

हरिक मोटे आनाज



कृषि कुंभ (अप्रैल, 2023),
खण्ड 02 भाग 11, पृष्ठ संख्या 93–97

हरिक मोटे आनाज: हमारे स्वास्थ्य रक्षक

सरिता श्रीवास्तव¹, पूनम सिंह¹ एवं सुमन प्रसाद मौर्य²

¹सहायक प्रधायापक, सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय

²प्रधायापक, सामुदायिक विज्ञान विभाग,

आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कुमारगंज, फैजाबाद 208002, भारत।

Email Id: poonamsingh4673@gmail.com

अच्छा स्वास्थ्य हमारे जीवन की सबसे अमूल्य निधि है। हमें स्वस्थ रखने में हमारे आहार का महत्वपूर्ण योगदान होता है। हमें प्रतिदिन अनाज, दाल, सब्जी, फल, दूध, घी, चीनी की उचित मात्रा अपने भोजन में खानी चाहिए। हम अपने आहार में सबसे अधिक मात्रा में अनाजों का उपयोग करते हैं। सामान्य रूप से हम अनाजों के रूप में गेहूँ व चावल का ही प्रयोग करते हैं परन्तु प्रकृति ने हमें कई अन्य अनाज भी दिये हैं। जो अत्यन्त पौष्टिक हैं। हमें बिमारियों से भी बचाते हैं। जैसे— ज्वार, बाजरा, सावाँ, कोदो, महुआ, रामदाना, जौ आदि। इन अनाजों को हम ‘मोटे अनाज’ कहते हैं। सामान्य जन में ये धारणा रही है कि इन अनाजों का पाचन गेहूँ व चावल की अपेक्षा देर से होता है। ये हमारी पाचन क्रिया के लिए अच्छे नहीं हैं। इनकी बाहरी परत मोटी होती है, जबकि वैज्ञानिक रूप से ऐसा नहीं है ये हमारे पाचन किया के लिए अच्छे नहीं हैं, और ये गेहूँ व चावल से पौष्टिक भी हैं। इनके महत्व को दृष्टिगत रखते हुए पूरा

विश्व वर्ष 2023 को ‘अन्तर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष’ के रूप में मना रहा है। इन अनाजों के महत्व को देखते हुए इन्हें ‘श्री’ अन्न का नाम दिया गया है। ये मोटे अनाज जो प्राचीन काल में हमारे भोजन का अंग थे आज हमारे भोजन से दूर हो चुके हैं इसलिए इस पूरे वर्ष इनके विषय में जागरूकता प्रदान करने हेतु विभिन्न कार्यक्रम जैसे—संगोष्ठी, जागरूकता शिविर कार्यशाला, प्रदर्शनी आदि किये जायेंगे जिससे जन साधारण के बीच इनकी पौष्टिक, स्वाद तथा स्वास्थ्य वर्धक गुणों के विषय में जानकारी पहुँचायी जा सके। जिससे हम सभी इन्हें अपने भोजन में शामिल करें। हमारे किसान भाई भी इनकी खेती के प्रति जागरूक हो सकें। आज भी हमारा देश मोटे अनाजों के उत्पादन करने वाले देशों की श्रेणी में अग्रणी है। हमारे देश में ज्वार, बाजरा, रागी, कुट्टु, रामदाना, कोदों, सावाँ, बाजरा आदि खेती की जा रही है। किन्तु इनका बड़े पैमाने पर उत्पादन करने की आवश्यकता है।

मोटे अनाजों को उनके आकार के आधार पर दो भागों में बांटा जा सकता है।



1. जिनके दाने अपेक्षाकृत बड़े होते हैं जैसे— ज्वार, जौ, बाजरा, मक्का आदि।



2. जिनके दाने आकार में बहुत छोटे होते हैं। इन्हे हम 'लघु अनाज' भी कह सकते हैं। जैसे— रागी, कोदों, चीना, सावां तथा कुटकी आदि।

मोटे अनाजों का पौष्टिक महत्व एवं उपयोगिता—

विभिन्न मोटे अनाजों में उपस्थित पौष्टिक तत्वों की मात्रा तथा उनकी उपयोगिता इस प्रकार है—

1. रागी— रागी अत्यधिक पौष्टिक अनाज है। ये मूल रूप से भारतीय अनाज है। प्रति 100 ग्राम रागी में 344 मिग्रा० कैल्शियम (सबसे अधिक), 3.9 मिग्रा० लौह लवण पाया जाता है तथा फास्फोरस की भी अच्छी मात्रा पायी जाती है। इनमें पायी जाने वाली प्रोटीन में शरीर के लिए आवश्यक अमीनों एसिड पाये जाते हैं। जबकि अन्य किसी भी अनाजों में ये अमीनों एसिड उचित मात्रा में नहीं पाये जाते हैं। मधुमेह के रोगियों के लिए रागी बहुत लाभप्रद अनाज होता है। इसका प्रयोग कर

- कई स्वादिष्ट व्यंजन जैसे— रोटी, पराठा, डोसा, दलिया तथा लड्डू भी बनाये जाते हैं। बच्चों के लिए पूरक आहार बनाने में भी इसका प्रयोग किया जाता है।**
- 2. बाजरा—** बाजरा, एक पौष्टिक मोटा अनाज होता है। इसमें गेहूँ व चावल दोनों से अधिक पौष्टिक तत्व पाये जाते हैं। इसके प्रति 100 ग्राम में 11.6 ग्राम प्रोटीन, 67.5 कार्बोहाइड्रेट, 8 मिग्रा० लौह लवण तथा 132 कैरोटीन भी पाया जाता है। जोकि आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। बाजरा में कुछ ऐसे तत्व भी पाये जाते हैं। जो इसके पौष्टिक तत्वों को हमारे शरीर में पहुँचने में बाधा पहुँचाते हैं। किन्तु भिगोने, अंकुरित करने तथा पकाने से ये तत्व नष्ट हो जाते हैं। इसमें अच्छी मात्रा में विटामिन बी, पोटैशियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, लौह लवण, जिंक, कॉपर व मैग्नीज भी पाया जाता है। बाजरा एक ग्लूटन रहित अनाज है इसलिए जिन व्यक्तियों को ग्लूटन की एलर्जी पायी जाती है। उनके लिए से बहुत अच्छा है।
- 3. ज्वार—** ये बहुत महत्वपूर्ण मोटा अनाज है। इसका प्रयोग ब्रेड तथा शिशुओं के लिए पूरक आहार बनाने में बहुतायत में होता है। 100 ग्राम ज्वार में 10.4 ग्राम प्रोटीन, 66.2 ग्राम कोर्बोहाइड्रेट, 2.7 ग्राम फाइबर, 25 मिग्रा० कैल्शियम व 2.22 ग्राम फास्फोरस पाया जाता है। इसका प्रयोग बच्चों के लिए अहार बनाने में किया जाता है।
- 4. जौ—** इस अनाज से ब्रेड, पेय पदार्थ तथा अन्य कई प्रकार के भोज्य पदार्थ बनाये जाते हैं। इसमें 11.5 प्रतिशत प्रोटीन, 1.2 प्रतिशत खनिज लवण, 69.6 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट तथा प्रति 100 ग्राम में 26 मिग्रा० कैल्शियम व 21.5 मिग्रा० फास्फोरस पाया जाता है। इसमें विटामिन ‘बी’ की भी अधिक मात्रा पायी जाती है। इसमें एक विशेष प्रकार का रेशा पाया जाता है। जिसे बिटा-ग्लुकॉन कहते हैं जिसके स्वास्थ्य सम्बन्धी कई लाभ हैं। इसमें पाये जाने वाले पौष्टिक तत्व हमारे परिसंचरण तन्त्र को स्वस्थ रखने में सहायता करते हैं।
- 5. सावां—** ये बहुत पौष्टिक मोटा अनाज है। इससे कई स्वादिष्ट व्यंजन बनाये जाते हैं। जैसे— खीर, पुलाव, इडली, दोसा, चीला आदि। इसके प्रति 100 ग्राम में 6.2 ग्राम प्रोटीन, 9.2 ग्राम रेशा, 65.5 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 20 मिग्रा० कैल्शियम, 280 मिग्रा० फास्फोरस, 5 मिग्रा० लौह लवण पाया जाता है। सावां एक ऐसा अनाज है जो गेहूँ व चावल दोनों के स्थान पर प्रयोग किया जा सकता है। ये ग्लूटन रहित है। मधुमेह व हृदय के रोगियों के लिए भी बहुत अच्छा है। इसमें रेशा, फास्फोरस व मैग्नीशियम भी अच्छी मात्रा में पाया जाता

है। यह उच्च रक्त चाप पर भी नियन्त्रण करता है।

6. कोदो— इसे हम चावल के स्थान पर प्रयोग कर सकते हैं। इसमें 11 प्रतिशत प्रोटीन 10 प्रतिशत रेशा पाया जाता है। इस अनाज में प्रचुर मात्रा में पॉलीफिनाल व एन्टीआक्सीडेन्ट योगिक पाये जाते हैं। जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है। इसमें विटामिन बी 6, नियासिन व फोलिक एसिड भी अच्छी मात्रा में पाये जाते हैं। इसका प्रतिदिन सेवन करने से उच्च रक्त चाप, मधुमेह व हृदय से सम्बन्धित रोग होने का खतरा नहीं होता है। अन्य मोटे अनाजों के समान यह भी कैन्सर रोधी होता है। विशेष रूप से कोदों महिलाओं के मासिक धर्म को नियन्त्रित करने में अपना महत्वपूर्ण योगदान देता है।

7. रामदाना— हम सभी ने उपवास के समय में रामदाना अवश्य खाया होगा। इसमें अच्छी मात्रा में प्रोटीन, पाया जाता है। साथ ही इसकी 100 ग्राम मात्रा में 7.6 मिग्रा० लौहलवण 248 मिग्रा० मैग्नीशियम, 557 मिग्रा० फास्फोरस, 508 मिग्रा० पोटैशियम पाया जाता है। इसके कई फायदे हैं। इसमें मैग्नीज पाया जाता है। जो हमारे मस्तिष्क के लिए लाभकारी है। फास्फोरस हमारी हड्डियों के लिए फायदेमन्द है। यह हमें

उच्च रक्तचाप व हृदय रोग से भी सुरक्षित रखता है। इससे कई व्यंजन जैसे पट्टी, लड्डू, हलुआ, खीर आदि बनाकर विशेष रूप से उपवास में खाते हैं।

8. कंगनी— 100 ग्राम कंगनी में 11.2 प्रतिशत प्रोटीन 3.5 प्रतिशत रेशा 31 मिग्रा० कैल्शियम 2.8 मिग्रा० लौह लवण पाया जाता है। प्रायः इसका चावल बनाकर खाया जाता है। इस अनाज के कई लाभ हैं। इसका प्रतिदिन सेवन करने से हृदय रोग का खतरा नहीं होता है। इसमें एन्टीआक्सीडेन्ट्स पाया जाता है। जो हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को ठीक रखता है। ये हमारी स्मरण शक्ति को अच्छा रखता है तथा मांस पेशियों को स्वरक्ष रखता है।

यदि हम इन सभी मोटे अनाजों की पौष्टिकता एवं स्वास्थ्यवर्धक गुणों का अध्ययन करें तो हमें ज्ञात होता है कि सभी मोटे अनाजों में प्रोटीन की अच्छी मात्रा पायी जाती है। जिसमें हमारे शरीर के लिए आवश्यक अमीनों एसिड पाये जाते हैं। इनमें रेशा भी अधिक पाया जाता है। जो हमारी पाचन किया को ठीक रखता है। इसमें मैग्नीशियम, फास्फोरस व कैल्शियम आदि खनिज लवणों की अधिकता होती है। अपने विशेष पौष्टिक गुणों के कारण

ये हमारे शरीर के लिए बहुत लाभकारी हैं
जैसे—

- ये अनाज ग्लूटिन रहित हैं। इसलिए हमारे शरीर में किसी प्रकार की ग्लूटिन सम्बन्धी एलर्जी पैदा नहीं करते हैं।
- इनका ग्लाइसैमिक इन्डेक्स (जिससे पता चलता है कि किसी खाद्य पदार्थ में उपस्थित कार्बोहाइड्रेट कितनी देर में ग्लूकोज में परिवर्तित कर ब्लड शूगर लेबल को बढ़ाता है) कम होता है। इसलिए ये मधुमेह के रोगियों के लिए अच्छा होता है।
- ये खाद्य रेशों का अच्छा स्रोत हैं। इसमें घुलनशील व अघुलनशील दोनों प्रकार के खाद्य रेशे पाये जाते हैं। इनमें पाये जाने वाले अघुलनशील खाद्य रेशों को प्रिवायटिक कहते हैं जो हमारी पाचन किया में उपयोगी वैकिटिरिया का सहयोग करते हैं। इसे अपने भोजन में प्रतिदिन खाने से हमें बड़ी आंत का कैन्सर होने का खतरा नहीं रहता है।
- इन अनाजों में पाया जाने वाला घुलनशील रेशा हमारे रक्त में उपस्थित हानिकारक कोलस्ट्राल को कम करता है और लाभकारी कोलस्ट्राल को बढ़ाता है। ये ट्राइग्लिस्टाइड के स्तर को कम करता है। इसके प्रतिदिन के सेवन से हृदयघात का खतरा नहीं होता है।

- इसमें उपस्थित फाइटोन्यूट्रियन्स व फाइटिक एसिड कौलिस्ट्राल कम करने में सहयोग करते हैं।
- मोटे अनाजों में पोटैशियम अच्छी मात्रा में पाया जाता है। ये तत्व हमारी वृक्क (किडनी) को सही रखता है।
- इनमें कैन्सर प्रतिरोधी तत्व पाया जाता है।
- इन अनाजों में कई फाइटोकैमिकल पाये जाते हैं। जो एन्टीआक्सीडेन्ट का कार्य करते हैं।
- ये उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा मोटापा आदि की रोकथाम में सहायक होते हैं।

इतने लाभकारी गुणों के साथ-साथ मोटे अनाज अत्यन्त स्वादिष्ट होते हैं। इन्हे हम कई रूपों में प्रयोग करते हैं, जैसे— खड़े अनाज के रूप में, दलिया बनाकर, भूनकर, ओटे की तरह पिसवाकर। इनसे मीठे व नमकीन कई स्वादिष्ट व्यंजन बनाये जाते हैं। जैसे— लड्डु, पेड़ा, नमकपारा, समोसा, सेव, मटरी, उपमा, दलिया, खिंचड़ी, इडली, बड़ा, बिस्कुट, आदि। इन अनाजों का प्रयोग शिशुओं का पूरक आहार बनाने में भी किया जाता है।

ये अनाज अत्यन्त लाभप्रद हैं। इसीलिए आज इनकी मांग बहुत बढ़ गई है। पहले हम इन्हे ‘गरीबों का भोजन’ कहते थे। आज इनकी बढ़ती मांग व महंगे दाम के कारण ये ‘अमीरों का भोजन’ बन चुके हैं।