

स्वास्थ्य में लाभदायक: मोटा अनाज

सौरभ पाण्डेय¹, हेमलता सैनी², नरपत सिंह³ और अशोक कुमार⁴

¹शोध छात्र, पीएचडी आनंद कृषि विश्वविद्यालय, आनंद, गुजरात-388110

²सहायक आचार्य, आनंद कृषि विश्वविद्यालय, आनंद, गुजरात-388110

³सह आचार्य, एपेक्स यूनिवर्सिटी, जयपुर, राजस्थान- 303002

⁴सहायक आचार्य, एपेक्स यूनिवर्सिटी, जयपुर, राजस्थान- 303002

*E-mail: dr.narpatextn@gmail.com

भारत मूल रूप से एक कृषि प्रधान देश है। कृषि पर निर्भर जिसका अर्थ है कि 55 प्रतिशत जनसंख्या कृषि पर प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से निर्भर है और 86 प्रतिशत भारतीय किसान छोटे और सीमांत किसान हैं। खेती में बढ़ती लागत के कारण छोटे और सीमांत किसानों को आय की सुरक्षा के संकट का सामना करना पड़ रहा है। इसके अलावा देश में विभिन्न प्रकार के कुपोषण से पीड़ित बच्चों की संख्या दुनिया में सबसे अधिक है, जो अफ्रीका की तुलना में दोगुना है।

नवीनतम मानव विकास सूचकांक के अनुसार, भारत का स्थान 191 देशों में से 132 वें स्थान से नीचे आ गया है। दुनिया भर में दो अरब से अधिक लोग भुखमरी से पीड़ित हैं, जिनमें से लगभग आधे लोग भारत में रहते हैं। ये कमियाँ अनाज आधारित आहार में विविधता की कमी और अपर्याप्त पोषण वाले भोजन के सेवन के कारण होती हैं। भारत सरकार द्वारा जलवायु परिवर्तन, कुपोषण और गरीबी के मुद्दों के समाधान के लिए एक विशेष प्रकार के स्मार्ट भोजन को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। मोटे अनाज जिसे आमतौर से पोषक अनाज के रूप में जाना जाता है, स्थायी रूप से पोषण सुरक्षा प्राप्त करने में मदद कर सकता है क्योंकि ये जलवायुलचीली फसलें हैं जो बढ़ती विपरीत परिस्थितियों के मामले में गेहूं और चावल से बेहतर प्रदर्शन करती हैं। मोटे अनाज के लिए स्मार्ट फूड शब्द प्रयोग किया अर्थात् यह भोजन जो आपके लिए अच्छा पोषे के लिए अच्छा और किसान के लिए अच्छा के लिए बेहतर है। एक स्मार्ट भोजन के रूप में मोटा अनाज निम्नलिखित मानदंडों को पूरा करता है। आपके लिए अच्छा ये स्मार्ट खाद्य फसलें अत्यधिक पौष्टिक; आयरन जिंक कैल्शियम प्रोटीन फाइबर हैं और विशेष रूप से बच्चों और महिलाओं में सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी और शरीर जरूरतों को पूरा करता है। प्रथ्वी के लिए अच्छा। मोटे अनाज में कम कार्बन फुटप्रिंट होता है। जो जलवायु परिवर्तन के लिए शमन और अनुकूलन रणनीति के रूप में कार्य करता है। छोटे किसानों के लिए अच्छा वे उच्च तापमान तथा कम पानी में भी पैदा हो सकते हैं। वे जलवायु के प्रति लचीले हैं और उनके कई उपयोग हैं जैसे; भोजन चारा जैव ईंधन शराब बनाना।

मिलेट्स एक समूह के छोटे बीज वाले घास होते हैं और वे विश्व के विभिन्न हिस्सों में सिरों की फसल के रूप में हजारों सालों से उपजाए जाते हैं। परंपरागत रूप से हमारे देश में मोटे अनाज का बड़े पैमाने पर उत्पादन और उपभोग किया जाता था और इसका

क्षेत्रफल चावल और गेहूं के लगभग बराबर था। हालाँकि हरित क्रांति के बाद में मोटे अनाजों की खेती के क्षेत्र में भारी गिरावट हुई है। भारत में अलग अलग कृषि जलवायु परिस्थितियों के अनुरूप विभिन्न प्रकार के मोटे अनाज उगाए जाते हैं। मिलेट्स के कई प्रकार होते हैं जो भारतीय खाद्य पदार्थों में व्यापक रूप से उपयोग होते हैं। जिनमें मिलेट्स को सामान्यतः मुख्य मिलेट्स और अल्प मिलेट्स में दो प्रमुख श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है। मुख्य मिलेट्स; ज्वार बाजरा रागी अल्प मिलेट्स; सावां, कंगनी, चीना, कोदो, कुटकी और कुट्टू शामिल हैं। इन फसलों पर व्यापक ध्यान देने का कारण स्वास्थ्य लाभ और पर्यावरण अनुकूल प्रकृति है। इनकी पैदावार में गिरावट के लिए कई मुख्य कारणों में से है। अन्य खाद्य फसलों की तुलना में कम मूल्य इनपुट सज्जिडी का आभाव और मूल्य प्रोत्साहन राशी में कमी सार्वजनिक वितरण प्रणाली; पीडीएस के माध्यम से उतम अनाज की आपूर्ति प्रसंस्करण में कठिनाई के कारण उपभोक्ता की प्राथमिकता में कमी शामिल हैं। पहले के समय में इनसे से बहुत प्रसिद्ध व्यंजन हैं जैसे रागी मडल बाजरे की रोटी और बाजरे की राब बनाये जाते थे। ये व्यंजन किसानों को पूरे दिन तरोताजा रखते थे और पोषण की दृष्टि से भी सुरक्षित थे। नई पीढ़ी पुराने तरीकों को भूल गई और पूरी तरह से आहार के एक ही स्रोत पर निर्भर हो गई हैं। इसके अलावा हरित क्रांति की सफलता के साथ पहले से मौजूद खाद्य विविधता समाप्त हो गई और इस प्रकार चावल और गेहूं पूरे देश में घरेलू भोजन बन गए। इससे उपभोक्ता के ग्लूटामिक इंडेक्स में वृद्धि एं सुलिन प्रतिरोध में वृद्धि मोटापे जैसी विभिन्न स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ गईं जिससे रक्तचाप जैसी समस्याएं पैदा हुईं। हालाँकि हाल ही के वर्षों में उनके व्यापक लाभों को पहचानते हुए संयुक्त राष्ट्र ने 2023 को मोटे अनाज का अन्तर्राष्ट्रीय वर्ष के रूप में घोषित किया है और इस घोषणा को करने में भारत की बहुत बड़ी भूमिका रही है। भारत सरकार ने इसका उत्पादन बढ़ाने के लिए विभिन्न नीतियां पेश की हैं। वर्ष 2018 में कृषि और किसान कल्याण मंत्रालय ने मोटे अनाज खेती और उपभोग को बढ़ावा देने के लिए राष्ट्रीय पोषक अनाज मिशन शुरू किया था।

मिलेट्स का पोषण मान

एक कप 174 ग्राम पके हुए मिलेट्स की पोषण तत्व की स्थिति निम्नलिखित होती है

- कैलोरी: 207
- कार्बोहाइड्रेट्स: 41 ग्राम
- प्रोटीन: 6 ग्राम
- वसा: 1-7 ग्राम
- फॉस्फोरस: दैनिक मूल्य का 25
- मैग्नीशियम: दैनिक मूल्य का 19
- फोलेट: दैनिक मूल्य का 8

मोटा अनाज विटामिन बी मैग्नीशियम एंटीऑक्सीडेंट मैंगनीज फास्फोरस और आयरन का अच्छा स्रोत है। ये अनाज लाइसिन और थ्रेओनीन को छोड़कर आवश्यक अमीनो एसिड का उत्कृष्ट स्रोत हैं लेकिन अमीनो एसिड मेथियोनिन और सिस्टीन युक्त सल्फर में अपेक्षाकृत उच्च स्रोत हैं। ये अनाज लिनोलिक ओलिक और पामिटिक एसिड अपने मुक्त रूप पाए जाने वाले आवश्यक फैटी एसिड का अच्छा स्रोत है और बाजरा में मौजूद मोनोगैलेक्टोसुल डायसाइलग्लिसराॉलस डि.गैलेक्टोसिल डायसाइलग्लिसराॉलस फॉस्फेटिडी लेथेनो लैमाइनए फॉस्फेटिडिल सेरीन और फॉस्फेटिडिल कोलीन बाध्य रूप में मौजूद हैं। मोटा अनाज हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करता है। मोटा अनाज मैग्नीशियम का समृद्ध स्रोत है जो रक्तचाप को कम करने और विशेष रूप से एथेरोस्क्लेरोसिस के मामले में दिल के दौरों या स्ट्रोक के खतरे को कम करने के लिए एक मुख्य खनिज है। मोटा अनाज में उच्च फाइबर होता है इसलिए यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है। मोटा अनाज में मौजूद आहार फाइबर खतरनाक खराब कोलेस्ट्रॉल यानी कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन को शरीर से खत्म करने में सहायक होता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल के प्रभाव को बढ़ाता है। आधुनिक जीवनशैली और खान.पान में बदलाव के कारण अधिकांश लोग पोषक तत्वों विशेष रूप से सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से पीड़ित हैं। जिसका प्रभाव व्यक्ति की वृद्धि और विकास पर पड़ता है। इसलिए मोटे अनाज के प्रति लोगों को और जागरूक होने की जरूरत है जिससे भारत सरकार को इसके प्रति और विभिन्न योजनाएं लागू करनी चाहिए! मोटे अनाज अविश्वसनीय रूप से बहुमुखी है और इसका उपयोग विभिन्न पाक अनुप्रयोगों में किया जा सकता है। इन्हें साबुत अनाज के रूप में पकाया जा सकता है या आटे में पीसकर ब्रेड दलिया कूसकूस और दुनिया के विभिन्न हिस्सों में विभिन्न पारंपरिक व्यंजनों सहित कई प्रकार के व्यंजन बनाए जा सकते हैं।

निष्कर्ष

मोटे अनाज प्राचीन अनाज है जो समय की कसौटी पर खरा उतरा है। पोषण संबंधी लाभ प्रदान करता है और टिकाऊ कृषि में योगदान देता है। जैसे-जैसे दुनिया पर्यावरण और खाद्य सुरक्षा चुनौतियों का सामना कर रही है। मोटे अनाज एक मूल्यवान फसल के रूप में प्रमुखता प्राप्त कर रहा है जो संसाधनों का संरक्षण करते हुए पौष्टिक भोजन प्रदान कर सकता है। आहार और कृषि पद्धतियों में बाजरा को शामिल करना अधिक टिकाऊ और स्वस्थ भविष्य की दिशा में एक आशाजनक कदम दर्शाता है।

