

बाजरा खाए बीमारियों को दूर भगाए

Dr. Bhupesh Kumar Mishra, Akanksha Pandey, Dr. Ashish Awasthi, Ashish Nath Pandey

परिचय:

बाजरा (Millets) एक सुपरफूड (पोषण तत्त्वों से भरपूर) अनाज है जिसका उत्पादन करने से किसानों की आर्थिक स्थिति में सुधार वर्तमान समय में बहुत ही आवश्यक एवं जरूरी है इसको टिकाऊ खेती एवं विश्व स्वास्थ्य के दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हुए किया जाता है। बाजरे से जुड़े बहुआयामी लाभ तथा पोषण सुरक्षा, खाद्य सुरक्षा एवं किसानों के कल्याण के लिए जरूरी है

बाजरे से जुड़ी कई अनूठी विशेषताएँ हैं जो भारत की विभिन्न कृषि-जलवायु परिस्थितियों के अनुकूल हैं और इसे एक प्रमुख फसल के रूप में संदर्भित करती हैं। इन सब कारकों के परिप्रेक्ष्य में वर्ष 2018 को पहले ही बाजरे के राष्ट्रीय वर्ष (National Year of Millets) के रूप में घोषित किया जा चुका है तथा साथ ही भारत द्वारा वर्ष 2023 को 'बाजरे का अंतर्राष्ट्रीय वर्ष' (International Year of Millets) के रूप में मनाया गया है

हालाँकि एक सुपरफूड के रूप में इसके महत्त्व को स्वीकार करने के बावजूद इसके

प्रति एक आम धारणा बनी हुई है कि बाजरे को 'गरीब व्यक्ति के भोजन' (Poor Person's Food) के रूप में देखा जाता है। इसलिये मोटे अनाज एवं बाजरे जैसे पोषक तत्त्वों से भरपूर अनाजों को पुनः बढ़ावा देने के साथ उनके उत्पादन एवं खपत पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

भारत में बाजरे का उत्पादन:

भारत में बाजरा उत्पादक प्रमुख राज्यों में राजस्थान, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना, कर्नाटक, तमिलनाडु, महाराष्ट्र, गुजरात और हरियाणा शामिल हैं।

बाजरे की उपज को बढ़ावा देने की आवश्यकता:

कलाइमेट रेज़िलिएंट क्रॉप: बाजरे की फसल प्रतिकूल जलवायु, कीटों एवं बीमारियों के लिये अधिक प्रतिरोधी है, अतः यह बदलते वैश्विक जलवायु परिवर्तनों में भुखमरी से निपटने हेतु एक स्थायी खाद्य स्रोत साबित हो सकती है।

इसके अलावा इस फसल की सिंचाई के लिये अधिक जल की आवश्यकता नहीं होती है जिस कारण यह जलवायु परिवर्तन एवं

¹Dr. Bhupesh Kumar Mishra, Assistant Professor, Maharshi University Lucknow

²Akanksha Pandey, Research Scholar DDU

³Dr. Ashish Awasthi, Assistant Professor, Maharshi University Lucknow

⁴Ashish Nath Pandey, Assistant Professor, Maharshi University Lucknow

⁵Pragya Tiwari, Assistant Professor, Maharshi University Lucknow

लचीली कृषि-खाद्य प्रणालियों के निर्माण के लिये एक स्थायी रणनीति बनाने में सहायक है।

पोषण सुरक्षा: बाजरे में आहार युक्त फाइबर (Dietary Fibre) भरपूर मात्रा में विद्यमान होता है, इस पोषक अनाज (बाजरे) में लोहा, फोलेट (Folate), कैल्शियम, जस्ता, मैग्नीशियम, फास्फोरस, तांबा, विटामिन एवं एंटीऑक्सिडेंट सहित अन्य कई पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में होते हैं।

ये पोषक तत्व न केवल बच्चों के स्वस्थ विकास के लिये महत्त्वपूर्ण हैं, बल्कि वयस्कों में हृदय रोग और मधुमेह के जोखिम को कम करने में भी सहायक होते हैं।

ग्लूटेन फ्री (Gluten Free) एवं ग्लाइसेमिक इंडेक्स (Glycemic Index) की कमी से युक्त बाजरा डायबिटिक/मधुमेह के पीड़ित व्यक्तियों के लिये एक उचित खाद्य पदार्थ है, साथ ही यह हृदय संबंधी बीमारियों और पोषण संबंधी दिमागी बीमारियों से निपटने में मदद कर सकता है।

आर्थिक सुरक्षा: बाजरे को सूखे, कम उपजाऊ, पहाड़ी, आदिवासी और वर्षा आश्रित क्षेत्रों में उगाया जा सकता है।

इसके अलावा बाजरा मिट्टी की पोषकता के लिये भी अच्छा होता है तथा इसकी फसल तैयार होने में लगने वाली समयावधि एवं फसल लागत दोनों ही कम हैं।

इन विशेषताओं के साथ बाजरे के उत्पादन के लिये कम निवेश की आवश्यकता होती है और इस प्रकार यह किसानों के लिये एक स्थायी आय स्रोत साबित हो सकता है

पोषक मान: बाजरा पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण विभिन्न तरह से स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। प्रति 100 ग्राम बाजरा में 361 किलो कैलोरी ऊर्जा, 12.4 ग्राम नमी, 5 ग्राम वसा, 2.3 ग्राम खनिज लवण, 11.3 ग्राम कुल आहार रेशा, 67.5 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 42.0 मिलीग्राम कैल्शियम, 296.0 मिलीग्राम फॉस्फोरस और 8.0 मिलीग्राम आयरन होता है, जो कि गेहूं एवं चावल में मौजूद पोषक तत्वों से अधिक या उनके समतुल्य है। बाजरा के कार्बोहाइड्रेट घटकों में स्टार्च (62.8-70.5 प्रति शत), घुलनशील शर्करा (1.2-2.6 प्रति शत) एवं आहार रेशा शामिल है। बाजरा ग्लूटेन फ्री होता है तथा इसमें सामान्यतः 9-13 प्रति शत प्रोटीन होता है। यह आवश्यक एमिनो एसिड की अधि क मात्रा के साथ सुपाच्य प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है। बाजरे में 5 प्रति शत वसाहोता है जि सका 75 प्रति शत असंतृप्त वसा के रूप में होता है। बाजरा खनिज लवणों का भी अच्छा स्रोत है। इसमें पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम (42.0 मि .ग्रा.), फॉस्फोरस (296.0 मि ग्रा), मैग्नीशियम (137.0 मि .ग्रा.) और आयरन (8.0 मि .ग्रा.) होता है साथ

ही बाजरा थाइमि न (0.33 मि .ग्रा.), राइबोफ़ लेवि न (0.25 मि .ग्रा.) औरनायसि न (23 मि .ग्रा.) विटामिन्स का अच्छा स्रोत है। उच्च वसा के कारण बाजरा घुलनशील वि टामि न ई (23मि .ग्रा./100 ग्रा.) का अच्छा स्रोत है। परिणामस्वरूप बाजरा एंटीऑक्सीडेंट के रूप में ट्राइग्लि सराइड को खराब होनेसे बचाता है।

बाजरा के स्वास्थ्य लाभ:

- 1. पाचन में सुधार करना:** बाजरा फाइबर से भरपूर होता है। जिन खाद्यानों में फाइबर पाया जाता है वे पाचन तंत्र के लिए बहुत अच्छे होते हैं। यह विभिन्न प्रकार की पेट की समस्या जैसे कब्ज, गैस, पेट दर्द, की समस्या से आराम दिलाकर भोजन को पचाने में मदद करने के साथ-साथ ही साथ एंठन, अल्सर, एसिडिटी, सूजन और पेट के कैंसर जैसे विभिन्न प्रकार के पाचन समस्याओं का समाधान करता है। मानव जीवन में होने वाली लगभग बीमारियों का कारण पेट है
- 2. कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखना:** बाजरे में मौजूद फाइबर कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर के लोगो को स्वस्थ करता है। फाइबर शरीर से खराब कोलेस्ट्रॉल को समाप्त करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल के बढ़ाता है। यह धमनियों में खून के प्रवाह को सुचारू रूप से बनाये रखता है जिससे हृदय रोग से बचाता है भारत में हृदय रोग

से मरने वालो की संख्या का आकड़ा काफी बड़ा जो की काफी चिंता विषय है ।

- 3. हृदय को स्वस्थ रखना:** बाजरे में पोटेशियम की काफी मात्रा मौजूद होती है पोटेशियम किसी भी हृदय संबंधी विकारों के लिए आवश्यक है, यह संवहनी दीवारों को मजबूत करता है और हृदय रोगों को रोकता है। बाजरा सबसे कम एलर्जिनिक अनाजों में से एक है, जो शरीर द्वारा आसानी से अवशोषित हो जाता है। बाजरे में मैग्नीशियम की काफी मात्रा पाई जाती है, जो रक्तचाप को नियंत्रित करके हृदय प्रणाली को स्वस्थ रहने में मदद करता है और स्ट्रोक या दिल का दौरा की संभावना को विराम लगता है। इसके अलावा
- 4. मधुमेह नियंत्रण करना:** बाजरा मोटे अनाज की कैटेगरी में आने वाला एक ऐसा सुपरफूड है, जो बहुत सी बीमारियों से बचाने का एक कारगर उपाय है। अस्त व्यस्त दिनचर्या के कारण इन दिनों लोग डायबिटीज़ की चपेट में आ रहे हैं। अधिकतर ऐसे लोग टाइप 1 और टाइप 2 डायबिटीज़ (Type 2 diabetes) से ग्रस्त हैं, जिनका खानपान उचित नहीं है। अक्सर शुगर वाले मरीजों को यूं तो बहुत सी चीजों से परहेज के लिए कहा जाता है, जिसमें राईस और वीट शामिल है। मगर बाजरा (mallets) एक ऐसा खाद्य पदार्थ है, जिसमें मैग्नीशियम और फाइबर की

मात्रा ज्यादा है। जो मधुमेह के रोगियों के लिए लिए फायदेमंद साबित हो सकता है

5. **विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालना:** बाजरे को खाने से एक बहुत बड़ा फायदा यह है कि यह शरीर को डिटॉक्स करता है। जिससे शरीर के अन्दर होने वाले विभिन्न प्रकार के हानिकारक तत्व निकल जाते जिससे शरीर स्वस्थ हो जाता है बाजरे में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट तत्व शरीर से खासतौर पर लिवर और किडनी से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करते हैं तथा साथ ही ये एंटीऑक्सीडेंट पाचन क्रिया को स्वस्थ रखते हैं। इसके अतिरिक्त मल के साथ शरीर की गंदगियों को बाहर निकालकर शरीर को विषाक्त पदार्थों से मुक्त करने में भी सहायता करते हैं। शरीर से विषाक्त पदार्थों के निकलने से लिवर और किडनी स्वस्थ बने रहते हैं तथा शरीर का रोग प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होता है।

6. **वजन नियंत्रित करना:** बाजरे में प्रोफेन तत्व पाया जाता है जो की एक अमीनो एसिड है। यह अधिक भूख लगने की समस्या को कम करता है। कम भूख लगने की वजह से अधिक वजन को नियंत्रित किया जा सकता है। बाजरा से बनाया गया कोई भी व्यंजन के बहुत देर तक पेट को भरा हुआ रखता है जिससे भूख नहीं लगती है। इसमें मौजूद फाइबर भी वजन को नियंत्रित रखने में कारगर है।

बाजरा के मूल्य संवर्धित उत्पाद:

यदि बाजरे के उत्पाद सुगमता से उपलब्ध होने लगे तो देश से कुपोषण को काफी हद तक दूर किया जा सकता है। बाजरे के आटा उत्पाद जल्दी खराब हो जाते हैं। अतः आटा को लंबे समय तक सुरक्षित रखने हेतु ब्लॉचिंग तकनीक का उपयोग में किया जाता है। इस तकनीक के तहत सुगमता से उपलब्ध होने लगे तो देश से कुपोषण को काफी हद तक दूर किया जा सकता है। बाजरे के आटा उत्पाद जल्दी खराब हो जाते हैं। अतः आटा को लंबे समय तक सुरक्षित रखने हेतु ब्लॉचिंग तकनीक का उपयोग किया जाता है। इस तकनीक के तहत बाजरे को कपड़े की पोटली में बांधकर 1 से 2 मिनट तक उबलते पानी में डुबाते हैं। तत्पश्चात् तुरंत ठंडे पानी में डुबोकर निकाल लेते हैं और धूप में अच्छे से सुखा कर आटा तैयार कर लेते हैं। इस प्रकार तैयार बाजरे के आटे को लंबे समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है। अंकुरित बाजरा को भी फ्रिज में रखकर चार-पांच दिनों तक काम में लिया जा सकता है। परंपरागत रूप में बाजरे की रोटी, खिचड़ी, राबड़ी व चूरमा बनाकर खाया जाता है परंतु इसके विभिन्न संवर्धित उत्पाद बनाकर इसके उपभोग एवं लोकप्रियता को और भी अधिक बढ़ाया जा सकता है

1. **बिस्कुट सामग्री:**

बाजरे का आटा-1.5 कटोरी, दूध-2 बड़ी चम्मच, बेकिंग पाउडर-4 छोटी चम्मच, अमोनिया पाउडर-4 छोटी चम्मच, वनीला एसन्से 3-4 बंदू, पिसी हुई चीनी व घी आवश्यकतानुसार

विधि: सबसे पहले आटे में बेकिंग पाउडर डालकर अच्छी तरह सेछान लें। फिर तेल या घी लेकर उसमें पिसी हुई चीनी मिलाकर फेंटे। जिससे चीनी पूर्ण रूप से पिघल कर मिक्स हो जाए।

इसके बाद वनीला एसन्से व अमोनिया पाउडर डालकर दूध की सहायता से आटा गूथ लें। फिर 1 इंच मोटाई रखते हुए आटे को बेले। अब इस रोटीनुमा आकार से बिस्किट कटर की सहायता से अंडाकार या गोल या चौकोर आकार में बिस्किट काट लें। फिर ओवन में 180 डि ग्री तापमान पर 15-20 मि नट तक बेक कर लें।

2. केक

सामग्री: बाजरा आटा-1 कटोरी, मैदा-1 कटोरी, पिसी हुई चीनी-1 कटोरी, मिल्क पाउडर-1 कटोरी, घी/तेल-1 कटोरी, वनीला एसन्से -5 से 6 बंदू, बेकिंग पाउडर-1 छोटी चम्मच, सोडा-आधा चम्मच।

विधि: मैदा, बाजरे का आटा, मिल्क पाउडर, बेकिंग पाउडर व सोडा को मिलाकर एक साथ अच्छी तरह छान लें। घी या तेल में पिसी हुई चीनी को मिलाकर अच्छे से फेंटे।

इसके बाद आटे का मिश्रण बना लें। घोल को चम्मच से गिराने पर रिबन जैसी परत बनने पर घोल तैयार हो जाता है। केक के टिन में चिकनाई लगाकर घोल उसमें डालें व पूर्व में गर्म किए ओवन में 180 डिग्री सेंटीग्रेड पर 40 मिनट तक बेक करें। केक को ठंडा कर खाने हेतु परोस सकते हैं

3. लड्डू

सामग्री: बाजरे का आटा-1 कटोरी, चनेका आटा-1 कटोरी, गुड़-1 कटोरी, घी-1 कटोरी, गोंद- 25 ग्राम, सूखे मेवे- आवश्यकतानुसार।

विधि: बाजरे में चने के आटे को मिलाकर छान लें। मिश्रित आटे को थोड़ी मात्रा में लेकर कढ़ाई में कम आंच पर सुनहरा होने तक भुने। भुने हुए आटे से सोंधी खुशबू आने लग जाएगी। आंच से उतारकर इसमें गुड़ मिलायें।

कढ़ाई में थोड़ा घी डालकर उसमें गोंद को फुला लें व आटे में मिला लें। बाकी बचे घी को गर्म करके आटे में अच्छे से मिला लें। छोटे-छोटे लड्डू बना कर खाने हेतु परोस सकते हैं।

4. मठरी

सामग्री: बाजरे का आटा-1 कटोरी, मैदा-1 कटोरी, कसूरी मेथी-1 चम्मच, अजवाइन-4 चम्मच, नमक -स्वादानुसार, तेल-तलने के लिए।

विधि: बाजरे का आटा और मैदा को छानकर उसमें कसूरी मेथी व अजवाइन को मिला लें। आटे में थोड़ा तेल डालकर पानी से सख्त गूथे आटे से छोटे-छोटे गोले बनाकर इसकी पतली रोटी बेले फिर चाकू से मठरी काट लें। तेल गर्म कर कम आंच पर मठरि यों को सुनहरा होने तक तले। ठंडा होनेपर मठरियों को हवा रहित डब्बों में बंद करके रख लें।

