیں ہے، تاہم بڑے شہروں کے سپر مارکیٹس اور کچھ ریسٹورانٹس میں یہ دستیاب ہے۔ چونکہ اس کی قیمت دیگر سبزیوں کے مقابلے میں زیادہ ہے، اس لیے یہ عام عوام کی پہنچ سے کچھ حد تک دور ہے۔ لیکن رفتہ رفتہ لوگ اس کی غذائی اہمیت کو سمجھنے لگے ہیں اور اسے اپنی غذا کا حصہ بنا رہے ہیں۔

آرٹھوک نہ صرف جسمانی صحت بلکہ خوبصورتی کے لیے بھی فائدہ مند سمجھا جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق اس کا باقاعدہ استعمال جلد کو تروتازہ اور شفاف بناتا ہے، بالوں کو مضبوط کرتا ہے اور جسم میں توانائی فراہم کرتا ہے۔ اس کی یہ خصوصیات اسے ایک قدرتی ٹانک بنا دیتی ہیں۔ الغرض آرٹھوک ایک ایسی سبزی ہے جو اپنے ذائقے، غذائی افادیت اور دواؤں خصوصیات کی وجہ سے دنیا بھر میں مقبول ہے۔ یہ جگر، دل، معدے اور مجموعی صحت کے لیے مفید ہے۔ اگرچہ پاکستان میں یہ عام نہیں، لیکن جیسے جیسے لوگوں میں صحت کے شعور میں اضافہ ہو رہا ہے، اس سبزی کی مانگ بھی بڑھ رہی ہے۔ آنے والے وقت میں ممکن ہے کہ یہ سبزی ہماری عام خوراک کا حصہ بن جائے۔