

भारत में श्री अन्न को मुख्य भोजन के रूप में बढ़ावा देना संभव

कृषि कुंभ (नवंबर 2023),
खण्ड 03 अंक 06, पृष्ठ संख्या 60-62

भारत में श्री अन्न को मुख्य भोजन के रूप में बढ़ावा देना संभव



नेहा कुमारी सिंह¹ एवं चांदनी²

¹सहायक प्राध्यापक, झारखंड राय विश्वविद्यालय, रांची
वैज्ञानिक, भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद—
केंद्रीय शीतोष्ण बागवानी संस्थान, क्षेत्रीय स्टेशन,
मुक्तेश्वर, उत्तराखंड, भारत।

Email Id: neha.singh@jru.edu.in

श्री अन्न या बाजरा या मोटे अनाज अनाज का एक समूह है जो पोएसी परिवार से संबंधित है, जिसे आमतौर पर घास परिवार के रूप में जाना जाता है। पूरे अफ्रीका और एशिया के विकासशील देशों में इसका व्यापक रूप से उपभोग किया जाता है। बाजरा ने पश्चिम देशों में लोकप्रियता हासिल की है क्योंकि वे ग्लूटेन-मुक्त हैं और उच्च प्रोटीन, फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट का दावा करते हैं।

श्री अन्न सबसे पुराने खाद्य पदार्थों में से एक है, ये छोटे बीज वाली कठोर फसलें हैं जो मिट्टी की उर्वरता और नमी की सीमांत स्थितियों के तहत शुष्क क्षेत्रों या वर्षा आधारित क्षेत्रों में अच्छी तरह से विकसित हो सकती हैं। श्री अन्न की खेती कम उपजाऊ भूमि, आदिवासी और वर्षा आधारित, पहाड़ी क्षेत्रों में की जाती है। इन क्षेत्रों में हरियाणा, उत्तर प्रदेश, छत्तीसगढ़, गुजरात, राजस्थान, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, तमिलनाडु और तेलंगाना शामिल हैं।

बाजरा/श्री अन्न के प्रकार एवं गुण

बाजरा भारत, नाइजीरिया और अन्य एशियाई और अफ्रीकी देशों में उगाए जाने वाले छोटे, गोल साबुत

अनाज का एक समूह है। श्री अन्न को एक प्राचीन अनाज माना जाता है, इनका उपयोग मानव उपभोग और पशुधन और पक्षियों के चारे दोनों के लिए किया जाता है।

सूखा और कीट प्रतिरोध सहित अन्य फसलों की तुलना में उनके कई फायदे हैं। वे कठोर वातावरण और कम उपजाऊ मिट्टी में भी जीवित रहने में सक्षम हैं। ये लाभ उनकी आनुवंशिक संरचना और भौतिक संरचना से उत्पन्न होते हैं – उदाहरण के लिए इसका छोटा आकार और कठोरता, हालाँकि बाजरा की सभी किस्में पोएसी परिवार से संबंधित हैं, लेकिन वे रंग-रूप और प्रजाति में भिन्न हैं। इस फसल को भी दो श्रेणियों में विभाजित किया गया है। बड़े और छोटे श्री अन्न, जिनमें प्रमुख बाजरा, रागी, ज्वार सबसे लोकप्रिय या आमतौर पर खेती की जाने वाली किस्में हैं। बड़े बाजरा में शामिल हैं बाजरा, रागी, ज्वार, फॉक्सटेल बाजरा, पर्ल मिलेट माइनर छोटे बाजरा – बार्नयार्ड बाजरा (कोदो मिलेट), कंगनी, कूटकी, कोदो, सवां और चेना।

एक कप – 174 ग्राम पका हुआ बाजरा पैक में होता है

कैलोरी- 207

कार्ब्स -41 ग्राम

फाइबर -2-2 ग्राम

प्रोटीन -6 ग्राम

वसा -1-7 ग्राम

फास्फोरस -दैनिक मूल्य का 25प्रतिशत (डीवी

मैग्नीशियम -डीवी का 19 प्रतिशत

फोलेट - डीवी का 8 प्रतिशत

आयरन - डीवी का 6 प्रतिशत

बाजरा अधिकांश अन्य अनाजों की तुलना में अधिक आवश्यक अमीनो एसिड प्रदान करता है। ये यौगिक प्रोटीन के निर्माण खंड हैं। फिंगर बाजरे में सभी अनाजों की तुलना में सबसे अधिक कैल्शियम सामग्री होती है, जो प्रति 1 पके हुए कप 100 ग्राम में 13 प्रतिशत डीवी प्रदान करती है। कैल्शियम हड्डियों के स्वास्थ्य, रक्त वाहिका और मांसपेशियों के संकुचन और उचित तंत्रिका कार्य को सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक है।

बाजरा/मोटा अनाज/श्री अनाज क्यों खाएं ?

बाजरा सुपरफूड है, वे कई मामलों में गेहूं और चावल से आगे निकल जाते हैं। इनमें प्रोटीन और वसा जैसे मैक्रो पोषक तत्व और आयरन और कैल्शियम जैसे सूक्ष्म पोषक तत्व दोनों उच्च मात्रा में होते हैं। वे हमें कई विटामिन और खनिज की कमी से बचाते हैं। वे फाइबर से भरपूर होते हैं,

ग्लूटेन-मुक्त होते हैं और उनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स : जीआई कम होता है। जीआई कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों के लिए सिर्फ एक रेटिंग प्रणाली है। यह आपको बताता है कि कोई खाद्य पदार्थ आपके रक्त शर्करा स्तर को कैसे प्रभावित करता है जब वह आपके पास होता है। कम जीआई का मतलब आपके रक्त शर्करा पर कम प्रभाव है, जो अच्छा है। हाई जीआई का मतलब है परेशानी। वैसे, आपके कोल्ड ड्रिंक, पिज्जा और बर्गर में उच्च जीआई है!

इसलिए वे आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं और दूसरी ओर श्री अन्न एक वरदान हैं। गेहूं और चावल से कम जीआई के साथ बाजरा/श्री अन्न, मोटापा और मधुमेह जैसी कई स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने में हमारी मदद करता है। श्री अन्न कुछ मायनों में असाधारण हैं। बाजरा, महुआ, रागी में गेहूं या चावल से दस गुना अधिक कैल्शियम होता है और बाजरा, सावा में आयरन की मात्रा पांच गुना से अधिक होती है। अपने छोटे आकार और कठोरता के कारण बाजरा बहुत जलवायु-लचीला है। वे कम पानी और कठोर तापमान में भी विकसित हो सकते हैं। उदाहरण के लिए बाजरा राजस्थान की गर्मी में अच्छी तरह से विकसित हो सकता है। छोटे मोटे अनाज मानसून असफल होने पर भी पर्याप्त उपज देते हैं। इसके अलावा बाजरा की खेती के लिए अधिक रासायनिक उर्वरकों की आवश्यकता नहीं होती है और उनकी फसलें शायद ही किसी कीट को आकर्षित करती हैं! इसलिए इनकी खेती करना न केवल सस्ता है बल्कि हमारे पर्यावरण के लिए भी अच्छा है। श्री अन्न उगाने के लिए सुरक्षित, खाने के लिए सुरक्षित

और एक उत्तम भोजन है। अब आप सोच रहे होंगे कि अगर बाजरा इतना स्वास्थ्यवर्धक है तो हमें गेहूं और चावल की तरह यह आसपास क्यों नहीं मिलता। खैर हमेशा ऐसा नहीं था। कुछ दशक पहले तक श्री अन्न काफी आम था और हमारे देश के आदिवासी हिस्सों में वे अभी भी हैं।

स्वतंत्रता के बाद हमारी कृषि नीति मुख्य रूप से गेहूं और चावल जैसी वाणिज्यिक फसलों पर केंद्रित रही और श्री अन्न की उपेक्षा की गई। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि हरित क्रांति से पहले बाजरा उत्पादन सभी खेती वाले अनाज का लगभग 40 प्रतिशत था, जो गेहूं और चावल से कहीं अधिक योगदान देता था।

हालाँकि क्रांति के बाद से, चावल का उत्पादन दोगुना हो गया है और गेहूं का उत्पादन तीन गुना हो गया है। समय के साथ, जैसे-जैसे बाजरा शहरी और युवा उपभोक्ताओं के लिए कम आकर्षक होता गया, वे गरीब आदमी का भोजन बन गए।

आज बाजरा हमारी थाली में लौट रहा है। वे कुकीज, बार और स्नैक्स के रूप में उपलब्ध हैं। लेकिन इन पैकेज्ड खाद्य पदार्थों से बचने की कोशिश करें क्योंकि इनमें बहुत अधिक मात्रा में मैदा और चीनी होती है, जो अच्छा नहीं है। बाजरे के फायदों के बारे में लोगों में जागरूकता की कमी है।

छोटे बाजरा का प्रसंस्करण भी थोड़ा जटिल है और इसके लिए विशिष्ट उपकरणों की आवश्यकता होती है। कई लोग इन्हें पकाना भी

भूल गए हैं, हालाँकि यह इतना भी मुश्किल नहीं है।

आप उन्हें रात भर भिगो सकते हैं और धोने और सुखाने के बाद, उन्हें लगभग किसी भी चावल आधारित व्यंजन में चावल के विकल्प के रूप में उपयोग कर सकते हैं। आपको यह जानकर गर्व होगा कि संयुक्त राष्ट्र के खाद्य और कृषि संगठन में भारत के प्रस्ताव के बाद वर्ष 2023 को अंतर्राष्ट्रीय बाजरा वर्ष के रूप में मनाया जाएगा। जबकि हमारी सरकार बाजरा को पोषक अनाज के रूप में बढ़ावा दे रही है, हमारे कई राज्यों ने पहले ही इसे बढ़ावा देना शुरू कर दिया है।

कर्नाटक सरकार बाजरा को भविष्य के भोजन के रूप में बढ़ावा दे रही है। महाराष्ट्र उनकी लचीली फसलों के लिए उन्हें महत्व दे रहा है। तेलंगाना में एक किसान उत्पादक संगठन विशेष रूप से बाजरा पर जोर दे रहा है। छत्तीसगढ़ के बाजरा मिशन का लक्ष्य आने वाले वर्षों में राज्य को हमारे देश का बाजरा केंद्र बनाना है।

ओडिशा बाजरा के माध्यम से अपने कुपोषण को संबोधित कर रहा है और आप जैसे बच्चों के बीच रुचि जगाने के लिए मिलेट गर्ल, मिल्ली नामक शुभंकर पेश किया है।

हमारे देश में बाल कुपोषण का भारी बोझ है और खाद्य विविधता और बाजरा वास्तव में इस मुद्दे से निपटने में हमारी मदद कर सकते हैं। आप अपने आहार में कुछ विविधता शामिल करें और बहुत सारे फल, सब्जियां दालें और कई अनाज, विशेष रूप से बाजरा खाएं। जैसा कि हमारे वरिष्ठ कहते हैं, एक रंगीन थाली एक स्वस्थ थाली है।