

मानव पोषण में मिलेट्स का महत्व

रिंकू कुमार, मोनू कुमार, कृष्ण कान्त शर्मा एवं अबधेश कुमार

परिचय:

मिलेट्स का हमारे देश में हजारों सालों से उत्पादन हो रहा है। मिलेट्स कोई नया नहीं है, इससे भारतीय लोग सुपरिचित हैं। अधिक उत्पादन पाने के लिए किसानों ने रसायन युक्त कृषि को अपनाना शुरू कर दिया। जिससे मानव स्वास्थ्य हानि के साथ-साथ पशु एवं मृदा स्वास्थ्य में भी हास हुआ है। पिछले कुछ वर्षों में स्वस्थ भोजन क्रांति आई है। विशेष रूप से, लोगों में जैसे-जैसे स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ी है उसी के साथ, पोषक तत्वों से परिपूर्ण अनाज मांग में वृद्धि हुई है। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि मिलेट्स अपने स्वास्थ्य लाभों के कारण वर्तमान की पीढ़ी के बीच लोकप्रिय हो गया है। मिलेट्स अनाज की फसलें और छोटे बीज वाली पोएसी कुल की अनाज हैं, जिनका व्यापक रूप से अफ्रीकी और एशियाई देशों में उपयोग किया जाता है। सदियों से, मिलेट्स का उपयोग मानव उपभोग के साथ-साथ जानवरों के लिए भी किया जाता रहा है। इसकी खेती मुख्य रूप से अफ्रीका और एशिया के अर्ध-शुष्क

उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में की जाती है दुनिया के कुल मिलेट्स उत्पादन का लगभग 97 प्रतिशत इन्हीं क्षेत्रों में होता है।

मिलेट्स के प्रकार - मिलेट्स को बीजों के आकार के आधार पर दो वर्गों में बाटा जा सकता है -

मोटे दाने वाला अनाज (Major millets) - मोटे दाने वाले अनाज में उन मिलेट्स फसलों के बीजों को रखा है। जिन फसलों के बीज आकार में मोटे होते हैं। इस श्रेणी में आने वाली फसले हैं -ज्वार , बाजरा, फिंगर मिलेट्स (रागी/मंडुआ),

छोटे दाने वाला अनाज (Minor millets)- इस श्रेणी में उन फसलों के बीजों को रखा है। जिन फसलों के बीज आकार में छोटे होते हैं। इस श्रेणी में आने वाली फसले हैं- फॉक्सटेल मिलेट (कांगनी/काकुन), प्रोसो मिलेट (चीना), कोदो मिलेट (कोदो), बार्नयाई मिलेट (सावा/सांवा/झंगोरा), लिटिल मिलेट (कुटकी) एवं दो स्यूडो मिलेट्स (बक-व्हीट) और अमरैन्थस (चौलाई) ।

रिंकू कुमार, शोध छात्र (शस्य विज्ञान विभाग), बांदा कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, बांदा (उत्तर प्रदेश)
मोनू कुमार, शोध छात्र (शस्य विज्ञान विभाग), बांदा कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, बांदा (उत्तर प्रदेश)
कृष्ण कान्त, शर्मा शोध छात्र (शस्य विज्ञान विभाग), एस. वी. पी. यू. ए. टी. मेरठ
अबधेश कुमार, शोध छात्र (कृषि प्रसार विभाग), बांदा कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, बांदा (उत्तर प्रदेश)

प्रसो मिलेट (चीना)- इसमें 12.5% उच्च प्रोटीन, लाइसिन नामक अमीनो एसिड प्रचुर मात्रा में होता है जो अधिकांश अनाजों में नहीं होता है प्रोटीन के अलावा इसमें लगभग 1.1% वसा, 68.9% कार्बोहाइड्रेट, 2.2% कच्चा फाइबर और 3.4% राख होती है। चीना के दानों का उपयोग विभिन्न तरीकों से किया जाता है जैसे पका हुआ अनाज, 'चपाती' बनाने के लिए आटा, भुना हुआ अनाज आदि। इसका उपयोग खीर बनाने में भी किया जा सकता है।

बार्नयार्ड मिलेट (सावा/सांवा/झंगोरा) : सावा के अनाज का सेवन चावल की तरह ही किया जाता है। इनका उपयोग खीर बनाने में भी किया जाता है। सावा के अनाज में 6.2 प्रतिशत प्रोटीन, 9.8 प्रतिशत कच्चा रेशा, 65.5 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 4.4 प्रतिशत राख होती है। इसमें प्रोटीन की पाचनशक्ति 40 प्रतिशत होती है।

पासपेलम (कोदो): मधुमेह रोग से पीड़ित रोगी को चावल के विकल्प के रूप में कोदो की सिफारिश की जाती है।



इस अनाज में 8.3 प्रतिशत प्रोटीन, 1.4 प्रतिशत वसा, 65.6 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट और 2.9 प्रतिशत राख होती है।

फॉक्सटेल मिलेट (कांगनी/काकुन): काकुन को चावल की तरह पकाया जाता है और फिर उपयोग में लाया जाता है। कुछ क्षेत्रों में अनाज को पीसकर आटा बनाया जाता है और 'चपाती' के रूप में उपयोग किया जाता है। काकुन अनाज में 12.3 प्रतिशत प्रोटीन, 4.7 प्रतिशत वसा, 60.6 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट और 3.2 प्रतिशत राख होती है।

फिंगर मिलेट्स (रागी/मंडुआ): मंडुआ या रागी, जिसे अंग्रेजी में 'फिंगर मिलेट' के नाम से जाना जाता है, भारत में उगाया जाने वाला एक महत्वपूर्ण लघु मिलेट है। दक्षिण भारत में रागी का उपयोग केक, पुडिंग, मिठाई आदि बनाने में किया जाता है। अंकुरित अनाज को माल्ट बनाकर शिशुओं को भी खिलाया जाता है। यह गर्भवती महिलाओं के लिए भी अच्छा है। यह विभिन्न उम्र के वयस्कों के लिए एक पौष्टिक भोजन है। मंडुआ अनाज में 9.2 प्रतिशत प्रोटीन, 1.29 प्रतिशत वसा, 76.32 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 2.24 प्रतिशत खनिज, 3.90 प्रतिशत राख और 0.33 प्रतिशत कैल्शियम होता है। विटामिन ए और बी के अलावा फास्फोरस भी कम मात्रा में मौजूद होता है। यह मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों के लिए अच्छा है।

सोरघम (ज्वार): ज्वार एक महत्वपूर्ण खाद्य फसल है जो कि कई प्रजातियों में उगाई जाती है। इसमें से अधिकतर प्रजातियों का उपयोग पशुओं के चारे के रूप में होता है। हालांकि, सोरघम बाइकलर नाम की एक ज्वार प्रजाति को खाने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। ज्वार अनेक पोषक तत्वों से भरपूर होता है जैसे- विटामिन बी, मैगनीशियम, फ्लेवोनॉइड, फेनोलिक एसिड और टैनेन।

पर्ल मिलेट (बाजरा): एक मोटा अनाज है जो सबसे ज्यादा उगाया जाता है और सबसे ज्यादा खाया जाता है। भारत और अफ्रीका में बाजरे की सबसे अधिक खेती होती है। इसे बजरी या कंबू के नाम से भी जाना जाता है इसमें सबसे अधिक खनिज पदार्थ पाया जाता है।

शीर्ष पांच मिलेट्स उत्पादक भारतीय राज्य

राजस्थान (बाजरा /ज्वार),
कर्नाटक(ज्वार /रागी), महाराष्ट्र (रागी/ ज्वार),
उत्तर प्रदेश(बाजरा) , हरियाणा(बाजरा) ।

मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभ

मिलेट्स सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद हैं। जब मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभ के बारे में लोगों की जानकारी नहीं थी, उस समय इसका उपयोग आमतौर पर पक्षियों और जानवरों के लिए किया जाता रहा है। यद्यपि, मिलेट्स का उपयोग विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ में, इनकी पोषक तत्वों से परिपूर्ण होने

के कारण होता था। यह इम्यूनिटी प्रतिरक्षा का काम करता है। मिलेट्स कैल्शियम, आयरन, जिंक, फास्फोरस, मैगनीशियम, पोटैशियम, फाइबर, विटामिन-बी-6 जैसे खनिजों का एक समृद्ध स्रोत है। अपने दैनिक भोजन में मिलेट्स को शामिल करने से कई तरह के स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं। जैसे-

उच्च पोषणीय मान : मिलेट्स तांबा, मैगनीशियम, फास्फोरस और मैंगनीज जैसे पोषक तत्वों का अच्छा स्रोत है। जो स्वस्थ जीवन को बनाए रखने के लिए उत्कृष्ट हैं। पौष्टिक गुणों से भरपूर संतुलित आहार दिल की समस्याओं और जीवन को खतरे में डालने वाली अन्य बीमारियों के खतरे को खत्म करने में भी मदद करेगा।

शरीर भार (मोटापा) कम करने में सहायक : वर्तमान समय में शरीर भार एक बहुत बड़ी समस्या बन गया है। वजन कम करने की कोशिश करते समय, स्वस्थ वजन घटाने के लिए मिलेट्स एक उपयुक्त विकल्प है, क्योंकि इसमें कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है। यहां तक कि उन लोगों के लिए भी जो कैलोरी के प्रति सचेत हैं और इस तरह से खाने की कोशिश कर रहे हैं जिससे उन्हें लगातार भूखा महसूस किए बिना पूरे दिन अपनी ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने में मदद मिलेगी।

मधुमेह (शुगर) की रोकथाम में सहायक
: कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स के कारण, मधुमेह रोग की रोकथाम के लिए मिलेट्स एक आदर्श भोजन है। यह विशेष रूप से टाइप-2 मधुमेह को नियंत्रण में रखने में सहायता करता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार:
कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता घातक हो सकती है। प्रतिरक्षा प्रणाली जितनी कमजोर होगी, आपको बार-बार स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ेगा। यह सिस्टम में प्रोटीन की गंभीर कमी के कारण है। नियमित रूप से अपने आहार में मिलेट्स शामिल करने से आपके शरीर को प्रोटीन की प्राप्ति होगी जिसकी आपके शरीर में कमी थी।

भूख मिटाता है: चावल और गेहूं जैसे कई कार्बोहाइड्रेट एक बार खाने के बाद टूटने में आसान हो जाते हैं, जिससे व्यक्ति को भोजन के कुछ घंटों के भीतर भूखा रहना पड़ता है। इससे लोग अपनी भूख मिटाने के लिए बार-बार भोजनालयों का सहारा लेते हैं। मिलेट्स की संरचना सख्त होती है और यह पाचन तंत्र में आसानी से नहीं टूटता है, जिससे आप बार-बार खाने की आदतों से काफी दूर रहते हैं।

हृदय संबंधी समस्याओं में सहायक:
मिलेट्स में आवश्यक वसा होती है, जो हमारे शरीर को प्राकृतिक वसा देने के लिए बिल्कुल

सही मात्रा में होती है। यह मांसपेशियों पर अतिरिक्त वसा जमा होने से रोकने में मदद करता है और उच्च कोलेस्ट्रॉल, हृदय स्ट्रोक और अन्य हृदय संबंधी बीमारियों से बचाता है। मिलेट्स अपने अस्वस्थ समकक्षों की जगह लेने के लिए तत्काल सर्वोत्तम विकल्प है, जो हृदय रोगों के खतरे को काफी हद तक कम करता है। मिलेट्स एकमात्र ऐसा अनाज है जिसमें सभी महत्वपूर्ण पोषक तत्व मौजूद होते हैं।

