

## मिलेट्स (मोटे अनाज) का स्वास्थ्य जीवन में महत्व

<sup>1</sup>धीरेंद्र कुमार शुक्ला, <sup>2</sup>शुभम कुमार राय, <sup>3</sup>अखिलेश गुप्ता

### परिचय:

मिलेट्स एक सामूहिक शब्द है, जो समशीतोष्ण, उष्ण कटिबंधीय और उपोष्ण कटिबंधीय क्षेत्रों के शुष्क क्षेत्रों में, मुख्य रूप से सीमांत भूमि अनाज फसलों के रूप में खेती की जाने वाली कई छोटी बीज वाली फसल है। इनमें चेना, कोदरा, सांवा, कुडू, राजगिरा, ज्वार, बाजरा, कंगनी, कुटकी, कोदो, रागी (मडुआ) आदि जैसे अनाज शामिल हैं। मिलेट्स कम रखरखाव वाला और सुखा प्रतिरोधी अनाज है लोग अक्सर इसका इस्तेमाल पशुओं को खिलाने के लिए करते हैं लेकिन विभिन्न स्वास्थ्य लाभ होने के कारण उपभोक्ताओं की दिलचस्पी बढ़ रही है। मिलेट्स बहुत जल्दी बढ़ता है और चावल एवं गेहूँ के लिए आवश्यक लगभग आधे समय में परिपक्व हो जाता है। यह इसे आदर्श फसल बनाता है जो पूरे एशिया एवं यूरोप में तेजी से फैलने में योगदान देता है। अब मिलेट्स दुनिया का छठवां सबसे महत्वपूर्ण अनाज है। समकालीन संयुक्त राज्य अमेरिका में मिलेट्स का उपयोग पशुओं एवं पक्षियों को खिलाने हेतु किया जाता है।

लेकिन यह उपभोक्ता में लोकप्रियता को बढ़ा रहा है ऐसा इस लिए है क्योंकि इसमें प्रोटीन, फाइबर सूक्ष्म पोषक तत्वों का अच्छा स्रोत है यह शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए कई लाभ प्रदान करता है।

### अंतर्राष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष क्या है :-

साल 2023 को अंतर्राष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष के तौर पर मनाया जा रहा है। जो भारतीयों के लिए गर्व की बात है क्योंकि यह भारत का प्रस्ताव था. जिसे 72 देशों ने समर्थन दिया और संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 5 मार्च 2021 को अंतर्राष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष घोषित कर दिया है भारत के प्रस्ताव पर 72 देशों के समर्थन के बाद संयुक्त राष्ट्र संघ ने साल 2023 को अंतर्राष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष घोषित कर दिया है। पूरी दुनिया में भारत ही मोटे अनाजों का सबसे बड़ा उत्पादक है यही वजह है कि पूरी दुनिया को मिलेट की महत्व समझाने की जिम्मेदारी भी भारत पर ही है इस कड़ी में भारत सरकार ने काम करना चालू कर दिया है। मोटे अनाजों को बढ़ावा देने में भारत की तैयारियां जोरों पर हैं प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने भारत को बाजरा के लिए

<sup>1</sup>धीरेंद्र कुमार शुक्ला, <sup>2</sup>शुभम कुमार राय, <sup>3</sup>अखिलेश गुप्ता

परास्नातक छात्र, कृषि मौसम विभाग, आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय,  
कुमारगंज, अयोध्या

वैश्विक केंद्र के रूप में स्थापित करने के साथ-साथ अंतर्राष्ट्रीय बाजरा वर्ष 2023 को "जन आन्दोलन" बनाने के लिए अपनी सोच को साझा किया है।

**मिलेट्स को क्यों कहा जाता है सुपर फूड :-** चावल गेहूँ की तुलना में मोटे अनाज में 3.5 गुना अधिक पोषक तत्व पाये जाते हैं। इन्हें खाने से वजन, बीपी व कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित रहता है। इससे हृदय रोग, मधुमेह और कैंसर जैसे रोगों का जोखिम घटता है।

**मिलेट्स खाने से स्वास्थ्य लाभ :** भारतीय कदन्न अनुसंधान संस्थान (IIMR) ने इस बात का दावा किया है कि मिलेट को भोजन के रूप में लेने से हमारी किडनी, लीवर सुरक्षित और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने से अपने कार्य को अच्छे ढंग से करने में मदद मिलती है जिसके परिणाम स्वरूप हमारे स्वास्थ्य में सुधार होता है।

**मधुमेह रोग के रोकथाम में सहायक:-** पोषक तत्वों के विशेषज्ञों के अनुसार पता चलता है



पके हुए मिलेट के प्रत्येक 100 ग्राम में निम्नलिखित पोषक तत्व शामिल हैं :-							
अनाज का नाम	प्रोटीन (ग्राम)	लोहा (मि.ग्रा.)	कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	रेशा (ग्राम)	कैल्शियम (ग्राम)	खनिज (ग्राम)	
ज्वार	12.1	8.0	67.3	1.4	0.06	2.1	
बाजरा	10.5	4.3	72.1	1.7	0.04	1.3	
सांवा	6.3	2.9	65.5	10.0	0.07	4.4	
कोदो	6.2	2.9	65.6	9.0	0.04	2.6	
कुटकी	7.7	2.3	65.5	9.8	2.02	1.5	
कंगनी	12.1	6.3	60.6	8.6	0.03	3.3	
रागी	7.1	5.4	72.7	3.6	0.33	2.7	
धान	6.9	1.0	79.0	0.2	0.01	0.6	
गेहूँ	11.8	5.3	76.2	1.2	0.05	1.5	
चेना	12.6	6.0	68.8	2.2	0.02	1.8	
मक्का	10.9	2.3	65.9	2.6	0.01	-	

कि बाजरा टाइप- 2 मधुमेह बढ़ने के खतरे को कम कर सकता है यह मधुमेह वाले लोगों में रक्त शर्करा के स्तर को प्रतिबंधित करने में मदद करता है। एडिपोनेक्टिन एकाग्रता में वृद्धि इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार कर सकती है मधुमेह वाले लोगों को बाजरा आहार के रूप में प्रयोग करना चाहिए।

**कैंसर में बाजरा का उपयोग:-** कैंसर से बचाव करने में मिलेट्स बहुत ही लाभकारी होता है। महिलाओं के स्तन कैंसर को रोकने हेतु मिलेट्स का सेवन करने से महिलाएँ स्तन कैंसर के खतरे को 50% तक कम कर सकती हैं।

**मोटापा कम करने के लिए मिलेट्स का उपयोग :-** सन 2022 के एक अन्य अध्ययन ने मोटापे एवं उच्च कोलेस्ट्रॉल के प्रबंध में मिलेट्स के सेवन की प्रभावशीलता की जाँच की। परिणामस्वरूप इस प्रकार के आहार ने BMI ( शरीर द्रव्यमान सूचकांक) को कम किया और इसलिए, अधिक वजन, एव मोटापे की मात्रा को कम करने में मदद मिल सकती है। यह मेटाबॉलिज्म को सुचारू रूप से काम करने में मदद करता है इससे आपको अधिक मात्रा में ऊर्जा मिलती है तथा भूख कम लगती है।

**त्वचा के लिए मिलेट्स के फायदे :-** त्वचा के लिए मिलेट्स का उपयोग बहुत ही फायदे मंद होता है। मिलेट्स एंटीऑक्सीडेंट एवं

फिनॉलिक्स का एक अच्छा स्रोत है मिलेट्स का सेवन झुर्रियाँ को रोकता है। जिससे व्यक्ति पर उम्र का प्रभाव कम पड़ता है। लेकिन अधिक मात्रा में मिलेट्स का सेवन करने से आपको नुकसान भी पहुंचा सकता है। जिससे आम समस्या है थायरोइड की। मिलेट्स के अंदर गोइट्रोजन होता है जो थायरोइड की समस्या के लिए जिम्मेदार होता है। लेकिन ज्यादा मात्रा में मिलेट्स का सेवन से त्वचा रुखी हो सकती है।

**उच्च कोलेस्ट्रॉल के लिए मिलेट्स का उपयोग :-** अधिक कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मिलेट्स बहुत लाभकारी होता है। मिलेट्स के अंदर फाइबर की मात्रा अधिक पायी जाती है जो हमारे शरीर के कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करता है। यह शरीर के हानिकारक कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और हानिकारक कोलेस्ट्रॉल को शरीर से बाहर निकलने में मदद करता है।

**पाचनतंत्र में सहायक :-** मिलेट्स में फाइबर होता है जो पाचन क्रिया, कब्ज और बदहजमी में योगदान देता है और मल त्याग को नियंत्रित करने में मदद करता है। मिलेट्स में प्रीबायोटिक्स भी होते हैं, जो माइक्रोबायोम के भीतर प्रोबायोटिक्स के विकास को उत्तेजित करते हैं। यह आंत के स्वास्थ्य और सामान्य रूप से प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए महत्वपूर्ण है।

**ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करना:-** मिलेट्स एंटीऑक्सीडेट का एक अच्छा स्रोत है जो ऑक्सीडेटिव तनाव, बीमारी एवं उम्र बढ़ने के कारक का विरोध करने की शरीर की क्षमता का समर्थन करने में मदद कर सकता है। एंटीऑक्सीडेट का सेवन से पुरानी वीमारियों के जोखिम को कम कर सकता है। रिचर्स ट्रस्टेड सोर्स ने यह भी निष्कर्ष निकाला कि बाजरा का सेवन हिप्पोकैम्पस में ऑक्सीडेटिव तनाव को कम कर सकता है और अल्जाइमर रोग की अभिव्यक्ति को भी कम कर सकता है।

**अस्थमा में बाजरा का उपयोग:-** अस्थमा को ठीक करने में मिलेट्स का इस्तेमाल बहुत ही फायदेमंद होता है। जिन लोगों को आस्थमा है, उन्हें इसका सेवन अवश्य करना चाहिए। यह अस्थमा के खतरे को कम करता है। इसलिए मिलेट्स का नियमित रूप से सेवन करने से बच्चों में अस्थमा का खतरा 15% तक कम हो जाता है।

**मिलेट्स के निम्नलिखित व्यंजन :-**

**भुने हुए मिलेट्स की तबली :-** एक तवे में अनाज को हल्का सुनहरा भूरा होने तक भूनें। पानी या स्टॉक से पकाए कटे हुए टमाटर, खीरा, प्याज, कटा हुआ, ताजा पुदीना, अजवायन और पार्सले डालें। जैतून का तेल और मसाले के साथ मिलाएँ।

**अत्यंत सरल मिलेट्स का पुलाव :-** इसमें बाजरा डालें और इसे सुनहरा होने तक भूने

और अखरोट जैसी सुगंध छोड़ दें। अनाज को कटी हुई गाजर और प्याज के साथ पकायें। पैन में समुद्री नमक और पानी डालें। मिलेट्स को उबाले ले ढक दें और आँच को कम कर दें। पुलाव को 30 मिनट तक पकाए।

**पोलेंटा - शैली बाजरा :-** बाजरा और शोरबा मिलाएँ बाजरा तब पकाया जाता है जब पानी पूरी तरह से अवशोषित हो जाता है उसके बाद अधिक पानी के साथ मिलेट्स तैयार करने से यह दलिया के विकल्प के रूप में नाश्ते के लिए दलिया जैसी स्थिरता देता है।

**मिलेट्स मफिन्स :-** एक व्यक्ति के लिए मफिन बनाने के लिए मिलेट्स को आटा बेकिंग पाउडर, अंडे, दूध, वेनिला अर्क, मक्खन और ब्राउन शुगर के साथ भी मिलाकर तैयार किया जा सकता है।

**सारांश :-** मिलेट्स एक प्राचीन अनाज है जिसका लोगों ने हजारों सालों से आनंद लिया है मिलेट्स कम रखरखाव वाला और और सूखा प्रतिरोधी अनाज है लोग अक्सर इसका इस्तेमाल पशुओं को खिलाने के लिए करते हैं, लेकिन उपभोक्ताओं की दिलचस्पी बढ़ रही है यह अनाज विभिन्न स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है और खाना पकाने में इसके कई उपयोग हैं। हजारों सालों से लोग मिलेट्स के पौष्टिक गुणों से लाभान्वित होते रहे हैं।