भारतीय पारंपरिक ज्ञान पत्रिका
खंड 25(8), अगस्त 2026, पृ. 727-739
DOI: 10.56042/ijtk.v25i8.25789

# *Benincasa hispida* (पेठा): भविष्य की एक सशक्त फसल- लोक कथाओं एवं पारंपारिक महत्त्व से आधुनिक उपयोगों तक की यात्रा: एक समीक्षा

बक्शी प्रियंका[क,ख], राघवेंद्र सत्यनारायण[ग], हुलेगारु चन्नकेशव छाया[क], कुरुपल्ली रमणजप्पा मोहन[क], दत्तात्रेय गोविंदन[क], दीपिका हलेकल्यादि आनंद[क] एवं परमेश महादेवप्पा[क,*]

[क]खाद्य प्रसंस्करण केंद्र प्रयोगशाला, खाद्य प्रौद्योगिकी अध्ययन विभाग, दावणगेरे विश्वविद्यालय, कर्नाटक, भारत।

[ख]खाद्य एवं पोषण विभाग, खाजा बंदानवाज़ विश्वविद्यालय, कलबुर्गी, कर्नाटक, भारत।

[ग]पादप प्रभाग विज्ञान वनस्पति /, केलाड़ी शिवप्पा नायक कृषि एवं बागवानी विज्ञान विश्वविद्यालय, इरुवक्की, शिवमोग्गा, कर्नाटक, भारत।

[*]ई-मेल: paramesham8@davangereuniversity.ac.in

*प्राप्त 15 जनवरी 2026; संशोधित 10 अगस्त 2026; स्वीकृत 17 अगस्त 2026*

पेठा, जिसे *बेनिन्कासा हिस्पिडा* (Thunb.) Cogn के नाम से भी जाना जाता है, विभिन्न संस्कृतियों में पारंपारिक चिकित्सा, पाक-कला तथा लोक-संस्कृति में महत्वपूर्ण स्थान रखता है। यह अपेक्षाकृत कम उपयोग में आने वाली फसल प्राचीन चिकित्सकीय ग्रंथों, विशेषकर आयुर्वेदिक साहित्य में व्यापक रूप से वर्णित है। आयुर्वेद में इसे शीतल, मूत्रवर्धक तथा तंत्रिका-संरक्षणकारी औषधीय गुणों से युक्त माना गया है। इसके अतिरिक्त, यह अपने पोषण संबंधी महत्त्व के कारण भी उपयोगी खाद्य फसल है। इस समीक्षा का उद्देश्य पारंपरिक ज्ञान एवं आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण के मध्य समन्वय स्थापित करना है। साथ ही, इसमें नवाचार की आवश्यकता पर बल दिया गया है, ताकि *बेनिन्कासा हिस्पिडा* को पर्याप्त औद्योगिक एवं आर्थिक संभावनाओं वाली एक महत्वपूर्ण फसल के रूप में स्थापित किया जा सके। इस समीक्षा के लिए आवश्यक जानकारी विभिन्न व्यापक स्रोतों से संकलित की गई है। इनमें PubMed, NCBI, ScienceDirect, WHO तथा Web of Science जैसे प्रमुख आँकड़ा-संग्रहों में उपलब्ध शोध-पत्र एवं समीक्षा-पत्र सम्मिलित हैं। इसके अतिरिक्त, पारंपारिक व्यंजनों से संबंधित जानकारी के लिए स्थानीय समाचार-पत्रों, पत्रिकाओं तथा YouTube जैसे माध्यमों का भी उपयोग किया गया है। इस समीक्षा में वर्ष 2001 से 2025 तक प्रकाशित एवं उपलब्ध सामग्री को सम्मिलित किया गया है। हाल के वैज्ञानिक अध्ययनों ने पेठा (*बेनिन्कासा हिस्पिडा*) के बहुआयामी औषधीय गुणों की पुष्टि की है। उष्णकटिबंधीय एवं उपोष्णकटिबंधीय जलवायु के प्रति इसकी अनुकूलनशीलता तथा समृद्ध पादप-रासायनिक घटक इसे न्यूट्रास्यूटिकल (पोषण-औषधीय) उपयोग के लिए एक आशाजनक फसल बनाते हैं। इसकी पर्याप्त आनुवंशिक विविधता, सांस्कृतिक महत्त्व, पोषण संबंधी उपयोगिता तथा आध्यात्मिक प्रासंगिकता के बावजूद, इसकी खेती में सुधार, कृषि एवं प्रसंस्करण से उत्पन्न अपशिष्ट के पुनःउपयोग तथा खाद्य उद्योग में इसके समुचित एकीकरण हेतु तकनीकी नवाचार अभी तक सीमित रहे हैं। कार्यात्मक खाद्य पदार्थों एवं उपचार-पद्धतियों पर बढ़ते ध्यान के बीच, यह बहुउपयोगी फसल स्वास्थ्य एवं पोषण से संबंधित समकालीन चुनौतियों के समाधान में अत्यंत महत्वपूर्ण संभावनाएँ रखती है। इसके पारंपरिक उपयोगों तथा नवीनतम वैज्ञानिक अनुसंधानों के आधार पर, यह अध्ययन *बेनिन्कासा हिस्पिडा* के विविध उपयोगों का अन्वेषण करता है—पारंपरिक प्रयोगों से लेकर खाद्य एवं औषधीय उत्पादों तक। साथ ही, यह एक अधिक टिकाऊ एवं स्वस्थ भविष्य के निर्माण में इसके संभावित योगदान को रेखांकित करता है।

**मुख्य शब्द**: पेठा, *बेनिन्कासा हिस्पिडा*, सांस्कृतिक महत्त्व, पारंपरिक प्रथाएँ, प्राचीन सब्जी