

काले गेहूँ में उपस्थित पौष्टिक तत्व
एवं औषधीय गुण जो सेहत के लिए
फायदेमंद

कृषि कुंभ (फरवरी, 2023),
खण्ड 02 भाग 09, पृष्ठ संख्या 15-16



काले गेहूँ में उपस्थित पौष्टिक तत्व एवं औषधीय गुण जो
सेहत के लिए फायदेमंद

शिवानी सिंह¹ एवं डॉ. सीमा सोनकर²

¹शोध छात्रा,, ²सह प्राध्यापिका, खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग
चन्द्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कानपुर
(उत्तर प्रदेश), भारत।

Email Id: seema07csa@gmail.com

परिचय

काले गेहूँ को **सुपर व्हीट** भी कहते हैं। इस किस्म के गेहूँ की खोज हाल ही में पंजाब के मुहाली में स्थित **राष्ट्रीय कृषि-खाद्य जैव प्रौद्योगिकी संस्थान** द्वारा की गयी थी। जिसमें तीन प्रकार के काले गेहूँ विकसित किये गये—काला, नीला, बैंगनी। काले गेहूँ में कई प्रकार के पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, विटामिन बी, मैग्नीशियम, स्टार्च, फोलिक एसिड, फाइबर, अमीनो एसिड, फास्फोरस, सेलेनियम, जिंक, कैल्शियम, आयरन, पोटेशियम आदि प्रकार के पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह दिल की बीमारी के लिए बहुत ही फायदेमंद है, और काले गेहूँ में शुगर की मात्रा ना के बराबर पाई जाती है। शुगर के मरीज इसकी रोटी का सेवन कर सकते हैं। काला गेहूँ रंग व स्वाद में सामान्य गेहूँ से अलग होता है, लेकिन काला गेहूँ बेहद पौष्टिक होते हैं। वहीं, काले गेहूँ में सामान्य गेहूँ के मुकाबले एंटी ग्लूकोज तत्व ज्यादा होते हैं। इसका सेवन शुगर के मरीजों के लिए फायदेमंद होता है। इसे पचाना भी आसान होता है और यह पाचन शक्ति को भी मजबूत करती है। **काले गेहूँ का उपयोग** काले गेहूँ का उपयोग अनाज में किया जाता है या इसे ग्रेट्स, आटा और नूडल्स के रूप में प्रयोग किया जाता है। जबकि कई यूरोपीय और एशियाई देशों में पारंपरिक व्यंजनों में मुख्य पदार्थ यानि चावल के रूप में उपयोग किया जाता है।

काले गेहूँ की खेती

काले गेहूँ की खेती सबसे ज्यादा रूस, कजाकिस्तान, चीन के अलावा मध्य और पूर्वी यूरोप में, उत्तरी गोलार्ध में मुख्य रूप से इसकी खेती की जाती है। हमारे देश में काले गेहूँ की खेती उन सभी राज्यों में की जा सकती है, जहां सामान्य गेहूँ पैदा किया जाता है। हरियाणा, पंजाब, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ और उत्तर प्रदेश सहित भारत के सभी गेहूँ उत्पादक राज्यों की जलवायु और मिट्टी, इसकी

उपज के लिए उपयुक्त है। वर्तमान समय की बात करें तो उत्तर प्रदेश के साथ-साथ पंजाब और हरियाणा के कुछ हिस्सों में इसकी खेती बड़े पैमाने पर शुरू भी की जा चुकी है।

रंग का कारण

“एंथोसायनिन” नामक वर्णक, जो फलों और सब्जियों के रंग को भी प्रभावित करता है। ये एंथोसायनिन प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले एंटीऑक्सिडेंट जो अनाज भरने के दौरान एक खेत में बनते हैं। सामान्य गेहूँ में एंथोसायनिन की मात्रा 5 पीपीएम (प्रति भाग) होती है, जबकि काले गेहूँ के दाने में एंथोसायनिन की मात्रा लगभग 100-200 पीपीएम (प्रति भाग) होने का अनुमान है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से काला गेहूँ एक स्वस्थ विकल्प है।

काले गेहूँ के पोषक तत्व

काले गेहूँ में मौजूद पोषण मूल्य कई पके अनाजों की तुलना में काफी अधिक है। अनाज की 100 ग्राम मात्रा में उपस्थित पोषण तत्व—

ऊर्जा	: 343 कैलोरी
पानी	: 10 मिली.
प्रोटीन	: 13.3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	: 71.5 ग्राम
चीनी	: 0 ग्राम
फाइबर	: 10 ग्राम
वसा	: 3.4 ग्राम

काले गेहूँ के औषधीय गुण

एंथोसायनिन एक प्राकृतिक एंटीऑक्सिडेंट व एंटीबायोटिक है, जो हार्ट अटैक, कैंसर, शुगर, मानसिक तनाव, घुटनों का दर्द, एनीमिया जैसे रोगों में काफी कारगर सिद्ध होता है। काले गेहूँ रंग व स्वाद में सामान्य

गेहूं से थोड़ा अलग होते हैं, लेकिन बेहद पोषिक होते हैं।

काला गेहूं खाने के फायदे

1. दिल के रोगों को करे दूर

काले गेहूं का सेवन करने से दिल की बीमारियों के होने का खतरा कम हो जाता है, क्योंकि काले गेहूं में ट्राइग्लिसराइड तत्व मौजूद होते हैं, इसके अलावा काले गेहूं में मौजूद मैग्नीशियम उच्च मात्रा में पाया जाता है जिससे शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को सामान्य बनाए रखने में मदद मिलती है।

2. कब्ज को करता है दूर

काले गेहूं का नियमित सेवन करने से शरीर को सही मात्रा में फाइबर प्राप्त होता है जिससे पेट के रोगों में खासकर कब्ज में लाभ मिलता है।

3. पेट के कैंसर में फायदा

काले गेहूं में मौजूद फाइबर से पाचन तंत्र मजबूत होता है और पाचन संबंधी समस्याओं के अलावा पेट के कैंसर से भी निजात मिलती है।

4. उच्च रक्तचाप में लाभ

इसका नियमित सेवन करने से शरीर में उच्च कोलेस्ट्रॉल में उपयोगी होने के अलावा, उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में कारगर होता है।

5. डायबिटीज में असरदार

यह मधुमेह वाले लोगों के लिए सबसे उपयोगी होता है क्योंकि इसका सेवन करने से रक्त शर्करा यानि ब्लड शुगर को कम करने में मदद करता है।

6. आंतों के इन्फेक्शन को खत्म करने में कारगर

रोजाना काले गेहूं का अलग अलग रूपों में सेवन करने से शरीर में फाइबर का स्तर बेहतर होता है और आंतों के इन्फेक्शन को ठीक करने में मदद मिलती है।

7. नए ऊतकों को बनाने में कारगर

काले गेहूं में मौजूद जरूरी पोषक तत्वों में से एक फास्फोरस भी होता है, जो शरीर में नए ऊतकों को बनाने के साथ उनके रख-रखाव में अहम भूमिका निभाता है जिससे शरीर सुचारु रूप से कार्य कर सके।

8. एनीमिया

काले गेहूं में प्रोटीन, मैग्नीशियम के अलावा आयरन भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। ऐसे में अगर आप रोजाना काले गेहूं का सेवन करते हैं, तो शरीर में रक्त की कमी

यानि एनीमिया की बीमारी को दूर किया जा सकता है। इससे शरीर में आक्सीजन का स्तर सही रहता है।

9. शरीर के विकास में मदद

काले गेहूं यानि साबुत अनाज में मैग्नीज उच्च मात्रा में पाया जाता है, मैग्नीज स्वस्थ चयापचय, विकास और शरीर के एंटीऑक्सिडेंट सुरक्षा के लिए आवश्यक भूमिका निभाता है।

10. कोलेस्ट्रॉल को कम करता है

काले गेहूं में असंतुप्त वसीय अम्ल और फाइबर उच्च मात्रा में पाया जाता है। ऐसे नियमित रूप से काले गेहूं का सेवन तब उपयोगी होता है जब वे रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के उच्च स्तर पर मौजूद होते हैं। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स को कम करने में प्रभावी साबित होता।

11. काला गेहूं के नुकसान –

काले गेहूं के सेवन से व्यक्ति को उल्टी, दस्त की समस्या हो सकती है। इसे कच्चा खाने से व्यक्ति को पेट दर्द, अपच की समस्या हो सकती है। अस्वीकरण सलाह सहित यह सामग्री केवल सामान्य जानकारी प्रदान करती है। यह किसी भी तरह से योग्य चिकित्सा राय का विकल्प नहीं है।



निष्कर्ष

सेहत के लिए काला गेहूं खाना बहुत ही फायदेमंद होता है। काले गेहूं के अंदर एंटीऑक्सिडेंट, विटामिन बी, फोलिक एसिड, सेलेनियम, मैग्नीशियम, मैग्नीज, जस्ता, कैल्शियम, लोहा, तांबा, पोटेशियम, फाइबर और अमीनो एसिड जैसे तत्व पाए जाते हैं। वहीं, काले गेहूं में सामान्य गेहूं के मुकाबले एंटीग्लूकोज तत्व ज्यादा होते हैं। इसका सेवन शुगर के मरीजों के लिए फायदेमंद होता है। इससे व्यक्ति का ब्लड सर्कुलेशन सामान्य रहता है। अगर नियमित रूप से काले गेहूं का सेवन किया जाए तो इससे कई बीमारियों से बचा जा सकता है।