

"भारत में बाजरा: स्वस्थ जीवन के लिए प्राचीन अनाज"

प्रियंका चंद, डॉ. डी. वी. सिंह

परिचय:

बाजरा के पोषणीय महत्व को देखते हुए, यह न केवल पोषक तत्वों का भंडार है, बल्कि इसके कई अन्य पहलुओं पर भी चर्चा की जा सकती है। आइए इस विषय में कुछ और महत्वपूर्ण जानकारी को विस्तार से समझते हैं:

1. बाजरा और जलवायु अनुकूलता

बाजरा की सबसे बड़ी विशेषताओं में से एक इसकी सूखे-सहिष्णुता है। भारत के उन हिस्सों में जहां जलवायु कठोर होती है और पानी की कमी रहती है, बाजरा एक महत्वपूर्ण फसल साबित होती है। यह कम पानी, खराब मिट्टी, और अत्यधिक तापमान में भी उगाई जा सकती है, जिससे यह विशेष रूप से किसानों के लिए एक सुरक्षित और भरोसेमंद खाद्य स्रोत बनती है।

भारत के मरुस्थलीय और अर्ध-शुष्क क्षेत्रों जैसे राजस्थान, महाराष्ट्र, कर्नाटक और तमिलनाडु में बाजरा की व्यापक खेती की जाती है, क्योंकि यह उन क्षेत्रों में सफलतापूर्वक फल-फूल सकता है जहां अन्य अनाज उगाना कठिन होता है।

2. आधुनिक जीवनशैली के लिए आदर्श अनाज

आज की तेज़-तर्रार जीवनशैली में स्वास्थ्य समस्याएं जैसे मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग, और तनाव सामान्य हो गई हैं। बाजरा, विशेष रूप से अपने उच्च फाइबर, प्रोटीन, और कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स के कारण, इन बीमारियों के नियंत्रण और प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

➤ **मोटापे का प्रबंधन:** बाजरा में फाइबर की उच्च मात्रा भूख को नियंत्रित करती है और अधिक खाने से बचाती है, जिससे वजन नियंत्रण में मदद मिलती है। यह शरीर में वसा जमा होने की प्रक्रिया को भी धीमा करता है।

➤ **मधुमेह:** जैसा कि पहले बताया गया, बाजरा का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है, जिसका मतलब है कि यह रक्त में शर्करा को धीरे-धीरे रिलीज करता है। इससे ब्लड शुगर के स्तर में अचानक उछाल नहीं आता, जो मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद होता है।

➤ **हृदय स्वास्थ्य:** बाजरा में मौजूद मैग्नीशियम और पोटेशियम रक्तचाप को नियंत्रित करने और खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) को कम करने में मदद करते हैं, जिससे हृदय संबंधी समस्याओं का खतरा कम होता है।

3. बाजरा का विविध उपयोग

भारत में पारंपरिक रूप से बाजरा को विभिन्न प्रकार के भोजन में शामिल किया जाता है। बाजरा से तैयार किए गए कई खाद्य पदार्थ न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि स्वास्थ्यवर्धक भी होते हैं।

➤ **रागी की रोटी:** रागी से बनी रोटियाँ, दक्षिण भारत में बेहद लोकप्रिय हैं, और कैल्शियम का एक अच्छा स्रोत मानी जाती हैं।

➤ **बाजरा खिचड़ी:** बाजरा से बनी खिचड़ी एक

प्रियंका चंद, शोधार्थी, सस्य विज्ञान, आई टी एम् यूनिवर्सिटी, ग्वालियर
डॉ. डी. वी. सिंह, प्रधान वैज्ञानिक, अटारी- पटना

पौष्टिक और हल्की डिश है, जो विशेष रूप से रोगियों और वजन घटाने के लिए आदर्श है।

- **बाजरा डोसा और इडली:** बाजरा से तैयार किए गए डोसा और इडली दक्षिण भारतीय खाद्य संस्कृति में एक महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं और ये पारंपरिक डिशों का एक स्वास्थ्यवर्धक विकल्प माने जाते हैं।
- **बाजरा पोरिज (दलिया):** यह एक सरल और स्वादिष्ट नाश्ता है जो आसानी से पचने योग्य है और फाइबर से भरपूर होता है।

4. बाजरा के प्रसंस्करण और विपणन में वृद्धि

हाल के वर्षों में बाजरा को लेकर जागरूकता बढ़ी है। इसके स्वास्थ्य लाभों को देखते हुए, कई खाद्य कंपनियां और कृषि संगठन बाजरा को प्रसंस्कृत (processed) और पैकड फूड के रूप में बाजार में उतार रहे हैं।

- **बाजरा आधारित स्नैक्स:** आजकल बाजार में बाजरा से बने बिस्किट्स, चिप्स, और पप्स जैसे स्नैक्स भी मिल रहे हैं, जो पारंपरिक अनाजों की तुलना में स्वास्थ्यवर्धक विकल्प होते हैं।
- **बाजरा के आटा:** बाजरा का आटा आसानी से उपलब्ध है, जिससे लोग इसे रोजमर्रा के आहार में शामिल कर सकते हैं।

5. बाजरा को आहार में शामिल करने के टिप्स

बाजरा को अपने दैनिक आहार में शामिल करना न केवल स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है, बल्कि इसे पकाना भी आसान है। कुछ टिप्स जो बाजरा को आहार का हिस्सा बनाने में मदद करेंगे:

- **मिलेट मिक्स:** बाजरा के विभिन्न प्रकारों को मिलाकर उपयोग करना लाभकारी हो सकता है। उदाहरण के लिए, रागी, बाजरा, और ज्वार को

मिलाकर एक पौष्टिक आटा तैयार किया जा सकता है, जिसे रोटी, इडली, डोसा, या दलिया बनाने में उपयोग किया जा सकता है।

- **सलाद में बाजरा:** उबला हुआ बाजरा सलाद में मिलाया जा सकता है, जिससे यह एक हाई-फाइबर, प्रोटीन-रिच डिश बन जाती है।
- **बाजरा के लड्डू:** बाजरा से बने लड्डू एक स्वादिष्ट और पौष्टिक मिठाई का विकल्प हो सकते हैं।

6. सतत कृषि और बाजरा की भूमिका

बाजरा को भारत में सतत कृषि (सस्टेनेबल एग्रीकल्चर) का हिस्सा माना जाता है, क्योंकि इसे कम पानी और कम संसाधनों में उगाया जा सकता है। यह मृदा की गुणवत्ता को भी बनाए रखने में सहायक होता है, और इसकी खेती मिट्टी के क्षरण को रोकने में मदद करती है। बाजरा की खेती न केवल किसानों के लिए लाभदायक होती है, बल्कि यह पर्यावरण के लिए भी सुरक्षित होती है।

7. भारत सरकार की बाजरा को बढ़ावा देने की पहल

बाजरा की पोषणीय और पर्यावरणीय लाभों को देखते हुए, भारत सरकार ने हाल के वर्षों में बाजरा की खेती को प्रोत्साहित करने के लिए कई योजनाएं और अभियान शुरू किए हैं। 2018 को "राष्ट्रीय पोषक-अनाज वर्ष" के रूप में मनाया गया, और इसके बाद बाजरा को "सुपरफूड" के रूप में पहचान दी गई। सरकार विभिन्न कार्यक्रमों और योजनाओं के माध्यम से बाजरा की पैदावार, विपणन, और उपभोग को प्रोत्साहित कर रही है।

निष्कर्ष:

बाजरा भारतीय आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और इसके अनेक स्वास्थ्य लाभ हैं। यह न

केवल पोषणीय दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण है, बल्कि इसकी खेती भी पर्यावरण के लिए लाभकारी है। आज की बदलती जीवनशैली में बाजरा का सेवन हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाने, बीमारियों से लड़ने, और संतुलित आहार बनाए रखने में अहम भूमिका निभा सकता है। इसलिए, हमें इसे अपने दैनिक आहार में शामिल करने का प्रयास करना चाहिए, ताकि हम एक स्वस्थ और समृद्ध जीवन जी सकें।

