

कदन्न (मिलेट्स): पौष्टिकता युक्त अन्न

कृषि कुंभ (मार्च, 2023),  
खण्ड 02 भाग 10, पृष्ठ संख्या 06-07

कदन्न (मिलेट्स): पौष्टिकता युक्त अन्न

ज्ञानेन्द्र सिंह<sup>1</sup>, शैलेन्द्र कुमार यादव<sup>2</sup>, रोहित कुमार<sup>3</sup>,  
प्रदीप कुमार वर्मा<sup>4</sup> एवं अंकित राय<sup>5</sup><sup>1,2,3</sup>कृषि प्रसार एवं संचार विभाग, <sup>4</sup>पादप रोग विज्ञान विभाग,  
कृषि कीट विज्ञान विभाग<sup>5</sup>सरदार वल्लभभाई पटेल कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, मोदीपुरम,  
मेरठ, उत्तर प्रदेश, 250110 भारत।Email Id: [sgyanendra651@gmail.com](mailto:sgyanendra651@gmail.com)

## परिचय

संयुक्त राष्ट्र ने वर्ष 2023 को अंतर्राष्ट्रीय कदन्न (मिलेट्स) वर्ष घोषित किया है। कदन्न (मिलेट्स) पारम्परिक अनाज है जो पिछले 5000 से भी अधिक वर्षों से भारत में उगाया और खाया जा रहा है। कदन्न (मिलेट्स) को चमत्कारिक अनाज और भविष्य की फसल भी कहा जाता है। कदन्न (मिलेट्स) को श्री अन्न की भी अवधारणा दी गयी है। कदन्न वर्षा आश्रित कठोर अनाज होते हैं जिनमें अन्य धान्यों (गेहूं, धान इत्यादि) की तुलना में कम पानी एवं कम उर्वरक की आवश्यकता होती है। कदन्न सूखे व अन्य प्रतिकूल मौसम के प्रति काफी सहनशील होते हैं। इन्हे बहुत ही आसानी से कही भी उगाया जा सकता है। मानव इतिहास में ज्ञात खाद्य पदार्थों में से कदन्न एक है। कदन्न अत्यधिक पोषणयुक्त एवं चिकित्सीय गुणों से भरपूर खाद्य पदार्थ होते हैं। कदन्न (मिलेट्स) को सुपर फूड भी कहा जाता है क्योंकि अन्य अनाजों की तुलना में इनमें पोषक तत्व अत्यधिक मात्रा में पाए जाते हैं। गेहूं की तुलना में शुगर की मात्रा कदन्न में कम होने के साथ ही इनका ग्लाइसीमिक इंडेक्स कम होता है। इनमें फाइबर प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं जो ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में मदद करते हैं। मिलेट्स में पोटैशियम की भी उपलब्धता होती है जो हार्ट और किडनी के लिए अच्छी मानी जाती है। यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाने के साथ ही

वजन कम करने में सहायक होते हैं। इनका प्रयोग पशुओं के लिए पौष्टिक हरे चारे के रूप में भी किया जाता है।



## कदन्न (मिलेट्स) के प्रकार

मिलेट्स के बीजों के आकार के आधार पर इन्हे दो भागों में वर्गीकृत किया गया है :-

1. मोटे दानों वाले अनाज — इन अनाजों के बीज का आकार मोटा होता है इन्हे नेक्ड ग्रेन भी कहा जाता है। इसके अंतर्गत ज्वार, बाजरा, रागी इत्यादि आते हैं।
2. छोटे दानो वाले अनाज— इन अनाजों के बीज छोटे आकार के होते हैं। इन्हे हस्कडेड ग्रेन भी कहा जाता है। इसके अंतर्गत कुटकी, कंगनी, कोदों इत्यादि आते हैं। मोटे दानो वाले अनाज की तुलना में इनमें अधिक पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं।

मिलेट्स में पाए जाने वाले पोषक तत्व ( प्रति 100 ग्राम)	
पोषक तत्व का नाम	मात्रा
कैलोरी	378
प्रोटीन	11 ग्राम
वसा	2 ग्राम
कैल्शियम	8 ग्राम
पोटैशियम	195 मि.ग्रा.
आयरन	3 मि.ग्रा.
कार्बोहाइड्रेट	73 ग्राम
फाइबर	9 ग्राम
सोडियम	5 मि.ग्रा.
विटामिन बी <sub>6</sub>	0.4 मि.ग्रा.

### मनुष्य के स्वास्थ्य में कदन्न की उपयोगिता :

पोषकता से भरपूर मिलेट्स की मानव के लिए विभिन्न उपयोगिताएं निम्नलिखित हैं –

- कदन्न में प्रचुर मात्रा में फाइबर मौजूद होता है जो पेट सम्बन्धित विकारों (कब्ज, गैस, अपच इत्यादि) से निजात दिलाकर पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।
- मिलेट्स में करक्यूमिन, क्वेरसेटिन, इलैजिक एसिड जैसे एंटी ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो शरीर को डीऑक्सीफाई कर त्वचा में निखार लाने में सहायक होते हैं।
- मिलेट्स में कैल्शियम, आयरन, केरोटिन प्रोटीन और जिंक पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है जो हड्डियों और बालों के लिए उपयोगी होता है।
- मिलेट्स मेटाबोलिक सिंड्रोम को दूर कर किडनी, लीवर, हृदय को स्वस्थ बनाता है।
- इसमें विटामिन बी<sub>3</sub> उपलब्ध होती है जो कैंसर जैसी घातक बीमारी से बचाव प्रदान करने में सहायक होती है।

- मिलेट्स मानव शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायक होते हैं।
- मिलेट्स शरीर में बढे हुए कोलेस्ट्रॉल एवं शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

### मिलेट्स से निर्मित विभिन्न खाद्य पदार्थ

मिलेट्स से तैयार होने वाले विभिन्न प्रकार के खाद्य व्यंजन निम्नलिखित हैं –

#### 1. पौष्टिक लड्डू –

इसका निर्माण मिलेट्स के साथ गुड़ को मिलाकर किया जाता है। यह खाने में बहुत ही स्वादिष्ट व पोषक तत्वों से भरपूर होता है।



#### 2. कुकीज और केक –

मिलेट्स के अनाज के आटे से कुकीज और केक निर्मित किये जाते हैं। मिलेट्स के आटे को मैदे के विकल्प के रूप में प्रयोग करते हैं जिससे स्वास्थ्य पर लाभदायक प्रभाव पड़ता है।

#### 3. दलिया/रोटी/खिचड़ी –

मिलेट्स का इस्तेमाल कर स्वादिष्ट दलिया, खिचड़ी बनाने के साथ ही मिलेट्स के आटे से बनी रोटी का नियमित सेवन करके शरीर को निरोगी बनाया जा सकता है।