



मिलेट का रोगों एवं मानव जीवन में महत्व

प्रीति स्वामी, शालु गोदारा एवं निकिता शर्मा
स्नाकोत्तर शोध छात्रा,
शस्य विज्ञान,
श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय,
हनुमानगढ़, राजस्थान, भारत।

Email Id: preetikumaripreeti2018@gmail.com

मिलेट एक अनाज है जो खाद्य फसल के रूप में उगाई जाती है। यह एक प्राचीन फसल है और प्रमुख रूप से अफ्रीका, एशिया और अमेरिका में उगाई जाती है। मिलेट में कई पोषक तत्व और विटामिन्स होते हैं। मिलेट कई प्रकार की होती हैं जैसे कि बाजरा, ज्वार, रागी, कोडर, फिंगर मिलेट आदि। यह एक शोषक और अपारिथ्य फसल है जो कम जल के माध्यम से भी अच्छे रूप से उगाई जा सकती है। मिलेट की ऊर्जा संपत्ति, ऊर्जा का स्रोत, ग्लूटेन-मुक्त, ऊर्जा बढ़ाने वाले अद्यतित और आहारी गुणों के कारण इसे एक पौष्टिक खाद्य पदार्थ के रूप में माना जाता है।

मिलेट के अनाज को बीज के रूप में, दाना के रूप में और अन्य फॉर्म में उपयोग किया जाता है। इसे बाकी अनाजों के साथ मिश्रित करके रोटी, पोहा, उपमा, पुलाव और दूसरे खाद्य पदार्थों में शामिल किया जाता है। यह ग्लूटेन-मुक्त होती है, जिसके कारण वे ग्लूटेन संवर्धित बीमारियों के लिए एक अच्छा विकल्प होती हैं।

मिलेट को अपने पौष्टिकता और स्वाद के लिए प्रसिद्धता मिली है और यह विशेष रूप से शाकाहारी, वेगटेरियन और ग्लूटेन-मुक्त आहार अनुयायियों के बीच प्रिय है।

विभिन्न प्रकार के मिलेट्स

बाजरा : बाजरा दक्षिण एशिया, अफ्रीका और अमेरिका में प्रमुख रूप से उगाया जाने वाला मिलेट है। यह फूलों के रूप में बढ़ता है और गहन तना होता है। बाजरा की बीजें स्वादिष्ट, पोषणपूर्ण और ऊर्जा से भरपूर होती हैं। यह ग्लूटेन मुक्त होता है और रोटी, उपमा, पोहा आदि बनाने के लिए उपयोग होता है।

ज्वार: ज्वार एक बहुवर्धनीय मिलेट है जिसे प्रमुख रूप से खाद्य फसल के रूप में उगाया जाता है। यह गर्म औषधीय जलनशक्ति वाली फसल है जिसे पशुओं, पक्षियों और मनुष्यों के खाद्य के रूप में उपयोग किया जाता है। ज्वार के बीज और पौधे दोनों का उपयोग होता है। इसे रोटी, दालिया, अचार, पापड़ और फ्राइड स्नैक्स आदि में शामिल किया जाता है।

रागी : रागी एक महान्य फसल है जो खाद्य ग्रेन के रूप में उगाई जाती है। यह दक्षिण एशिया की मुख्य फसल है और पोषणपूर्ण ग्रेन के रूप में महत्वपूर्ण है। रागी का उपयोग रोटी, डोसा, इडली, पोरिड्ज और बेकरी उत्पादों में होता है। इसमें फाइबर, कैल्शियम, पोटैशियम, आयरन और विटामिन सी होता है।

कोडर: कोडर एक छोटी सी सूखी फसल है जो प्रमुख रूप से भारतीय उपमहाद्वीप में उगाई जाती है। इसके बीजों का उपयोग अन्न, रोटी, पुलाव, उपमा और खिचड़ी में होता है। इसमें प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम और फाइबर होता है।

लिटिल मिलेट: मिलेट छोटे आकार के ग्रेन्स वाली एक प्रकार की मिलेट है। यह प्रमुख रूप से भारत और एशिया में उगाई जाती है। यह पौष्टिकता से भरपूर होती है और ग्लूटेन-मुक्त होती है। इसे रोटी, पुलाव, खिचड़ी और पापड़ में शामिल किया जाता है।

कोदो मिलेट: कोदो बाजरा एक प्रकार की खास अनाज होता है, जो कि भारतीय उपमहाद्वीप में प्रमुख रूप से उगाया जाता है। यह एक प्रकार का सुपरफूड है जो पोषण से भरपूर होता है और कई पोषणिक मानदंडों को पूरा करता है। कोदो बाजरा को विभिन्न भोजनों में शामिल किया जा सकता है, जैसे कि खिचड़ी, पुलाव, रोटी आदि में। इसका सेवन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकता है। इन उपससमजे के प्रकारों में हर एक का अपना विशेष गुणधर्म होता है, लेकिन सभी मिलेट पौष्टिकता, प्रोटीन, फाइबर से भरपूर होते हैं।

मिलेट्स से खाने योग्य पदार्थ

मिलेट से कई प्रकार के खाद्य पदार्थ बनाए जा सकते हैं। यहाँ आपको कुछ खाने योग्य पदार्थों की एक छोटी सूची दी गई है:

मिलेट रोटी: मिलेट रोटी सबसे प्रसिद्ध रेसिपी है जिसमें मिलेट आटा का उपयोग किया जाता है। यह एक स्वास्थ्यप्रद और पौष्टिक विकल्प है।

मिलेट उपमा: मिलेट उपमा एक प्रसिद्ध दक्षिण भारतीय व्यंजन है जिसमें मिलेट रवा का

उपयोग किया जाता है। यह तीव्रता और स्वाद का एक अच्छा स्रोत है।

मिलेट पुलाव: मिलेट पुलाव मिलेट, सब्जियों और मसालों के साथ बनाया जाता है। यह एक सम्पूर्ण भोजन हो सकता है और स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है।

मिलेट खिचड़ी: मिलेट खिचड़ी बनाने के लिए मिलेट और मूंग दाल का उपयोग किया जाता है। यह एक आसान और पौष्टिक विकल्प है जिसे नाश्ते या भोजन के रूप में सर्विंग किया जा सकता है।

मिलेट पोहा: मिलेट पोहा एक लाइट और स्वादिष्ट नाश्ता है जिसमें मिलेट के ग्रेन्स को पिसा हुआ या तैयार पोहा के साथ मिश्रित किया जाता है।

मिलेट खीर: मिलेट खीर एक मिठाई व्यंजन है जिसमें मिलेट को दूध, चीनी, और मसालों के साथ पकाया जाता है। यह एक आपके मिठास की प्राथमिकता को पूरा करने के लिए अच्छा विकल्प हो सकता है। इनके अलावा, आप मिलेट को दाल, सूप, सलाद, उबला हुआ अथवा पका हुआ बनाकर भी सेवन कर सकते हैं। मिलेट नाश्ते, मुख्य भोजन और मिठाई के रूप में विविधता और स्वादिष्टता प्रदान करता है। इसके साथ ही, इसे अन्य अनाजों और सब्जियों के साथ मिश्रित करके भी बनाया जा सकता है ताकि आपको विभिन्न पोषक तत्वों का संरक्षण मिले।

मिलेट्स की जरूरत

मिलेट की भारतीय जनता को कई तरह की जरूरतें होती हैं। यहाँ कुछ मुख्य कारण दिए गए हैं:

पौष्टिकता: मिलेट्स में प्रोटीन, फाइबर, विटामिन, मिनरल्स और अन्य पोषक तत्वों की अच्छी मात्रा होती है। इसलिए, इनका सेवन

करने से पौष्टिकता की मांग पूरी होती है और शारीरिक स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

ग्लूटेन—मुक्त विकल्प: मिलेट्स ग्लूटेन—मुक्त होते हैं, जो विभिन्न लोगों के लिए उपयोगी होता है। ग्लूटेन एक प्रकार का प्रोटीन है जो कुछ लोगों को अनुशंसित नहीं होता है, जैसे कि ग्लूटेन संबंधित रोग (जैसे कि सेलिएक रोग) वाले लोग। मिलेट्स इन लोगों के लिए एक सुरक्षित और पौष्टिक विकल्प होते हैं।

जल संरक्षण: मिलेट्स जल संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन्हें कम जल की आवश्यकता होती है और जल संसाधनों को बचाने में मदद करते हैं। यह अर्ध क्षेत्रों में उगाये जा सकते हैं और जल की कमी वाले क्षेत्रों में भी फली-फूली कर सकते हैं।

उचित मूल्य: मिलेट्स एक उचित मूल्य के खाद्य पदार्थ हैं। इनकी खेती करना सस्ता होता है और इन्हें खरीदने के लिए कम पैसे खर्च करने पड़ते हैं। इसलिए, मिलेट्स के उपयोग से लोग स्वास्थ्यपूर्ण आहार के लिए कम खर्च में पहुंच सकते हैं।

भूमि संरक्षण: मिलेट्स की खेती भूमि संरक्षण की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण होती है। इन्हें उगाने के लिए कम पानी, उर्वरक और कीटनाशक की आवश्यकता होती है। इससे माटी को अधिक गर्म और स्वस्थ बनाए रखा जाता है और मिट्टी की प्राकृतिक संरचना को स्थायी रूप से संघटित रखता है।

इन सभी कारणों से, मिलेट्स की भारतीय जनता के लिए एक महत्वपूर्ण और प्राथमिक आहारिक विकल्प होते हैं। यह स्वास्थ्य, संघटनशीलता, आर्थिक मूल्यवानता, और पर्यावरण संरक्षण के दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण हैं।

मिलेट्स से बीमारियों में लाभ

मिलेट्स का सेवन कई बीमारियों में लाभदायक हो सकता है। यहाँ कुछ मुख्य बीमारियों के उदाहरण दिए गए हैं जिनमें मिलेट्स का सेवन फायदेमंद हो सकता है:

डायबिटीज: मिलेट्स का सेवन मधुमेह रोगियों के लिए उपयोगी हो सकता है। मिलेट्स में फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, जो खाद्य पदार्थों के अवशोषण को धीमा करती है और रक्त शर्करा के स्तर को संतुलित रखने में मदद करती है। यह खाद्य मसलों के उचित प्रकोप को भी रोकता है और मधुमेह के नियंत्रण में मदद कर सकता है।

हृदय रोग: मिलेट्स में नियमित रूप से उच्च प्रोटीन, फाइबर और अल्फा-लिनोलेनिक एसिड [२] पाया जाता है, जो हृदय रोग के खतरे को कम करने में मदद करता है। इन गुणधर्मों के कारण, मिलेट्स हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं।

मोटापा: मिलेट्स का सेवन मोटापे के नियंत्रण में मदद कर सकता है। ये पौष्टिक अनाज व्यक्ति को अधिक समय तक भूख नहीं लगने देते हैं और उन्हें उचित पोषण प्रदान करते हैं। यह वजन कम करने और संतुलित वजन को बनाए रखने में मदद कर सकता है।

शारीरिक कमजोरी: पोषक मानकों, विटामिन, और मिनरल्स की अच्छी मात्रा प्रदान करते हैं। इसलिए, इनका सेवन शारीरिक कमजोरी को दूर करने और पौष्टिकता को बढ़ाने में मदद कर सकता है।

विटामिन और मिनरल की कमी: मिलेट्स विटामिन और मिनरल्स की अच्छी स्रोत होते हैं। इनमें फोलेट, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, और विटामिन सी आदि होते हैं, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होते हैं।

यहाँ उपरोक्त बीमारियों के अलावा भी उपससमजे सेवन अन्य रोगों, जैसे कि कैंसर, साइटोमेगलोवायरस, गैलस्ट्रोइंटेस्टिनल विकार, और मस्तिष्क संबंधी रोगों में भी लाभदायक हो सकता है। हालांकि, कृपया ध्यान दें कि इन रोगों के लिए डॉक्टर से परामर्श जरूरी है।