

अंकुरित आहार

कृषि कुंभ (जून, 2023),
खण्ड 03 भाग 01, पृष्ठ संख्या 57-59

अंकुरित आहार



सविता सिंह¹, साक्षी बिष्ट² एवं अमिता बैनीवाल³

¹खाद्य और पोषण विभाग, हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार
²विस्तार शिक्षा और संचार प्रबंधन विभाग, पंजाब कृषि विश्वविद्यालय, लुधियाना
³खाद्य विज्ञान और पोषण विभाग, असम कृषि विश्वविद्यालय, जोरहाट, भारत।

Email Id: amita.beniwal.hd19@au.ac.in

अनाज के अंकुरित बीजों को अंकुरित अनाज के नाम से जाना जाता है, और असल में पूर्व पचित आहार होता है जो सूखे अनाज की तुलना में अधिक पौष्टिक तत्व और शक्ति देता है। अंकुरित आहार के पोषक तत्वों में कई प्रकार के एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन (क्लोरोफिल, विटामिन ए, बी, सी, डी, के) खनिज लवण (कैल्शियम, फास्फोरस, पोटैशियम, मैगनीशियम, आयरन), एंटीवायरल और एंटीबैक्टीरियल तत्व पाए जाते हैं। इन्हे खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता में बढ़ोतरी होती है। अंकुरित अनाज खाने से मेटाबोलिज्म की प्रक्रिया के दौरान एंजाइम सक्रियता उच्चतम स्तर की होती है। अंकुरित होने पर अन्न में मौजूद प्रोटीन सुपाच्य प्रोटीन में परिवर्तित हो जाता है। अंकुरित होने पर अनाज में पाया जाने वाला स्टार्च— ग्लूकोज, फ्रक्टोज एवं माल्टोज शर्करा में बदल जाता है, जिससे न केवल इनका स्वाद बढ़ता है, बल्कि इसके पोषक तत्वों और पाचक गुणों में भी वृद्धि हो जाती है। खड़े अनाज व दालों के अंकुरण से पोषक तत्वों खास तौर से विटामिन—सी, बी—कॉम्प्लेक्स, थायमिन, राइबोफ्लेविन व नायसिन की मात्रा दोगुनी हो जाती है।

अंकुरित बीज भारतीय संस्कृति में हमेशा से शामिल है। पूजा, अनुष्ठान, त्यौहार या शुभ कार्य में इसे अवश्य स्थान दिया जाता है। अमेरिका जैसे देशों में अंकुरित अनाज आदि पर रिसर्च की गई है और इनकी रोग निवारण क्षमता तथा स्वास्थ्य लाभ देने की शक्ति को स्वीकारा गया है। अंकुरित अनाज खाने से आलस्य दूर होता है तथा चुस्ती फुर्ती आ जाती है। दिन की

शुरुआत अंकुरित आहार के साथ करना सबसे सेहतमंद विकल्प माना जाता है। अंकुरित अनाज में आपके नियमित आहार के लिए महत्वपूर्ण पोषक तत्व समाहित होते हैं, जो शरीर को स्वस्थ और फिट बनाए रखने में काफी मददगार हो सकते हैं। बहुत ही सामान्य सी प्रक्रिया के साथ अनाजों का अंकुरण किया जा सकता है। रात में सूती कपड़े में अनाज को बांधकर भिगो देने से उसमें अंकुर निकल आते हैं। सुबह उसे अच्छी तरह से धुलकर नाश्ते के रूप में सेवन किया जा सकता है।

अंकुरित आहार के फायदे

अंकुरित आहार में कई प्रकार के पोषक तत्व होने तथा शरीर द्वारा इन्हे आसानी से ग्रहण किये जाने के कारण कई प्रकार से शारीरिक लाभ होते हैं।

- इनमें प्रचुर मात्रा में फाइबर होता है जो पाचन में सहायक होता है। यह आँतों को साफ करके पाचन की प्रक्रिया सुचारु बनाता है। फाइबर पाचनतंत्र के लिए महत्वपूर्ण है, गैस्ट्रिक खाली करने के समय में देरी करता है, द्विघातुमान खाने से रोकता है और कब्ज से पीड़ित लोगों के लिए वरदान है। इसमें बड़ी मात्रा में मौजूद फाइबर से कोलन कैंसर, मधुमेह होने की संभावना कम हो जाती है
- अंकुरित अनाज कम वसा और फाइबर से भरपूर होने के कारण कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और ब्लड प्रेशर को सही स्तर पर बनाये रखने में मदद करते हैं। अंकुरित काबुली चने एंटी-हाइपरलिपिडेमिक की

- तरह कार्य करता है। अंकुरित काबुली चने में फाइटोएस्ट्रोजेन भी होते हैं, जो दिल को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं।
- अंकुरित अनाज प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में मदद करते हैं और शरीर को साफ करते हैं। अंकुरित अनाज में मौजूद क्लोरोफिल कोशिकाओं और लसी का तंत्र से विषाक्त पदार्थों को निकालने में सहायक होता है।
 - उच्च प्रोटीन के सेवन से वसा तेजी से घटती है। अंकुरित अनाज अच्छी मात्रा में प्रोटीन से भरे होते हैं।
 - अंकुरित अनाज में विटामिन ए और एंटीऑक्सीडेंट आंखों की कोशिकाओं को फ्रीरेडिकल ऑक्सीडेटिव क्षति से बचाने में मदद करते हैं जो दृष्टि और ग्लूकोमा के शुरुआती नुकसान में योगदान दे सकते हैं। अंकुरित अनाज के रोजाना सेवन से आंखों से जुड़ी समस्याओं जैसे रतौंधी, मस्कूलर डिजनरेशन और मोतिया बिंद बनने का खतरा भी कम होता है।
 - नियमितरूप से अंकुरित अनाज खाने से बालों के रोमकूपों को मुक्तकणों से होने वाली क्षति को रोका जा सकता है, जिससे बालों का गिरना कम हो जाता है, रूसी से छुटकारा मिलता है और बालों की बनावट और विकास में सुधार होता है। यह खोपड़ी में रक्तपरिसंचरण को बढ़े पैमाने पर बढ़ावा देता है और नए बालों के विकास में मदद करता है। एंटीऑक्सिडेंट में उच्च होने के कारण, अगर नियमितरूप से अंकुरित अनाज का सेवन किया जाए तो बालों का समय से पहले सफेद होना भी रोका जा सकता है।
 - यह त्वचा कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव क्षति को रोकने में मदद करता है जो सेलुलर डीएनए विनाश का कारण बनता है। यह बदले में उम्र बढ़ने के कई संकेतों जैसे महीन रेखाओं, धब्बों, दोषों, झुर्रियों, रंजकता, ढीली त्वचा आदि को उलटने और कम करने में मदद करता है। यह त्वचा को भीतर से फिर से जीवंत करता है और एक स्वस्थ चमक प्रदान करता है। यह त्वचा को हाइड्रेट करने में मदद करता है
 - अंकुरित अनाज फोलेट से भरपूर होते हैं और कम फोलेट के कारण होने वाले न्यूरल ट्यूब दोष से बचा जा सकता है, अगर कोई अंकुरित अनाज का सेवन करे। यह गर्भवती महिलाओं के लिए अच्छा है। भोजन में फोलेट यह सुनिश्चित करने में मदद करता है कि भ्रूण को सही पोषक तत्व प्राप्त हों और इससे बच्चे के मस्तिष्क के अच्छे विकास में मदद मिलेगी।
 - जब आहार में अंकुरित अनाज की उच्च खुराक शामिल की जाती है तो एलर्जी की प्रतिक्रियाएं और अस्थमा की घटनाएं कम हो जाती हैं और ठंडे घावों की वृद्धि को रोक दिया जाता है।
 - अंकुरित अनाज सुपरफूड में से एक है जो एनीमिया को रोक सकता है। लाल रक्त कोशिकाओं का निम्न स्तर कम स्तर की एकाग्रता लाता है, और इसलिए थकान में वृद्धि महसूस होती है। यदि शरीर में आयरन का स्तर पर्याप्त हो तो पेट के विकार और मतली जैसी स्थितियों को नियंत्रित किया जा सकता है।
 - अंकुरित अनाज में काफी मात्रा में एंजाइम पाए जाते हैं। ये एंजाइम शरीर के मेटाबोलिज्म को बढ़ाते हैं और बड़ी ऊर्जा को रिलीज करने में मदद करते हैं।
 - अंकुरित अनाज में ओमेगा 3 फैटीएसिड काफी मात्रा में मौजूद होता है और यह भोजन हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में भी मदद करता है। अंकुरित अनाज लेने का एक और फायदा हृदय की मांसपेशियों पर तनाव कम करना है, पोटेशियम की बड़ी उपस्थिति सुनिश्चित करती है कि रक्तचाप नियंत्रण में रहता है और स्ट्रोक होने की संभावना कम हो जाती है। जब कोई अंकुरित अनाज का सेवन करता है तो रक्त में ऑक्सीजन के स्तर में सुधार होता है।
 - अंकुरित अनाज में पाया जाने वाला एक महत्वपूर्ण पदार्थ सेलेनियम शुक्राणु उत्पादन

में सुधार करने में मदद करता है और शुक्राणुओं की अच्छी गतिशीलता होती है।

आमतौर पर इस्तेमाल होने वाले अंकुरित बीज

दालें— अंकुरित दालें विटामिन-सी का बहुत अच्छा स्रोत हैं। विटामिन सी के अलावा, अंकुरित दालें थायमिन, कॉपर और आयरन से भी भरपूर मानी जाती हैं। जिन लोगों में फोलेट और मैंगनीज की कमी होती है उनके लिए अंकुरित अनाजों का सेवन करना विशेष लाभप्रद हो सकता है।

बीन— बीन अंकुरित अनाज उगाने में सबसे आसान होते हैं। बीन अंकुरित अनाज को नाश्ते में शामिल करके फोलेट, प्रोटीन, विटामिन-सी और बी के साथ आयरन की प्राप्ति की जा सकती है। शारीरिक शक्ति के साथ खून की मात्रा बढ़ाने में इसका सेवन करना आपके लिए बहुत लाभकारी हो सकता है।

गेंहू— अंकुरित गेंहू प्रोटीन, फाइबर, विटामिन सी, फोलेट और बीटा-कैरोटीन सहित कई पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। इसके अलावा, अंकुरित करने से इसमें एंटीन्यूट्रिएंट्स कम हो जाते हैं, जिससे अनाज में मौजूद पोषक तत्वों को आपका शरीर अधिक आसानी से अवशोषित कर पाता है।

चने— चने को अंकुरित करने से इसमें विटामिन-सी और प्रोटीन की मात्रा बढ़ जाती है। प्रत्येक 100 ग्राम सर्विंग से विटामिन-सी की दैनिक आवश्यकताओं का 45 प्रतिशत तक प्राप्त किया जा सकता है। अध्ययनों के मुताबिक पर्याप्त मात्रा में विटामिन-सी का सेवन कैंसर, हृदय रोग और सामान्य सर्दी को रोकने में मदद कर सकता है।

मूंग— आमतौर पर इस्तेमाल किया जाने वाला अंकुरित अनाज है जो अपने विशिष्ट स्वाद के लिए जाना जाता है क्योंकि इसमें प्रोटीन, फाइबर, विटामिनए, सी, डी, ई और के, औरपोटेशियम, फोलेट, तांबा और जस्ता जैसे खनिज होते हैं।

मूली— विटामिन ए, बी, सी, ई, और के का एक बड़ा स्रोत है और आवश्यक अमीनो एसिड से भरपूर है। मूली में मौजूद लिग्निन कैंसर से लड़ने

में मदद करता है। पोषक तत्वों से भरपूर मूली के अंकुरित अनाज दिल और त्वचा के स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं।

सूरजमुखी के दाने— सूरजमुखी के अंकुरित अनाज आवश्यक अमीनो एसिड, विटामिन (डी, ई), खनिज (कैल्शियम, लोहा, फास्फोरस, आदि), और फाइटोन्यूट्रिएंट्स का एक अच्छा स्रोत हैं, जो अद्भुत स्वास्थ्य लाभ सुनिश्चित करते हैं।

अंकुरित आहार को कैसे रखें

अंकुरित होने के बाद इन्हें फ्रिज में रखा जा सकता है। जैसे जैसे अंकुरण की पूँछ बढ़ती है पोषक तत्व भी बढ़ते जाते हैं। फ्रिज में रखने के बाद भी अंकुरित अनाज के पोषक तत्व नष्ट नहीं होते। अंकुरित अनाज को अधिक तापमान पर या फ्रिज से बाहर ज्यादा देर रखने से पोषक तत्वों में कमी हो जाती है। अंकुरण के बाद जितना हो सके इन्हें जल्दी उपयोग में ले लेना चाहिए।

अंकुरित अनाज के खराब असर और एलर्जी

अंकुरित अनाज शरीर में साल्मोनेला, ई कोलाई बैक्टीरिया और वायरस के हमले का कारण पाया गया है। यह तब होता है जब कम गुणवत्ता वाले अंकुरित अनाज का उपयोग किया जाता है। खराब गुणवत्ता वाले अंकुरित अनाज खाने से लोगों को बुखार और दस्त हो गए, और कुछ लोगों के पेट में ऐंठन हो गई। अंकुरित अनाज अगर गलत तरीके से उगाए जाते हैं तोहानिकारक बैक्टीरिया पैदा कर सकते हैं और इससे शरीर पर अच्छे प्रभाव नहीं पड़ेंगे।

अंकुरित आहार के नुकसान

अंकुरित अनाज अधिक मात्रा में नहीं खाना चाहिए अन्यथा पचने में मुश्किल हो सकती है। जिन लोगों को पेट में अल्सर या एसिडिटी आदि की समस्या हो उन्हें अंकुरित आहार से बचना चाहिए। अधिक मात्रा में अंकुरित खाना नुकसानदेह हो सकता है। बाजार से खरीद कर खाने की बजाय ताजा घर पर बना कर खाने चाहिए। यदि अंकुरित अनाज खाने से पेट दर्द या गैस आदि होते हों तो इन्हें लहसुन और टमाटर के साथ पीस का खाया जा सकता है।