

काला चावल

कृषि कुंभ (अक्टूबर, 2023),

खण्ड 03 भाग 05, पृष्ठ संख्या 118-120

औषधीय गुणों एवं पोषण से युक्त है – काला चावल



राकेश कुमार¹, डॉ.प्रभात कुमार चतुर्वेदी², डॉ.महेंद्र प्रताप गौतम³
एवं सूर्य प्रकाश⁴

शोध छात्र¹(सस्य विज्ञान-विभाग) ²विभागाध्यक्ष (सस्य विज्ञान विभाग)
दीन दयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर, उत्तर-प्रदेश, भारत
³विषय वस्तु विशेषज्ञ – कीट विज्ञान / सुत्रकृमि विज्ञान
कृषि विज्ञान केंद्र लेदौरा, आजमगढ़, उत्तर-प्रदेश, भारत
⁴कीट-विज्ञान विभाग, एन.एन.पी.जी.कॉलेज गोंडा, उत्तर-प्रदेश, भारत।

Email Id: gautam.mp522@gmail.com

भारत में सभी राज्यों के बीच उत्तर प्रदेश राज्य का भी विशेष महत्व है। यह न सिर्फ अपनी सरस-संस्कृति, खान-पान और भाषाओं के लिए जाना जाता है, बल्कि कृषि के लिए भी उत्तर प्रदेश प्रमुख राज्यों में से एक है। यही वजह है कि कृषि प्रधान देश भारत में कृषि प्रधान राज्य के रूप में उत्तर प्रदेश राज्य का भी नाम लिया जाता है, जो कि प्रमुख रूप से गेहूं की खेती के लिए जाना जाता है।

चावल, दुनिया की आबादी के एक महत्वपूर्ण हिस्से का मुख्य भोजन है, जो विभिन्न रंगों और किस्मों में आता है

ऐसा ही एक असाधारण प्रकार जो अपने उल्लेखनीय स्वास्थ्य लाभों के लिए लोकप्रियता हासिल कर रहा है ऐसा अनाज, जिसे आज भी ज्यादा लोग नहीं जानते हैं। देश के उत्तर पूर्वी राज्यों में पाया जाने वाला काला चावल पोषक तत्वों का खजाना है। इसको उत्तर प्रदेश के ज्यादातर हिस्सों में उगाया जाने लगा है उत्तर प्रदेश सरकार ने साल 2018 को "एक जनपद-एक उत्पाद योजना" के तहत राज्य के अलग-अलग जिलों में संबंधित उत्पादों की पहचान कर उन्हें अलग

पहचान दी है। इसका प्रमुख उद्देश्य संबंधित उत्पाद की वैश्विक स्तर पर पहचान होने के साथ जिले में रोजगार के नए अवसर को बढ़ावा देना है। उत्तर प्रदेश का चंदौली जिला काले चावल लिए जाना जाता है चंदौली जिले में इसकी खेती ज्यादातर क्षेत्रफल पर की जाती रही है इसे मुख्य तौर से मणिपुर में उगाया जाता है। काले चावल के बारे में बेशक ज्यादा लोगों को जानकारी न हो, लेकिन इसे अपनी डेली डाइट में शामिल करने से शरीर को कई बीमारियों से दूर रखा जा सकता है। काले चावल के पोषक तत्वों की बात करें, तो इसमें एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-कैंसर एजेंट के गुण पाए जाते हैं। इसके साथ ही काला चावल –प्रोटीन, आयरन और फाइबर का खजाना माना जाता है, ये सभी चीजें शरीर को बीमारियों से दूर हेल्दी रखने में मददगार होती है। वह है काला चावल जिसे आमतौर पर बैंगनी चावल के नाम से जानता जाता है ओरिजा सेटिवा प्रजाति की सबसे दुर्लभ चावल किस्मों में से एक है। इसकी उत्पत्ति सबसे पहले चीन में हुई काला चावल हमारे देश में सदियों से चावल का सेवन किया जाता रहा है इस चावल का भी वानस्पतिक नाम ओराइजा सेटिवा है जो ग्रामिनिए परिवार से ही सम्बन्ध रखता है।

क्या होता है काला चावल

आपने सफेद चावल देखा और खाया भी होगा। आपको बता दें कि सफेद की तरह एक काला चावल भी होता है, जो कि औषधीय गुणों से भरा होता है। इसमें अधिक मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट, कैल्शियम, मैग्निशियम, मल्टीविटामिन, आयरन और जिंक जैसे महत्वपूर्ण तत्व पाए जाते हैं इस धान की पैदावार में कम पानी की जरूरत पड़ती है इसे कम सिंचाई की सुविधा वाले क्षेत्रों में भी उपजाया जा सकता है असम सरकार इसकी खेती के लिए 2015 में विशेष अभियान भी शुरू किया है।



काला धान (चावल)

पौष्टिक तत्व प्रति (100 ग्राम)

कार्बोहाइड्रेट्स	:	75.56 ग्राम
एनर्जी	:	356Kcal
आयरन	:	2.4 मिली ग्राम
प्रोटीन	:	0.89 ग्राम
कुल लिपिड(फैट)	:	3.33 ग्राम
फाइबर	:	2.2 ग्राम

कैंसर के खतरे को करता है कम :

काले चावल में 23 से अधिक प्रकार के एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। इसमें एंथोसायनिन से भी ज्यादा शक्तिशाली एंटी कैंसर गुण होते हैं। एंथोसायनिन एक पिगमेंट है, जिसकी

वजह से ये चावल काले-बैंगनी रंग का होता है। रिसर्च में यह बात सामने आई है कि एंथोसायनिन ने मानव स्तन कैंसर कोशिकाओं की संख्या को कम कर करने और उन्हें फैलने से रोकने में मददगार साबित हो सकता है।

पेट के लिए है लाभदायक :

काला चावल ग्लूटेन फ्री अनाज होता है, इसलिए इसे पचाने के लिए शरीर को अतिरिक्त मेहनत नहीं करनी पड़ती है। काले चावल का सेवन करने से गैस, पेट में दर्द और अपच जैसी समस्याएं नहीं होती हैं। जिन लोगों को खाना पचाने में परेशानी होती है, उन्हें भी काले चावल का सेवन करने की सलाह दी जाती है। गर्भवती महिलाओं को, एवं जिन महिलाओं को पीरियड्स में किसी तरह की समस्या झेल रही हैं, तो काले चावल का इस्तेमाल करने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह जरूर लें

प्रोटीन का अच्छा स्रोत :

अन्य चावलों की तुलना में काला चावल प्रोटीन का बहतर स्रोत माना जाता है। 100 ग्राम काले चावल में 9 ग्राम प्रोटीन होता है, जबकि ब्राउन चावल के लिए 7 ग्राम प्रोटीन पाया जाता है। जो लोग वजन घटाने की चाह रखते हैं उन्हें काला चावल खाने की सलाह दी जाती है।

आंखों के लिए है फायदेमंद :

काले चावल में पाए जाने वाला ल्यूटिन और जेक्सैन्थिन आंखों को लंबे समय तक स्वस्थ रखने में मददगार साबित होते हैं। काले चावल में पाए जाने वाला एंथोसायनिन आंखों के लिए अच्छा माना जाता है। नियमित तौर पर काले चावल का सेवन करने से मोतियाबिंद और डायबिटिक रेटिनोपैथी जैसे जोखिमों को भी कम रखने में मदद मिलती है।

वजन कम करने में मददगार :

काले चावल में भरपूर मात्रा में प्रोटीन और फाइबर पाया जाता है। ये चीजें वजन घटाने और शरीर को पतला रखने में फायदेमंद माना जाता है। जो लोग जिम, योग और एक्सरसाइज करते हैं, उन्हें भी काले चावल का सेवन करने की सलाह दी जाती है।

हृदय को रखता है स्वास्थ्य :

काले चावल में एंटीऑक्सीडेंट के गुण पाए जाते हैं, जो हार्ट को स्वास्थ्य रखने के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। रिसर्च में यह बात सामने आई है कि काले चावल का सेवन करने से शरीर में गुड कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है और बैड कोलेस्ट्रॉल कम होता है। शरीर में गुड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से हार्ट से संबंधित बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।

शुगर लेवल कंट्रोल करता है काला चावल :

काले चावल में सफेद चावल की तुलना में कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है, जिसका अर्थ है कि इसके सेवन के बाद खून में लेवल में धीमी और अधिक क्रमिक वृद्धि होती है। यह विशेषता शुगर वाले व्यक्तियों या इस स्थिति के विकसित होने के जोखिम वाले लोगों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद है।

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है काला चावल :

काला चावल विशेष रूप से कई एंटीऑक्सीडेंट में उच्च होता है। एंटीऑक्सीडेंट ऐसे कंपाउंड होते हैं जो आपकी कोशिकाओं को फ्री रेडिकल्स के रूप में जाने वाले अणुओं के कारण होने वाले ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाते हैं। ऑक्सीडेटिव तनाव हृदय रोग, अल्जाइमर और कैंसर के कुछ रूपों

सहित कई पुरानी स्थितियों के बढ़ते जोखिम से जुड़ा हुआ है।

ब्लड प्रेशर के लिए ब्लैक राइस के फायदे –

रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए भी काले चावल के फायदे हो सकते हैं। दरअसल, ब्लैक राइस में मौजूद डाइटरी फाइबर हाई ब्लड प्रेशर के जोखिम को कम कर सकता है। ऐसे में रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए कभी-कभी काले चावल का सेवन करना अच्छा विकल्प हो सकता है। हालांकि, अगर किसी को लो बीपी की शिकायत है, तो वह डॉक्टर के सलाह के बाद ही काले का सेवन करें।

चावल अस्थमा के लिए :

काले चावल का उपयोग दमा की समस्या के लिए भी उपयोगी हो सकता है। दरअसल, सूजन के कारण होने वाली बीमारियों में दमा भी शामिल है। ऐसे में ब्लैक राइस में मौजूद एंटी इंप्लेमेटरी गुण दमा की बीमारी के जोखिम को कम करने में सहायक हो सकता है। वहीं, एक अन्य शोध में एंथोसायनिन, जो कि काले चावल में मौजूद फ्लेवोनॉइड है, अस्थमा के लिए प्रभावकारी पाया गया है। ऐसे में डाइट में काले चावल को शामिल कर अस्थमा के जोखिम को रोका जा सकता है।

मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए –

ब्लैक राइस का उपयोग मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी हो सकता है। दरअसल, ब्लैक राइस में मौजूद एंथोसायनिन (एक प्रकार का फ्लेवोनॉइड) का एंटीऑक्सीडेंट प्रभाव मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए उपयोगी हो सकता है। इसका मतलब यह है कि काले चावल का सेवन न सिर्फ यादाश्त में सुधार कर सकता है, बल्कि अवसाद और अल्जाइमर रोग के जोखिम को भी कम कर सकता है।